

Правила личной гигиены дошкольника

Запомнить нужно навсегда:
залог здоровья – чистота!



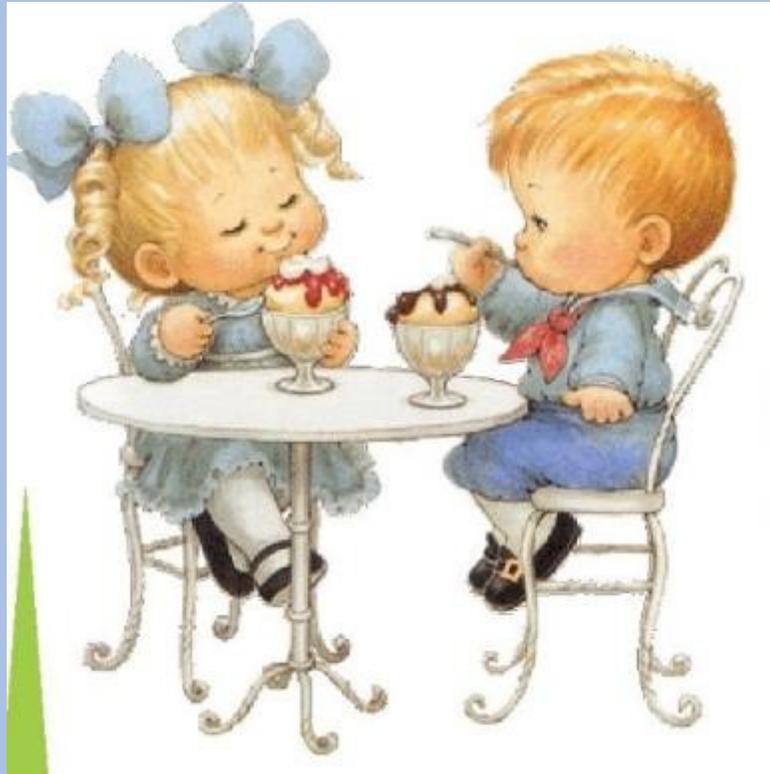
Подготовила:
Воспитатель МАДОУ № 133 Савицкая В.Г.
г. Екатеринбург 2024 г.

Гигиена – это наука по сохранению здоровья. Гигиена имеет множество разделов. Один из разделов – личная гигиена.



Личная гигиена – это комплекс правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

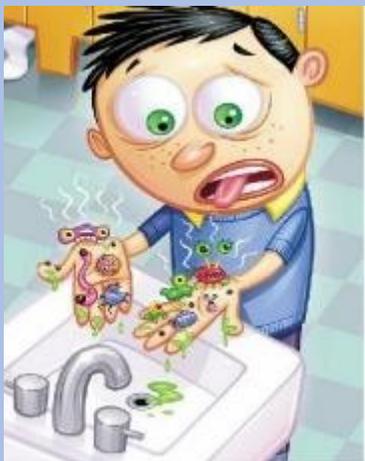
Овладение навыками личной гигиены не только содействует профилактике различных инфекционных заболеваний, но и служит воспитанию элементарной культуры.



Какое значение имеет гигиеническое воспитание детей?

Гигиеническое воспитание способствует развитию эстетических чувств, и нужно суметь доказать детям, что то что полезно, с точки зрения гигиены и соответственно здоровья, то и эстетично (чистые руки, волосы, носовой платок, расчёска, зубная щётка, одежда, обувь, здоровые белые зубы и т.д.).





Моем руки правильно!

Перед едой;
После посещения туалета;
После поездок в общественном транспорте;



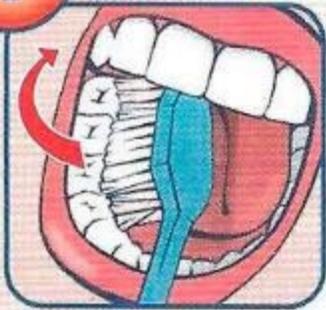
После кашля, чихания, сморкания;
После игр с животными;
Перед и после игр с гаджетами;
После денег;

Чистим зубы два раза в день.



