

Нижнее белье, колготки и

носки необходимо менять каждый день.

Несколько раз в неделю принимать душ (нужно тереть тело намыленной мочалкой – эта процедура смывает



грязь и микробы с поверхности эпидермиса, а также удалит частички ороговевшей

кожи);

Каждый вечер необходимо подмываться, как девочкам, так и мальчикам;

Наличие собственной

расчески у дошкольника поможет избежать заражения педикулезом;

Перед сном необходимо мыть ноги, потому что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь.

Гигиена, чистота – залог здоровья вашего ребёнка!

Воспитатель, Спиридонова Марина Владимировна
адрес: 353620, Краснодарский край, Щербиновский район, станица Старощербиновская
ул.Тельмана,146.
телефон/факс: 8(86151)7-78-38
e-mail: kolokolchiki.9@yandex.ru
сайт: 9sad.ucoz



Дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 9
муниципального образования
Щербиновский район

**Правила
личной гигиены
дошкольника**



Безусловно, каждый родитель желает, чтобы его ребенок рос здоровым и крепким. Есть немало факторов, от которых зависит воплощение этих желаний в реальность. Это и наследственность, и правильное

питание, и факторы окружающей среды, и, конечно же, личная гигиена. Если некоторые обстоятельства



вы поменять не в силах, то научить ребенка соблюдению элементарных правил личной гигиены – ваша прямая обязанность, как родителя.

Привитие детям навыков личной гигиены - залог сохранения и укрепления здоровья, предохранения от

многих заболеваний. Правила личной гигиены должны быть освоены в раннем детстве и закреплены до автоматизации. Дети должны быть обеспечены индивидуальными предметами личной гигиены: зубные щётки, расчёски, мочалки, полотенце, постельные принадлежности, носовыми платками или салфетками.

Одежда ребёнка должна быть чистой и опрятной, лёгкой, соответствовать размерам, времени года, погоде, типу занятий, предохранять от переохлаждения и перегрева. Это же касается и обуви. Главные качества, которыми должны обладать детская обувь и одежда – это практичность и удобство. Одежда и обувь значительно снижают степень неблагоприятного влияния

различных факторов окружающей среды, в результате ежедневного загрязнения обувь и одежда теряют свои защитные свойства.

Начинать и заканчивать день необходимо с **чистки зубов.**



Умывать лицо, мыть руки ежедневно.

Приходя в детский сад у ребенка должны быть **чистый нос, подстриженные ногти**(подстригать ногти на ногах и руках нужно каждую неделю), **подстриженные и тщательно расчесанные волосы.**

