

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ**

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«РАЙОННЫЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Методическая разработка

«Памятки для родителей по личной гигиене»

Разработал: педагог
дополнительного образования
Касьянова Наталья Алексеевна

Гатчина
2022 год

Умывание и мытье рук

Указания родителям:

- Высота умывальников должна соответствовать росту ребенка
- Положите мыло, которое удобно брать в руки, чтобы оно не выскальзывало
- Включите воду комнатной температуры
- Проследите, чтобы у каждого ребенка было полотенце
- Не торопите ребенка и не выполняйте действия за него
- На своем примере показывайте как правильно мыть руки
- Следите, чтобы не было очереди возле умывальников
- Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила мытья рук

Правила мытья рук для детей:

- Мыть руки после прогулки, перед едой и в перерывах между занятиями
- Закатать рукава перед умыванием
- Намылить руки и лицо, тщательно смыть
- Вытереться полотенцем
- Не трогать поверхности и чужие предметы



Гигиена полости рта

- Водите ребенка к стоматологу не реже 2-х раз в год
- Меняйте щетку 1 раз в 3 месяца (и после каждой болезни)
- Показывайте на своем примере технику чистки зубов
- Следите, чтобы дети соблюдали правила чистки зубов
- После обеда полоскать рот теплой водой
- Чистить зубы со всех сторон - наружной, внутренней и жевательной. Щетки держать вертикально
- Чистить зубы перед сном и после сна



Пользование носовым платком

Указания родителям:

- Родители каждое утро должны дать ребенку чистый носовой платок и пачку сухих салфеток
- При насморке не заставляйте ребенка часто сморкаться, может воспалиться слизистая оболочка
- Научите ребенка сморкаться, зажимая одну ноздрю
- Следите за соблюдением правил пользования носовым платком

Правила пользования носовым платком для детей:

- Использовать салфетки во время чихания и кашля
- Выбрасывать салфетку после использования
- Не трогать лицо руками, вытирать грязь платком
- Свернуть платок использованной частью внутрь

Купание

Указания родителям:

- Ребенок должен принимать душ/ванну 1-2 раза в неделю
- Температура воды должна быть близкой к температуре тела
- Следите, чтобы вода, мыло и шампунь не попали в глаза, рот и нос
- Следите, чтобы ребенок соблюдал правила купания

Правила купания для детей:

- Обмыть руки, лицо и все тело
- Использовать мочалку и мыло
- После душа вытереться полотенцем



Гигиена волос и ногтей

Указания родителям:

- У каждого малыша должна быть своя расческа
- Причесывать ребенка хотя бы 2 раза в день
- Длинные волосы девочек заплетать в прическу
- Каждую неделю мыть расческу щеткой с мылом
- Раз в неделю подстригать ногти до умеренной длины
- Тщательно мыть волосы ребенка не реже 1 раза в неделю
- Следить, чтобы ребенок соблюдал правила гигиены волос и ногтей

Правила гигиены волос и ногтей для детей

- Убирать грязь из-под ногтей щеточкой
- Не грызть ногти

Опрятность

Указания родителям:

- Приходите к детям в чистой одежде и обуви, демонстрируя положительный пример опрятности
- Следите, чтобы дети были опрятными. Помогайте им устранить грязь с одежды или переодеться в чистое

Правила опрятности для детей:

- В садике переобуваться в сменную обувь
- Убирать грязь с одежды и обуви
- Складывать игрушки на место



Гигиена питания

Указания родителям:

- Ребенок должен кушать в одно и то же время
- Делайте разнообразным пищевой рацион
- Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила приема пищи

Правила приема пищи:

- Не есть на ходу
- Кушать, не торопясь
- Во время еды не разговаривать и не заниматься другими делами
- Мыть продукты перед едой
- Не есть из тарелок и кружек, которыми пользовались другие люди
- Не смотреть в телевизор/компьютер/планшет/телефон
- Собираться всей семьей за столом хотя бы 1 раз в день