**ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКОВ.**

**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – НАДО ЧИСТЫМ БЫТЬ!**

Личная гигиена является важным компонентом здорового образа жизни человека.

**Личная гигиена** – это совокупность навыков и привычек, которые приобретаются уже в дошкольном возрасте и применяются в течение всей жизни. Каждый человек должен сознательно относиться к своему здоровью и обучиться элементарным гигиеническим навыкам. Формирование гигиенических навыков у детей будет проходить успешно, если оно подкрепляется личным примером родителей.

Правила личной гигиены ребенка можно разделить на группы:

* Гигиена тела;
* Гигиена волос;
* Гигиена полости рта;
* Гигиена белья и одежды;
* Гигиена спального места.

**Гигиена тела –**это основа личной гигиены ребенка. Многие детки любят плескаться в воде, и процедура купания приносит им море удовольствия. Но дети должны понимать, что ванная комната нужна, в первую очередь, для того, чтобы мыться. Научите ребенка самостоятельно мыть ножки, ручки, живот и другие части тела. Помимо этого, приучите ребенка мыть руки перед употреблением пищи, после прогулки и туалета. У ребенка обязательно должно быть собственное полотенце, за чистотой которого должны следить родители. Менять полотенце следует не реже, чем раз в неделю.

**Гигиена волос и ногтей.** Правильный уход за волосами и кожей головы — очень важная часть личной гигиены ребенка. Чистые ухоженные волосы сделают внешность малыша опрятной. Мыть голову ребенку следует не чаще одного раза в три дня, за исключением непредвиденного загрязнения. Обязательно выделите ребенку отдельную расческу.

Дошколята не способны сами ухаживать за ногтями. По мере необходимости нужно стричь коротко ногти на руках и на ногах, так как под ногтями может скапливаться грязь.

**Гигиена полости рта.** При уходе за полостью рта у многих детей возникают проблемы. Трудно приучить ребенка ежедневно и правильно чистить зубки. Следует не забывать, что, благодаря гигиене ротовой полости, мы сохраняем зубы в хорошем состоянии. Это предотвратит целый ряд опасных заболеваний. Чтобы предупредить заболевание и разрушение зубов, надо приучить детей после еды полоскать рот теплой водой.Чистить зубки нужно 2 раза в день: утром и вечером. У ребенка должна быть своя личная щетка, которую необходимо менять не реже, чем 1 раз в два месяца. Покупайте ребенку специальную зубную пасту для детей, соответствующую его возрасту.До определенного возраста лучше, чтобы ребятки чистили зубки одновременно с мамой или папой. Таким образом, родителям легче будет контролировать деток, а деткам учиться. Раз в полгода, в целях профилактики, обязательно посещайте детского стоматолога.

**Гигиена белья и одежды.** Немаловажную роль в личной гигиене ребенка играет уход за бельем и одеждой. Ведь именно одежда защищает тело ребенка от грязи, повреждений и насекомых.Белье, которое соприкасается с телом, следует менять каждый день. Стирать одежду ребенка рекомендуется исключительно детскими порошками.Покупаемая одежда и обувь для ребенка должна быть соответствующего размера, и, желательно, быть изготовлена из натуральных тканей и материалов.

**Гигиена спального места.** После активного дня ребенка должен ждать крепкий и здоровый сон. Идеально, когда у ребенка есть собственная кроватка с ортопедическим матрасом. Домашние питомцы, если они у вас есть, не должны иметь доступа к спальному месту ребенка.Летом, в жару, постельное белье следует менять 1 раз в неделю, зимой — можно реже — 1 раз в две недели.Чтобы сон малыша был крепче и комфортней, проветривайте перед сном комнату, в которой он спит.

***Родители должны осознавать, как важна личная гигиена ребенка. Следить за чистотой столовых приборов, туалетной и ванной комнат — их прямая обязанность.*** Обучать правилам личной гигиены необхоимо с детства. Таким образом, вы воспитаете в детях аккуратность и защитите их от многих болезней!