

## **Консультация для родителей младших дошкольников**

### **«Личная гигиена дошкольников»**

Личная гигиена дошкольника способствует охране и повышению сопротивляемости организма в неблагоприятном влиянием 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 определённый уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

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

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

Для поддержания чистоты тела нужно мыться тёплой водой с мылом. Рекомендуется купаться каждый день, 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 ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

Тщательный уход за зубами и полостью рта – это важное условие сохранения здоровья дошкольника. К трём годам у ребёнка прорезываются все молочные зубы (их 20), в последующие 7 – 14 лет происходит полная замена

молочных постоянными. Неправильный уход за молочными зубами ведёт к поражению их кариесом: зубы становятся чёрными и разрушаются. Кариес молочных зубов может переходить на постоянные зубы. Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щёткой без пасты, а с трёх лет – с пастой. В детской зубной щётке расстояние между пучками щетинок составляет 1-2 мм.

У каждого ребёнка должна быть своя зубная щётка, отличающаяся по цвету от щёток других детей и взрослых. Она хранится в вертикальном положении, в чашечке, которой малыш пользуется во время чистки зубов. Каждый день зубную щётку тщательно промывают тёплой водой, предварительно её необходимо помыть. После чистки зубов ребёнок, тщательно прополаскивает рот тёплой водой 2-3 раза. Это необходимо делать и после каждого приёма пищи.

Помните, что соблюдение правил личной гигиены, наряду с соблюдением режима дня, режима питания, достаточного пребывания на свежем воздухе, полноценного сна, способствует укреплению организма ребёнка.