

# 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.

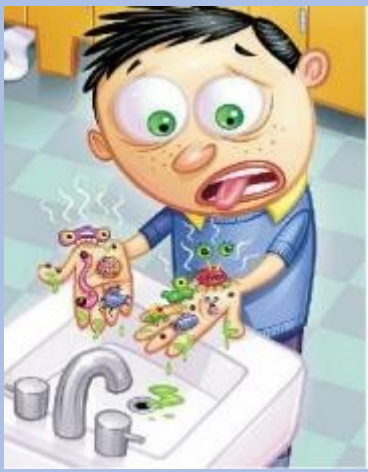


Какое значение имеет гигиеническое воспитание детей?

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;*



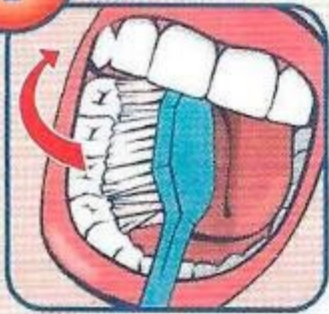
*После кашля, чихания, сморкания;  
После игр с животными;  
Перед и после игр с гаджетами;  
После денег;*

# 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  
щеткой  
с захватом  
зубов и десен  
при сомкнутых  
челюстях

**6**

**Чистка зубов  
на стадии  
прорезывания:**



зубы в стадии  
прорезывания  
чищают гори-  
зонтальными  
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

