

Гигиена волос и ногтей Указания воспитателям и 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



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 воспитателям и родителям:

Ребенок должен кушать в одно и то же время

Делайте разнообразным пищевой рацион

В садик можно дать ребенку фрукты, бутерброды, мучное, воду без газа или компот, сухофрукты или орехи. Нельзя давать газированные напитки и чай, шоколад, колбасу, сухари и чипсы, кетчуп и майонез.

заниматься другими делами

Мыть продукты перед едой.

МАДОУ «Детский сад № 58»

МАДОУ «Детский сад № 58»



Личная гигиена дошкольника

Телефон: 8 (3424) 23 22 78

Правила личной гигиены

Первым делом заинтересуйте детей следовать правилам личной гигиены.

Расскажите ребенку, что правильный уход за телом делает его сильным и здоровым, не позволит микробам размножиться на коже и вызывать болезни. Преподнесите эти правила в интересной форме - распечатайте картинки, показывайте личным примером или найдите стишок.

Умывание и мытье рук Указания воспитателям и родителям:

Высота умывальников должна соответствовать росту ребенка

Возле каждого умывальника поставьте две мыльницы

Положите мыло, которое удобно брать в руки, чтобы оно не выскальзывало. Включите воду комнатной температуры.

Гигиена полости рта Указания воспитателям и родителям:

Водите ребенка к стоматологу не реже 2-х раз в год

Меняйте щетку 1 раз в 3 месяца

Показывайте на своем примере технику чистки зубов

Следите, чтобы дети соблюдали правила чистки зубов. Правила чистки зубов для детей:

После обеда полоскать рот теплой водой

Чистить зубы со всех сторон - наружной, внутренней и жевательной. Щетку держать вертикально

Чистить зубы перед сном и после сна

Пользование носовым платком Указания воспитателям и 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.

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 воспитателям и родителям:

Ребенок должен принять душ после сна и после утренней зарядки

Температура воды должна быть близкой к температуре тела

Следите, чтобы вода, мыло и шампунь не попали в глаза, рот и нос

Правила купания для детей:

Обмыть руки, лицо и все тело

Использовать мочалку и мыло

После душа вытереться полотенце