

# Правила личной гигиены дошкольника



## Средства личной гигиены



Подготовила: Мягкова Елена Юрьевна





Овладение навыками личной гигиены не только содействует профилактике различных инфекционных заболеваний, но и служит воспитанию элементарной культуры.



## ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

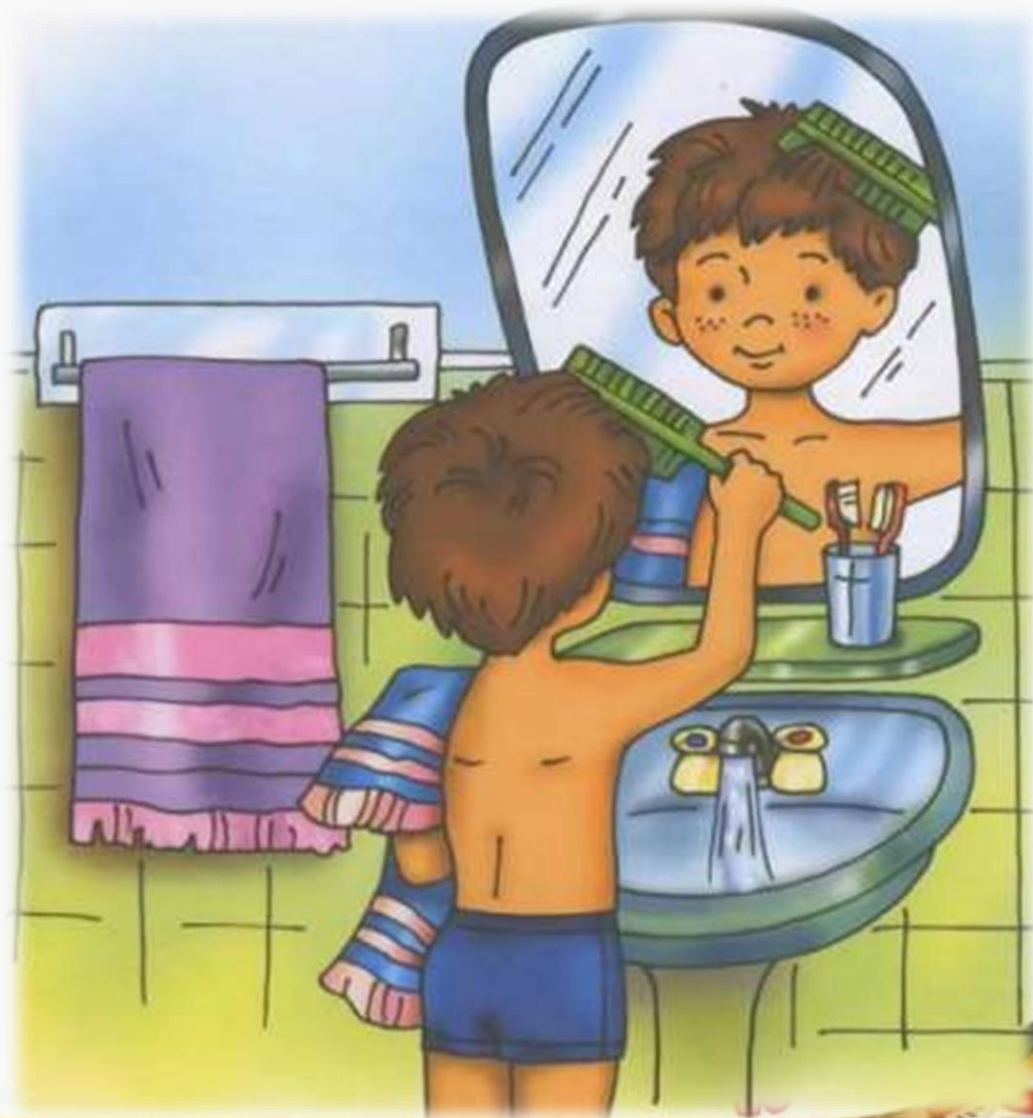


Запомнить нужно навсегда:  
залог здоровья – чистота!



