

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКА

консультация для родителей



Понятие «личная гигиена» включает заботу о чистоте тела, постели, одежды и обуви, соблюдение режима дня, а также гигиену сна, отдыха, приема пищи.

Для поддержания чистоты тела нужно мыться теплой водой с мылом.

Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю, лучше под душем.

Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета и после всякого загрязнения.

Ежедневно утром и вечером нужно мыться до пояса, мыть руки, лицо, уши, шею, на ночь мыть ноги водой комнатной температуры. После умывания руки и лицо следует тщательно вытирать. Для вытирания ног должно быть отдельное полотенце.

По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.



Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям внешней среды. Личная гигиена — это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни.

Каждый человек должен владеть элементарными санитарно-гигиеническими навыками, иметь определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

Формирование гигиенических навыков будет идти успешно, если подкрепляется личным примером родителей и других членов семьи. Для здоровья ребенка важно, чтобы гигиенические процедуры стали для него внутренней потребностью.



Тщательный уход за зубами и полостью рта
- важное условие сохранения здоровья
дошкольника. К 3 годам у ребенка
прорезываются все молочные зубы (их 20),
в последующие 7—14 лет происходит
полная замена молочных зубов
постоянными.

Неправильный уход за молочными зубами
ведет к поражению их кариесом: зубы
становятся черными, разрушаются. Кариес
молочных зубов может переходить на зубы
постоянные.

Специалисты рекомендуют с двухлетнего
возраста приучать детей чистить зубы
зубной щеткой без пасты, а с 3-х лет — с
пастой.

В детской зубной щетке расстояние между
пучками щетинок составляет 1—2 мм, а
длина щетинистой части должна
соответствовать общей ширине 3-х зубов
(резцов) ребенка.

