**МБДОУ «Детский сад №137»**

****

***В гостя у доктора Айболита***

***«Личная гигиена детей 5-6 лет»***

|  |
| --- |
| Воспитатели старшей группы:  Исхакова Г.З  Малащук С.В. |

**г. Дзержинск 2020г.**

****

**Личная гигиена ребенка** — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения.

*Приходить в детский сад или школу с чистыми руками, закрывать рот носовым платком при кашле, не приходить в детский сад больным - все эти правила должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания в первую очередь родителей.* Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

**Личная гигиена** — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Когда ребенок бегает, прыгает и ему становится жарко, то на его коже появляются капельки пота. Если кожу долго не мыть, то на ней накапливается жир и пот, на которых задерживаются частицы пыли. От этого кожа становится грязной, грубой и перестает защищать тело. Грязная кожа может принести вред здоровью. 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.  У каждого ребенка должно быть свое полотенце.

Перед сном необходимо мыть ноги потому, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, колготок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. 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. Очень тщательно нужно промывать волосы, т.к. на них и между ними накапливается много кожного жира, грязи и пыли. 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.

**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.**

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, сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.

Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними, ибо зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека.

С раннего детства необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Платки должны быть чистыми. **Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы.**

Старайтесь, чтобы Ваши дети не пили из стаканов или кружек, которыми пользовались много людей, а использовали разовые стаканчики.

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. Проветривание позволяет снизить загрязненность воздуха в 3 - 5 раз. Обращаем Ваше внимание на то, что у ребенка должна быть отдельная постель, чистая и не слишком мягкая.

Ребенок дошкольного возраста легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства ребенка при привитии детям гигиенических навыков (своевременное мытье рук, чистка зубов, бережное хранение своей одежды и т.п.). Для этого широко практикуется наглядный показ правильного выполнения гигиенических процедур. Закрепление этих навыков происходит быстрее, если по времени они совпадают с очередными режимными моментами (чистка зубов перед сном, полоскание рта после еды и т.д.). Дети хорошо слушают рассказы, стихотворения, смотрят картинки, диапозитивы, плакаты, с большим интересом воспринимают детские фильмы, постановки кукольного театра на гигиенические темы. Разнообразные игры, особенно с куклами, помогают воспитанию гигиенических навыков. Этому способствует и посильная помощь взрослым по хозяйству.

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