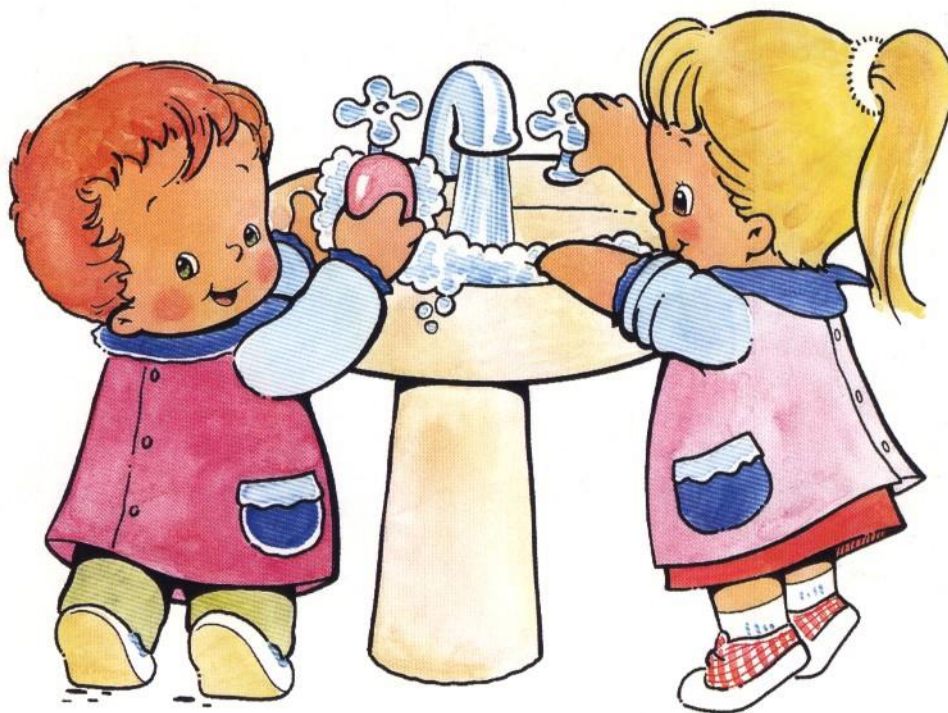


**Рекомендации для родителей  
по воспитанию личной гигиены  
у детей раннего возраста.**





Чудесная жидкость на свете – вода.

Она никому не приносит вреда.

Ты утром встаёшь и идёшь умываться.

Вода помогает здоровым остаться.

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

Обучение дошкольников гигиене – задача не только родителей, но и воспитателей, поэтому желательно обеспечить полную согласованность требований ДОУ и семьи ребенка.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски. Предметы гигиены следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Они должны быть красочными, располагающими к запоминанию.

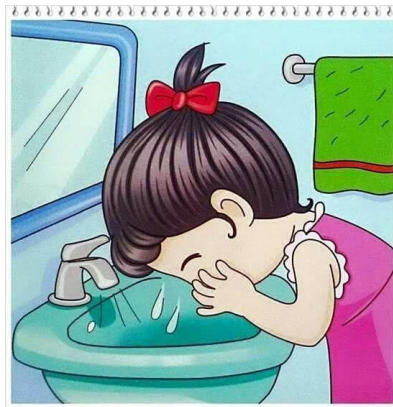
Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены.



### Учим умываться:

- Завернуть рукава одежды ребенка.
- Проверить температуру воды.
- Намылить ладони ребенка до образования пены, потереть ими друг о друга.
- Смыть мыло под струей воды, побуждая ребенка к самостоятельным действиям.
- Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
- Еще раз обмыть водой руки ребенка.
- Закрыть воду.
- Снять полотенце, привлекая ребенка к участию в этом.
- Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.
- Предложить посмотреть в зеркало.

Взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка.



### Учим пользоваться полотенцем:

- Снять полотенце с крючка.
- Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
- Держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица.
- Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.
- Вытереть вторую руку.



#### Учим пользоваться носовым платком:

- Знать назначение носового платка, не использовать его как предмет игры.
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
- Находить носовой платок в кармане одежды.
- Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
- Обращать внимание на чистоту носового платка.



#### Учим пользоваться зеркалом:

- Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение.
- Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
- Подводить ребенка к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лиц



#### Учим пользоваться расческой:

- Знать свою расческу и место, где она лежит.
- Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования.
- Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности.
- Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания.
- Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию, повторяя знакомое действие в сюжетно-ролевой игре.
- Исключить возможность пользования чужой расческой.

