МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
«Детский сад комбинированного вида № 93»
г. Краснодар, ул. Доватора, 71

Консультация для родителей на тему «Личная гигиена дошкольника»

Подготовили: воспитатели Любославская С.А., Холина Н.В.

Январь, 2024

Личная гигиена дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным влияниям 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 определенный уровень знаний, сознательно относиться к своему здоровью.

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

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

Для поддержания чистоты тела нужно мыться теплой водой с мылом. Рекомендуется купаться не реже одного раза в неделю, лучше под душем.

Руки необходимо мыть перед едой, после посещения туалета и после всякого загрезнения.

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 ног должно быть отдельное полотенце.

По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах.

У каждого ребенка должна быть своя зубная щетка. Она храниться в вертикальном положении в чашечке, которой ребенок пользуется во время чистки зубов. Каждый день зубную щетку промывают теплой водой, предварительно намылив. После чистки зубов ребенок тщательно прополаскивает рот теплой водой 2 – 3 раза. Это необходимо делать и после каждого приема пищи.

Тщательный уход за зубами и полость рта – важное условие сохранения здоровья дошкольника. К 3м годам у ребенка прорезываются все молочные зубы (их 20), в последующие 7 -14 лет происходит полная замена молочных зубов постоянными.

Неправильный уход за молочными зубами ведет к поражению их кариесом: зубы становятся черными, разрушаются. Кариес молочных зубов может переходить на зубы постоянные. Специалисты рекомендуют с двухлетнего возраста приучать детей чистить зубы зубной щеткой без пасты, а с 3х лет – с пастой. В детской зубной щетке расстояние между пучками щетинок составляет 1 – 2 мм, а длина щетинистой части должна соответствовать общей ширине 3х зубов (резцов) ребенка.

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