

Консультация для родителей «Гигиена!»

Подготовили воспитатели группы №11 «Сказка»:

Арефьева М.С.,

Медведева С.А.

Правила личной гигиены каждый ребенок должен знать с детства, это обязанность родителей. От того, насколько правильными будут привиты привычки заботиться о личной гигиене, будет зависеть здоровье ребенка в будущем. Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают.

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

Основные правила личной гигиены девочки и мальчика

Гигиена рук и ногтей

Уже в дошкольном возрасте ребенок должен четко осознавать, что мыть руки с мылом необходимо перед приемом пищи, после посещения туалета и прогулки на улице. Раз в неделю маме следует подстригать ему ногти на руках.

Уход за ротовой полостью

Ребенок должен чистить зубы утром после завтрака и вечером перед отходом ко сну с использованием детской зубной пасты и собственной щетки, менять которую следует ежемесячно. Чтобы минимизировать риск возникновения кариеса, приучите его полоскать рот кипяченой водой после каждого приема пищи.

Гигиена лица, ушей, носа, шеи и ног

Следует умывать лицо и шею дважды в день (утром и вечером), а также по мере необходимости. Прежде чем ложиться в постель, нужно вымыть ноги. Носовые ходы нужно чистить по надобности, а уши – раз в неделю при

помощи ушных палочек с ограничителями. Ногти на ногах стригут каждые 3-4 недели. Эти процедуры личной гигиены для ребенка достаточно сложные, поэтому их следует выполнять под контролем старших.

Уход за волосами

Дети дошкольного возраста в состоянии научиться расчесываться без посторонней помощи. Подарите ребенку личную расческу и объясните, как ею пользоваться. Если у девочки длинные волосы, желательно, чтобы прическу ей помогла сделать мама. Родителям мальчиков рекомендуется посещать с сыном парикмахерский кабинет 1 раз в два месяца. Не менее важно вовремя мыть голову. Делать это необходимо 1-3 раза в неделю (в зависимости от типа волос) с использованием детского шампуня.

Гигиена половых органов

Приучайте малыша подмываться 1 раз в день теплой водой с мылом. Для целей интимной личной гигиены у ребенка должно быть отдельное полотенце.

Уход за телом

Рекомендуется 1 раз в неделю купаться в ванной и ежедневно по вечерам принимать душ.

Гигиена одежды

Обязательно прививайте ребенку аккуратное отношение к одежде. Он должен знать, что менять нижнее белье и носки необходимо ежедневно, а остальные вещи – по мере загрязнения. Покажите, как правильно складывать одежду в шкафу, научите стирать белье вручную – это научит его ценить чистоту и ваш труд.

Гигиена питания

Не менее важным навыком личной гигиены у детей является умение соблюдать режим питания. Распорядок дня должен быть организован таким образом, чтобы в нем было место завтраку, обеду, полднику и ужину. Непременным элементом в уходе за дошкольником является закаливание, способствующее формированию у детей силы воли, выносливости и предупреждающее различные заболевания.

Тщательное соблюдение чистоты – это не только метод сохранения здоровья ребенка в настоящем, но и залог его чистоплотности в будущем.