

# Памятка для родителей

## «Основные принципы гигиены для детей дошкольного возраста»

Формирование гигиенических навыков у ребёнка-дошкольника — это не просто приучение к чистоте, а фундаментальная часть воспитания, закладывающая основы здоровья на всю жизнь. В этом возрасте дети очень восприимчивы и любознательны, поэтому процесс должен быть последовательным, позитивным и игровым.

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

### 1. Личная гигиена тела.

Это основа основ, с которой начинается день и заканчивается вечер.

✓ **Умывание.** Приучайте ребёнка самостоятельно умываться утром и вечером. Объясняйте, зачем нужно мыть лицо, чистить нос. Используйте детское мыло, красивое полотенце с петелькой.

✓ **Мытьё рук.** Это самый важный навык для профилактики инфекций. Ребёнок должен мыть руки:

- После прогулки.
- Перед едой.
- После посещения туалета.
- После чихания или кашля.
- После контакта с животными.

Научите его правильной технике: намочить руки, тщательно намылить до образования пены, потереть все участки, включая тыльную сторону ладоней и межпальцевые промежутки, затем хорошо смыть и вытереть насухо.

✓ **Купание.** Ежедневный душ или ванна необходимы не только для чистоты кожи, но и как элемент расслабления перед сном. Используйте мягкие детские средства с нейтральным pH, которые не сушат кожу.

✓ **Уход за волосами и ногтями.** Мыть голову 1–2 раза в неделю. Расчёсывание волос ежедневно мягкой щёткой предотвращает спутывание и улучшает кровообращение кожи головы. Стригите ногти раз в неделю, обязательно коротко, под прямым углом, чтобы избежать скопления грязи и риска поцарапать себя или других.

## **2. Гигиена полости рта.**

Привычка чистить зубы формируется именно в дошкольном возрасте.

### **✓ Чистка зубов.**

- Чистить зубы дважды в день — утром и вечером. Использовать детскую зубную пасту (небольшое количество — размером с горошину). После приёма пищи полоскать рот водой.
- До 6–7 лет родители должны дочищать ребёнку зубы, так как моторика малыша ещё недостаточно развита для качественной очистки.
- Используйте детскую зубную пасту по возрасту и мягкую щётку подходящего размера.

### **✓ Регулярное посещение стоматолога для профилактических осмотров.**

### **✓ Менять зубную щётку каждые 3 месяца.**

Есть ситуации, когда замена требуется незамедлительно, даже если срок в 3 месяца ещё не истёк:

- После перенесённого инфекционного заболевания.
- При видимых признаках износа.
- После стоматологических процедур.
- Если щётка контактировала с загрязнёнными поверхностями (упала на пол, соприкасалась с другими предметами гигиены).
- Если щёткой пользовался другой человек.

## **3. Одежда и обувь.**

Правильно подобранная одежда и обувь — тоже часть гигиены.

### **✓ Одежда.**

- Одевайте ребёнка по погоде, избегая перегрева и переохлаждения. Принцип многослойности работает лучше всего.
- Выбирайте одежду из натуральных, дышащих тканей (хлопок, лён). Синтетика способствует повышенному потоотделению и может вызвать раздражение кожи.
- Нательное бельё (майки, трусики, носки, колготки) должно меняться ежедневно.
- По возвращении с улицы переодеваться в домашнюю одежду.

#### **✓ Обувь.**

- Обувь должна быть удобной, по размеру, желательно из натуральной кожи или текстиля, чтобы нога не потела. Следите, чтобы ребёнок всегда носил носки.
- Обувь должна соответствовать погоде.

### **4. Гигиена окружающей среды.**

Чистота вокруг ребёнка напрямую влияет на его здоровье.

#### **✓ Помещение**

- Регулярно проветривайте комнату, особенно перед сном. Свежий воздух необходим для крепкого иммунитета и хорошего сна.
- Проводите влажную уборку 2–3 раза в неделю, чтобы уменьшить количество пыли — сильного аллергена.
- Мойте игрушки. Особенно те, с которыми ребёнок ходит на улицу или которые часто берёт в рот. Мягкие игрушки периодически стирайте.
- У ребёнка должна быть своя личная посуда, полотенце, расчёска и постельное бельё.

### **Главный принцип - личный пример!**

Дети копируют поведение взрослых. Если вы сами моете руки нерегулярно, оставляете грязную посуду или ходите по дому в уличной обуви, никакие уговоры и нравоучения не сработают. Сделайте гигиену общей семейной традицией. Хвалите ребёнка за самостоятельность и успехи, не ругайте за промахи, а мягко поправляйте и помогайте. Позитивное подкрепление — лучший учитель.