

Личная гигиена ребенка - важное условие здоровья

Все родители желают здоровья своим детям. Помочь в этом сможет соблюдение правил личной гигиены ребенка. **Личная гигиена** - совокупность простых гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья детей. Очень важно соблюдать режим дня, который обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков, привычек, культуры поведения и личной гигиены.

Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.

Детям должно быть удобно и приятно умываться: высота умывальников должна соответствовать росту малышей. Размер куска мыла должен быть таким, чтобы ребенок мог свободно взять его рукой. Ребенку нужно объяснить, что 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.

С трех - четырех летнего возраста детей надо приучать чистить зубы правильно:

верхние зубы – сверху вниз, нижние – снизу вверх с наружной и внутренней сторон. Не реже двух раз в год детей необходимо показывать зубному врачу.

Важно научить детей правильно сморкаться, зажимая одну ноздрю, иначе слизь вместе с микробами может проникнуть в барабанную полость и вызвать воспаление среднего уха.

Купание и умывание должно быть приятным малышу.

После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Необходимо чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю ребенка купают особенно тщательно (моют голову с шампунем)

Детям дошкольного возраста нужно подстригать волосы, чаще их мыть, причесывать не реже двух раз в день.

Необходимо следить за чистотой и опрятностью одежды и обуви ребенка. Уже на третьем году жизни это должно стать предметом заботы самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде или в обуви, он должен привыкать устранять его самостоятельно или с помощью взрослых.