

Вот те немногие правила личной гигиены для детей, которые должны войти в привычку и остаться на всю жизнь.

Еще несколько слов о предметах личной гигиены малыша: зубная щётка, мыло, расчёска, полотенце – всё это у ребёнка должно быть индивидуальным и храниться отдельно от личных принадлежностей взрослых.

### ЧИСТОТА — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ



Чистота — залог здоровья,

Чистота нужна везде:

Дома или на работе,

И на суше, и в воде.

Чтоб микробам жизнь не дать,

Руки в рот не надо брать.

Руки с мылом надо мыть,

Чтоб здоровенькими быть.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию.

При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, приема пищи и т.д.

При выполнении бытовых процессов ребёнок наблюдает, сравнивает, анализирует, устанавливает причинно-следственные связи.

Сначала внимание детей на них обращает взрослый (в конкретной ситуации), а затем ребёнок это делает самостоятельно, опираясь на свой опыт.



Муниципальное автономное  
дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 101 г.Тюмени

## Правила личной гигиены дошкольников



С первых дней жизни ребёнка при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, «вхождения» его в мир взрослых.

Давайте обсудим самые элементарные и в то же время самые необходимые навыки – **правила гигиены для детей.**



**1. Чистим зубы.** С 2-летнего возраста приучайте малыша чистить зубы.

Научите ребёнка ухаживать за зубной щёткой: щётку ребёнок должен тщательно вымыть (на первых порах, конечно, с помощью взрослого) и поставить в специальный стакан головкой вверх.

Не нужно хранить щетки в пластмассовых футлярах. Футляром лучше пользоваться кратковременно, например, в поездках, поскольку щетка остается влажной, а в такой среде размножаются бактерии.



**2. Умываемся.** Навык ребёнка нужно формировать на собственном примере. Вы уже наверняка показали ребёнку, как управляться с зубной щёткой.

Теперь покажите, как Вы моете руки, умываете лицо. Ведь все это также не менее важные правила гигиены для детей. Пусть ребёнок вместе с Вами помоеет руки и лицо.

Можно взять ароматное туалетное мыло и насладиться его ароматом. Ведь эстетическая сторона дела имеет очень большую воспитательную значимость.

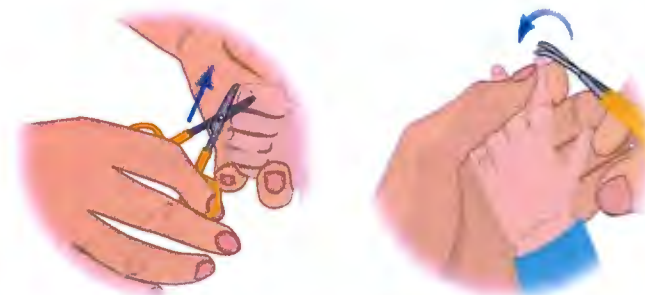


**3. Расчёсываемся.** Приведение своих волос в порядок тоже относится к гигиеническим

нормам для любого человека.

Расчешитесь сами, продемонстрируйте малышу, как это нужно делать. Конечно, сразу толком ничего не получится, но это вопрос времени.

Главное для нас – сформировать полезную привычку расчесываться по утрам, а не ходить с неопрятной головой полдня.



**4. Регулярно стрижем ногти.** Ногти ребёнку нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет вызывать у малыша неприятные ощущения и даже боль.

На пальцах рук ногти стригутся с закруглением, чтобы острые углы не царапались.

Остригать ногти нужно 1-2 раза в неделю. Ногти на ногах удобнее всего стричь после купания, когда они размягчаются.

Ногти на ногах нужно стричь ровно, чтобы избежать в дальнейшем их врастания. При необходимости края ногтей можно обработать пилкой.