## Какое значение имеет гигиеническое воспитание детей?

- Гигиеническое воспитание способствует развитию эстетических чувств, и нужно суметь доказать детям, что то что полезно, с точки зрения гигиены и соответственно здоровья, то и эстетично (чистые руки, волосы, носовой платок, расчёска, зубная щётка, одежда, обувь, здоровые белые зубы и т.д.).





## Как чистить зубы.

### Наружные поверхности зубов.



Щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят короткие выметающие движения от десны к режущему краю.



Щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят короткие движения от десны к режущему краю.



Щетку располагают под углом 45 градусов к зубу и производят выметающие движения от десны.

### Внутренние поверхности зубов.



Производят короткие выметающие движения от десны к режущему краю.



Зубную щетку располагают вертикально, производят движения от десны к режущему краю (сверху вниз).



Зубную щетку располагают вертикально, производят движения от десны к режущему краю (снизу вверх).

### Внешние поверхности зубов.



Производят движения вперед - назад.

### Наложение дна.



Заканчивают чистку зубов круговым массажем десен при сомкнутых передних зубах.



## 1. Чистим зубы два раза в день

- Для начала пусть ваши дети полюбят чистить зубы – превратите для них эту скучную процедуру в веселую игру. «Пропищи, как мышка, когда чистишь передние зубки», или «зарычи, как лев, когда чистишь задние». Объясните ребенку, что зубы нужно чистить, чтобы они были здоровыми, например, в такой манере: «Как же ты будешь грызть свои любимые орешки и печенье?»





## 2. Правила личной гигиены для детей: моем руки перед едой

- Мытье рук может казаться детям скучной обязанностью, пока они не поймут всю важность этого правила личной гигиены.
- Расскажите детям, что микробы – это маленькие невидимые жучки, от которых можно заболеть. Закрепите это игрой «в блески». Натрите блеском руки ребенку и покажите, как передаются микробы: блески будут оставаться на всем, к чему он прикасается. Потом попросите ребенка отмыть руки, чтобы «невидимый блеск» больше не распространялся на окружающие предметы и людей. Не забудьте сказать, что особенно важно мыть руки перед едой и после туалета.





### 3. Используем носовой платок (салфетки)

- Пока дети еще не усвоили правила личной гигиены, они вытирают грязные руки обо все подряд и утирают сопливые носики рукавом. Справиться с этим поможет привычка всегда иметь под рукой носовой платок или упаковку бумажных платочков.
- Объясните малышу, что мягкими платочками намного приятнее вытирать носик.



*Запомни, платок – очень нужная  
штука,  
Его применять – большая наука!*



#### 4. Меняем нижнее белье каждый день

- Это ведь так естественно для любого взрослого — менять нижнее белье каждый день. К этому приучили нас наши родители. Объясните и вы своим детям, как важно соблюдать это правило личной гигиены.
- Позвольте ребенку самому выбирать себе белье. Ведь проще ухаживать за вещами, которые тебе нравятся. Приучите ребенка относить свои ношенные маечки и трусики в корзину с грязным бельем. Важно, если ребенок будет помогать вам со стиркой, — это позволит ему лучше усвоить правила личной гигиены.



#### 5. Меняй нательное белье каждый день





## 5. Регулярно принимаем ванну и душ

- Покажите ребенку, что принимать ванну и мыться в душе не только важное правило личной гигиены, — это еще приятно и весело!
- Превратите купание в веселую игру: пусть ребенок принимает ванну вместе со своими любимыми «водоплавающими» игрушками. Добавьте в воду пену для ванн с его любимым ароматом, покажите, как можно весело играть, вспенивая мыльную воду и пуская мыльные пузыри. Пусть купание превратится в праздник каждый вечер!





## 6. Регулярно подстригаем ногти

- Маленькие дети часто засовывают пальцы в рот и грызут ногти. А ведь под ногтями скапливается множество вредных бактерий. Поэтому так важно регулярно подстригать ногти. Если ваш ребенок не любит стричь ногти и капризничает, попробуйте отвлечь его. Спойте песенку, включите мультфильм. Это поможет ему расслабиться и полюбить подстригать ногти.





Пусть соблюдение правил личной гигиены станет ритуалом для всей семьи. Пример взрослых вдохновит детей, поможет им быстрее усвоить правила личной гигиены, и со временем они войдут для ребенка в привычку.

