

Консультация для родителей «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей среднего дошкольного возраста»

Зеркало любит чистые лица,

Зеркало скажет:

- Надо умыться!

Зеркало охнет:

- Где же гребенка?

Что же она не причешет ребенка!

Зеркало станет грязным от страха,

Если в него поглядится неряха.

А. Кондратьев

Основой здорового образа жизни ребенка является режим дня. Но если распорядок дня во многом зависит от индивидуальных особенностей человека, то правила личной гигиены, напротив, универсальны.

Всем нам хочется, чтобы ребенок вырос крепким, красивым, здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами и. т. д.

1. Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей.

Кожа не только защищает наш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. Лучший способ ухода за кожей – это еженедельная баня.

2. В правила личной гигиены важное место отводится мерам по уходу за ногами.

Ноги необходимо мыть ежедневно теплой водой с мылом перед сном. После мытья их надо досуха вытереть чистым полотенцем. Во избежание заболевания ног следует чаще менять носки и не ходить в тесной обуви.

3. Очень важно научить ребенка правильно ухаживать за зубами и полостью рта. Гигиена полости рта – это тщательная чистка зубов. Зубы необходимо чистить ежедневно утром и вечером. Зубная щетка должна быть яркой, привлекательной для детей. Она двигается вертикально от десны к зубам.

4. Тщательного ухода требуют лицо, шея и уши. У детей эти части тела загрязняются особенно сильно, поэтому их надо мыть не реже двух раз в день – утром и перед сном.

Полезные советы для родителей.

«Руки – это лицо человека»

- Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7-10 дней

- Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.
- Нужно осторожно открывать ёмкости с горячей водой (*чайник, кастрюля, водопроводный кран*)
- В ветряную и холодную погоду нужно обязательно ходить в перчатках или варежках.
- Следует ежедневно пользоваться кремом для рук.
«Расту, коса, до пояса»
- Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за ее чистотой.
- Мыть голову необходимо один- два раза в неделю, пользоваться шампунем.
- Нельзя заплетать мокрые волосы.
- Нельзя ложиться спать с мокрой головой.
«Дороже алмаза свои два глаза»
- Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.
- Нельзя носить чужие очки.
- Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15-30 минут подряд.
- Необходимо делать гимнастику для глаз.
- Сидеть за столом нужно прямо.
«Здоровые зубы здоровью любы»
- Прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
- Необходимо правильно питаться: ежедневно должен получать молоко, мясо, рыбу, черный хлеб, овощи и фрукты. Нужно приучать детей к **твердой пище**: это укрепляет десны и зубы.
«Ухо – это орган слуха»
- Нельзя слушать громкую музыку.
- Нельзя ковырять в ушах.
- Нужно защищать уши от сильного ветра.
- Нельзя очень сильно сморкаться.
- Нельзя допускать попадания в уши воды.
«Если сладко спится, сон хороший снится»
- Нельзя наедаться перед сном.
- Нельзя смотреть долго телевизор.
- Нельзя ложиться поздно.

- Перед сном нужно умыться.
- Нельзя играть перед сном в шумные игры.
- Перед сном необходимо проветрить комнату.
- Перед сном следует задернуть занавески.
- Перед сном следует сложить одежду.