



## **ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДЕТЕЙ**

**Тщательное соблюдение чистоты — это не только метод сохранения здоровья ребенка в настоящем, но и залог его чистоплотности в будущем.**

**Наша с вами задача по мере воспитания ребенка – привить ему полезные навыки, связанные с личной гигиеной.**

### **Чистим зубы**

С 2-хлетнего возраста приучайте малыша чистить зубы. Как ухаживать за зубной щеткой? Щетку ребенок должен тщательно вымыть (на первых порах, конечно, с помощью взрослого) и поставить в специальный стакан головкой вверх.



### **Умываемся**

Пусть ребенок вместе с вами помоеет руки и лицо. Можно взять ароматное туалетное мыло и насладиться вместе с ребенком его ароматом. Ведь эстетическая сторона дела имеет очень большую воспитательную значимость.



### **Расчесываемся**

Расчешитесь сами, продемонстрируйте малышу, как это нужно делать. Конечно, сразу толком ничего не получится, но это вопрос времени. Главное для нас - сформировать полезную привычку расчесываться по утрам, а не ходить с неопрятной головой полдня.



### **Регулярно стрижем ногти.**

Ногти ребенку нужно стричь достаточно коротко для того, чтобы под них не забивалась грязь, но и не настолько коротко, что это будет вызывать у малыша неприятные ощущения и даже боль.



### ***Гигиена половых органов***

Приучайте малыша подмываться 1-2 раза в день теплой водой с мылом. Для целей интимной личной гигиены у ребенка должно быть отдельное полотенце.



### ***Гигиена питания***

Не менее важным навыком личной гигиены у детей является умение соблюдать режим питания. Распорядок дня должен быть организован таким образом, чтобы в нем было место завтраку, обеду, полднику и ужину. Непременным элементом в уходе за дошкольником является закаливание, способствующее

формированию у детей силы воли, выносливости и предупреждающее различные заболевания.

### ***Гигиена одежды***

Обязательно прививайте ребенку аккуратное отношение к одежде. Он должен знать, что менять нижнее белье и носки необходимо ежедневно, а остальные вещи – по мере загрязнения. Покажите, как правильно складывать одежду в шкафу, научите стирать белье вручную – это научит его ценить чистоту и ваш труд.



Сканируя код или переходя по ссылке, закрепите знания с детьми, играя!!!!!!



[https://youtube.com/watch?v=qBHZn\\_tS654&feature=share](https://youtube.com/watch?v=qBHZn_tS654&feature=share)



<https://youtube.com/watch?v=JvydFeO34gQ&feature=share>