

Правила личной гигиены детей дошкольного возраста

Личная гигиена - совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. В дошкольном возрасте происходит формирование человека – как психологическое, так и физиологическое. Для того, чтобы ребенок вырос здоровым, очень важно соблюдать режим дня и некоторые гигиенические нормы, к которым родители должны приучить своих малышей с малых лет. 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.

Основные правила личной гигиены следующие:

➤ **Мытьё рук.** На всех предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания, то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (игра на улице, игра с животными и т.д.) и перед сном.

➤ **Чистота кожи тела.** Кожа защищает тело человека от болезней. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. Каждое утро все дети должны **умываться**: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером. После умывания следует вытереться насухо личным чистым, сухим полотенцем. Перед сном необходимо **мыть ноги** потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаляющее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

➤ **Мытьё волос.** Очень тщательно нужно мыть волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей расческой.

➤ **Ногти.** Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Их необходимо аккуратно подстригать потому, что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим.

➤ **Гигиена полости рта.** Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов необходимы, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных. Для формирования правильного прикуса не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание. При этом челюсти развиваются нормально, и постоянные зубы располагаются ровными рядами.

➤ **Приучение к опрятности.** Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви детей. Воспитать у ребенка привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное - делать это последовательно. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде или обуви, он должен привыкать устранять его - самостоятельно или с помощью взрослых.