**«Личная гигиена детей дошкольного возраста»**

(средняя, старшая, подготовительная группы)

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия — благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения. Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена — это уход за своим телом и содержание его в чистоте.

**Умывание**

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому, кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать!
Каждое утро все дети должны умываться: мыть лицо, руки, шею, уши. Умываться также нужно после прогулок и вечером.

1. К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз;
2. Полотенце следует повесить на вешалку или гвоздик, а не накидывать себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным;
3. Умываться лучше всего раздетым до пояса или в трусиках и майке;
4. Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана или кувшина, но не в тазу. Руки следует намыливать один-два раза с обеих сторон и между пальцами, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей;
5. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши;
После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

**Ребенок в 4 года умеет самостоятельно мыть лицо, уши, верхнюю часть груди и руки до локтя, а с 5 - 7-летнего возраста — обтираться до пояса. После умывания следует помочь ему хорошенько растереться полотенцем до ощущения приятной теплоты.**

**Мытье тела**

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

После мытья ноги нужно тщательно вытирать специальным полотенцем. Чулки и носки менять не реже, чем через день. Дома переодевать домашние туфли или тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Все тело необходимо мыть не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем или в бане. Для того чтобы снять с кожи жир и грязь, мыться нужно обязательно теплой водой, натирать тело мочалкой с мылом. После мытья следует одеть чистое белье.

Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.

**Уход за ногтями и чистота рук**

**Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног.** Один раз в 2 недели 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. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. **Ни в коем случае ногти нельзя грызть!**

Особенно важно следить за чистотой рук. Ребенку нужно объяснить, что руками он берет различные предметы:

* карандаши,
* ручки,
* книги,
* тетради,
* мячи,
* игрушки,
* гладит животных (кошек, собак),
* берется за дверные ручки,
* притрагивается к различным предметам (ручкам, цепочкам, крючкам и т.д.) в туалетных комнатах.

На всех этих предметах есть грязь, часто невидимая глазом и она остается на коже пальцев. Если брать немытыми руками продукты питания (хлеб, яблоки, конфеты и т.д.), то эта грязь попадает сначала в рот, а потом в организм. С грязью передаются различные болезни от больного человека здоровому. Поэтому нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. **Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.**

**Как же сохранить зубы ребенка здоровыми?**

**Детям нужно давать твердую пищу**, чтобы для ее разжевывания потребовалась значительная работа зубов и челюстей с обеих сторон. Не старайтесь кормить детей с молочными зубами протертой пищей. Пусть грызут яблоки, репу, морковь и корки от хлеба. 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.

**Важно своевременно начать уход за полостью рта и зубами ребенка.**

Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами и их сохранение здоровыми до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами, т.к. кариес молочных зубов вызывает разрушение постоянных.

Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, следует после каждого кормления давать кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждой еды.

Приучите чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном.

**Чистка зубов выполняется так:**

1. сначала нужно вымыть руки с мылом и хорошо промыть зубную щетку под струей воды;
2. тщательно прополоскать рот водой комнатной температуры,
3. затем на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты или порошка и чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно.
4. После этого ребенок должен открыть рот и чистить жевательную и внутреннюю поверхность зубов.
5. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием водой несколько раз, до тех пор, пока не останется частиц порошка или пасты.

**Общие рекомендации.**

Объясняйте детям, что не стоит вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот.

Очень важно следить за своевременным опорожнением кишечника и мочевого пузыря у ребенка.

Личная гигиена включает вопросы гигиены быта, в первую очередь — поддержание чистоты воздуха в жилище, уход за одеждой и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

Обращаем Ваше внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая.

Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети обычно подражают и уважительное отношение к ним.

Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, т.е. перехода их в стойкие привычки.

Многие навыки прививаются с трудом, и требуется немало усилий и терпения от родителей и педагогов, чтобы они стали привычками.

Гораздо легче достигается успех в воспитании здорового школьника, если имеется контакт семьи и школы!