

## **Консультация для родителей «Основные правила личной гигиены».**

**Личная гигиена** дошкольника способствует охране здоровья и повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным 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 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 и отдыха**, приемы 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 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 на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

- У каждого ребёнка должна быть своя зубная щётка, отличающаяся по цвету от щеток других детей и взрослых. Она хранится в вертикальном положении в чашечке, который ребёнок пользуется во время чистки зубов.

Каждый день зубную щетку тщательно 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.

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

Тщательный уход за зубами и полостью рта - важное условие сохранения здоровья дошкольника! К 3 годам у ребёнка 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 3-х лет - с пастой.

В детской зубной щетки расстояние между пучками щетинок составляет 1-2 мм, а длина щетинистой части должна соответствовать общей ширине 3-х зубов (*резцов*) ребенка.

Уважаемые **родители**, вы можете это прочитать детям вслух. А можете просто быть им примером!

**Будьте здоровы!**