**Консультация для родителей**

**«Личная гигиена детей»**

Детская гигиена, как одно из направлений медицины, появилась в середине XIX века. Уже в то время ученые сформировали первые принципы детской гигиены.

**Так какие же основные правила гигиены дошкольника?**

***1.Мыть руки после прогулок, игр, посещения туалета и перед едой***. Объясняйте ребенку, что в течение дня он берет руками разные предметы: игрушки, карандаши, книги, трогает дверные ручки, собаку или кошку, играет на полу и т.д. На всех этих и других предметах есть невидимая глазами грязь, которая остается на ладошках и пальцах. Если перед едой тщательно не помыть руки, микробы с рук могут попасть в рот, а затем и в наш организм, вызывая различные болезни. Мыть руки необходимо с мылом не менее 15-20 секунд, не забывая о промежутках между пальцами. Грязные ногти - признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены.

***2. Гигиена тела***. Наша кожа предохраняет организм от проникновения патогенной микрофлоры, а также механических, химических и физических повреждений. В течение всего дня ребенок двигается, прыгает, бегает и потеет. На коже образуется тонкий слой жира, который, если долго не смывать, накапливает частицы пыли и грязи. Кожа начинает плохо выполнять свои барьерные функции. Поэтому каждое утро и вечер ребенок должен умываться. Во время умывания не забывать мыть лицо, шею и уши. Перед ночным сном мыть ноги или принимать душ полностью, используя при этом мыло и мочалку. Вытираться после умывания следует только своим личным полотенцем. Носки и нижнее белье приучайте ребенка менять каждый день. Редкое мытье ног и ношение грязных носков способствует появлению опрелостей и предрасполагает к грибковым заболеваниям. Мыть голову детям необходимо один-два раза в неделю. Волосы после мытья необходимо вытирать своим личным полотенцем и расчесывать своей личной расческой.

***3.Уход за полостью рта и зубами***. Дважды в день ребенок должен чистить зубы. Объясняйте ребенку как это делать: на смоченную водой зубную щетку взять немного детской зубной пасты, чистить при сомкнутых зубах передние и боковые поверхности зубов, при этом щетка должна двигаться снизу вверх и обратно. После этого ребенок чистит жевательную и внутреннюю поверхности зубов. Заканчивают чистку зубов тщательным полосканием ротовой полости водой. После чистки зубов промытую зубную щетку поставить в стакан ручкой вниз, чтобы щетка хорошо просохла. Для формирования правильного прикуса старайтесь давать детям твердую пищу, такую как яблоки или морковь. Посещайте детского стоматолога для прохождения профилактического осмотра 1-2 раза в год.

***4. Приучение к порядку и чистоте***. Вместе с ребенком старайтесь соблюдать порядок в его комнате. Объясняйте малышу для чего нужно поддерживать порядок. Создайте комфортное пространство, в котором легко его наводить. Дети, которые привыкли поддерживать свои вещи в чистоте, а комнату в порядке, более организованны и дисциплинированны.

***5.Соблюдение режима сна и отдыха***. Если малыш сопротивляется и не желает в данный момент выполнять какую-либо гигиеническую процедуру - переключитесь на что-то другое. Не запугивайте ребенка болезнями и микробами. Выполняйте задания в игровой форме, чтобы превратить рутинные дела в веселое увлечение. Используйте детские косметические средства с приятным ароматом (гель для купания, шампунь, зубную пасту), пушистое полотенце с капюшоном, яркую зубную щетку. С такими аксессуарами регулярные водные процедуры станут осуществляться ребенком с легкостью и желанием.

Приучайте своих детей самостоятельно ухаживать за собой. Это поможет им в будущем самостоятельно проводить необходимые гигиенические мероприятия, а также станет лучшим профилактическим средством и формой защиты от многих заболеваний.

***Помните: родители всегда сами должны соблюдать правила гигиены и показывать пример своим детям.***