

ПРИНЯТО:

Решением Педагогического совета

МБДОУ – детский сад № 26

Протокол № 4 от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МБДОУ – детский сад № 26

 Л.В. Тупицина

Приказ № 57 от 30.05.2022г.



## Правила гигиены для дошкольников

## Правила гигиены для дошкольников

В каждой возрастной группе ДОО обучение гигиеническим требованиям и навыкам осуществляется в соответствии с рабочими программами воспитания. Освоение малышами правил гигиены дошкольников требует времени, поэтому формирование и закрепление основных культурно-гигиенических навыков происходит в течение всего периода посещения ими детского сада.

### Гигиена детей: режим дня

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

### Умывание – первый этап гигиены дошкольников

Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей

### Правила мытья рук

- Ребенку нужно объяснить, что по правилам гигиены детей, до начала мытья рук следует закатать рукава.
- Надо также показать, как правильно намыливать и мыть руки и лицо, как вытираться после умывания.
- Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки).
- *Тем более не следует выполнять это действие за него.*
- Нужно проследить, чтобы дети умывались тщательно, вытирались досуха своим полотенцем.
- 

### Гигиена полости рта у дошкольников

Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после еды полоскать рот теплой водой.

С 3-4-летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно: верхние зубы – сверху вниз, нижние – снизу вверх с наружной и внутренней сторон.

Рекомендуется постепенно приучать детей к твердой пище, при ее пережевывании усиливается работа челюстных мышц. Но грызть орехи детям не следует – можно испортить зубы.

Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.

**Пользование носовым платком – основа гигиены детей**

В кармане у дошкольника всегда должен быть чистый носовой платок. С самого начала второго года жизни можно приучить ребенка к платку. Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха. Обучать этому нужно осторожно, не зажимая ребенку нос слишком сильно.

### **Купание как элемент гигиены детей дошкольного возраста**

Купание и умывание должны быть приятны малышу. Температура воды (как при всех общих водных процедурах) вначале должна быть близкой к температуре тела. К концу приема душа ее можно снизить на 2 °С по сравнению с первоначальной, потом опять повысить и снова снизить. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если общая водная процедура противопоказана), но и перед дневным. Особенно важно соблюдать это правило летом.

### **Гигиена волос и ногтей у детей**

Дошкольникам нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день. Девочкам, у которых длинные волосы, можно завязывать их небольшими бантиками или заплетать в косички. В детском саду, как и дома, у каждого малыша должна быть своя расческа. *Расчески еженедельно моют щеткой с мылом.*

Дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. Их подстригают взрослые, но ребенок может сам вычищать грязь из-под ногтей щеточкой.

### **Гигиена детей: приучение к опрятности**

Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви малыша. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде или обуви, он должен привыкать устранять его – самостоятельно или с помощью взрослых. Запачкалась рубашка или платье – нужно принести чистые и переодеться, промокли ботинки – необходимо переобуться.

Если с раннего возраста обращать внимание малыша на неопрятность – через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте.

*Воспитать у малыша привычку быть чистым и опрятным несложно. Главное – делать это последовательно. Также нужно помнить, что дети особенно склонны к подражанию, поэтому большую роль в формировании навыков играет личный пример взрослых.*