

Воспитать у малыша привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное – делать это последовательно. Также нужно помнить, что дети особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение общеразвивающего вида
детский сад № 26 муниципального образования город Новороссийск,
353960, г.Новороссийск, с. Цемдолина, ул. Полевая, 10, Тел.: 8 (8617) 67-19-26, madou26nvrs@mail.ru

ЧТО ТАКОЕ ГИГИЕНА



Подготовила Афанасьева О. М.

Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

1. Умывание

Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей



2. Гигиена полости рта

С 3-4-летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно: верхние зубы – сверху вниз, нижние – снизу вверх с наружной и внутренней сторон.



3. Пользование носовым платком

Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха.



4. Гигиена волос и ногтей

Дошкольникам нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день. Ногти подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.



5. Купание

Температура воды вначале должна быть близкой к температуре тела. К концу приема душа ее можно снизить на 2 °С по сравнению с первоначальной, потом опять повысить и снова снизить. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо.



6. Приучение к опрятности

Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша: он должен привыкать устранять его – самостоятельно или с помощью взрослых.

