

Правила личной гигиены для дошкольников

- 1.** Утренний и вечерний туалет. Приучайте ребёнка умыться, чистить зубы утром и вечером. Объясните, как важно делать это каждый день.
- 2.** Мыть руки. Научите ребёнка мыть руки с мылом после возвращения с улицы, перед едой, после посещения туалета и соприкосновения с животными, а также после игр с грязными предметами.
- 3.** Гигиена полости рта. Помимо чистки зубов, обратите внимание на использование зубной щётки для языка и межзубных промежутков. Подчёркивайте важность регулярного ухода за полостью рта.
- 4.** Ванные процедуры. Принимать душ или ванну — важная часть личной гигиены. Помогите ребёнку научиться аккуратно мыться и следить за чистотой тела.
- 5.** Поддержание чистоты ногтей. Объясните ребёнку, что нужно регулярно стричь ногти и следить за их чистотой, чтобы под ними не скапливалась грязь.
- 6.** Смена одежды и постельного белья. Подчёркивайте необходимость менять одежду после физической активности и постельное бельё — не реже раза в неделю.
- 7.** Использование личных предметов гигиены. Научите ребёнка пользоваться личным полотенцем, зубной щёткой, мочалкой и другими предметами гигиены. Объясните, почему важно не делиться ими с другими.
- 8.** Приучение к аккуратности. Поощряйте аккуратное отношение к одежде и предметам личного пользования, чтобы поддерживать гигиену и порядок в повседневной жизни.
- 9.** Объясните важность гигиены. Разговаривайте с ребёнком о том, почему важно следить за личной гигиеной. Это поможет сформировать у него положительное отношение к этим процедурам.
- 10.** Будьте примером. Дети часто копируют поведение взрослых, поэтому важно, чтобы вы сами следовали правилам гигиены и подавали положительный пример.

Подготовил: воспитатель Терпелова Е.А.