1

Внутренние поверхности жевательных зубов:



производят короткие движения, располагая щетку под углом к зубу

2

Наружные поверхности зубов:



головку зубной щетки располагают под углом 45° к зубу и производят выметающие движения от десны

3

Жевательные поверхности зубов:



зубную щетку располагают горизонтально и производят движение вперед-назад

4

Внутренние поверхности передних зубов:



зубная щетка располагается вертикально, направление движения – от десны к режущему краю зуба

5

Массаж десен:



заканчивая чистку зубов круговыми движениями щетки с захватом зубов и десен при сомкнутых челюстях

6

Чистка зубов на стадии прорезывания:

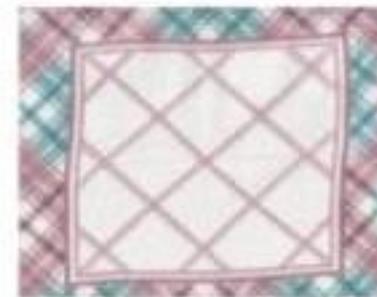


зубы в стадии прорезывания чистят горизонтальными движениями вперед-назад, располагая зубную щетку как показано на рисунке

Только своей щеткой!

Используем носовой платок (салфетки) правильно:

1. Платок не должен быть большим.
2. Во время чихания и кашля закрыть платком нос или рот.
3. После использования платок сложить так, чтобы загрязненная поверхность оказалась внутри.
4. Платок из ткани меняй ежедневно. (При насморке и кашле - несколько раз в день).
5. Бумажный платок выбрасывай сразу после применения.



*Запомни, платок – очень нужная
штука,
Его применять – большая наука!*



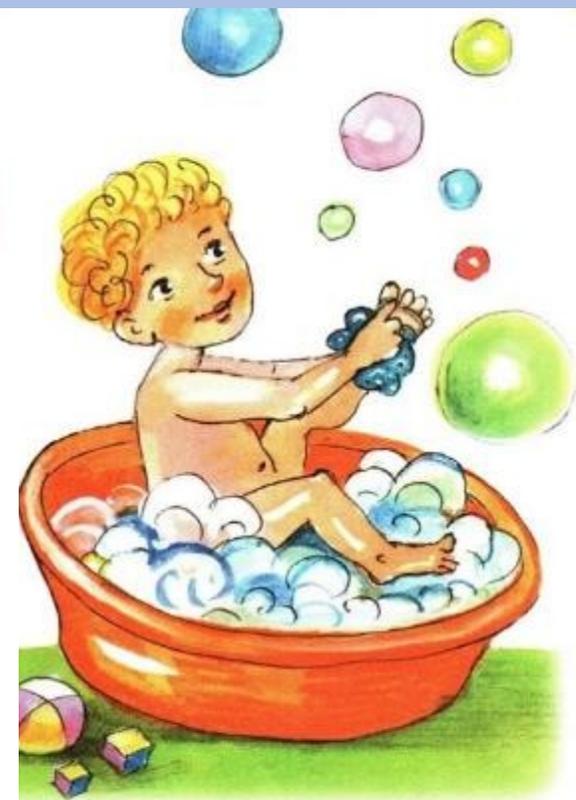
Меняем нижнее белье и носки каждый день!



Регулярно принимаем душ или ванну.
Моем голову по мере загрязнения.



Моясь в душе, потри тело мочалкой.



Купаясь, не забудь помыть пальчики на ножках.

Регулярно подстригаем ногти

Маленькие дети часто засовывают пальцы в рот и грызут ногти. Это плохая привычка!

Под ногтями скапливается множество вредных бактерий.

Поэтому так важно регулярно подстригать ногти.



Назови предметы личной гигиены



МЫЛО



МОЧАЛКА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА



ЗУБНАЯ ПАСТА



ПОЛОТЕНЦЕ



ШАМПУНЬ

#занятияКоняхиной



ВАТНЫЕ
ПАЛОЧКИ



РАСЧЁСКА

*Ускользает как живое,
Очень юркое такое.
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится.*



*Костяная спинка,
На брюшке щетинка,
По частоколу прыгала,
Всю грязь повывмыла...*



Загадки



*Мойдодыру я родня.
Отверни-ка ты меня.
И холодной водою
Живо я тебя умою.*



*Мною можно умываться.
Я умею проливаться.
В кранах я живу всегда.
Ну, конечно, я — ...*

ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Живем в мире чистоты, здоровья, порядка



Чищу зубы
утром и вечером



Умываюсь
каждое утро



Мою руки (перед едой,
после туалета и прогулки)



Мою голову
и причесываюсь



Принимаю душ
или моюсь в ванной



Подстригаю
ногти



Слежу за чистотой
одежды



Чищу обувь



Мою посуду



Убираюсь
в квартире

