

Правила личной гигиены дошкольника



**«Чистота – лучшая
красота!»**



Подготовила:
М/с Головина М.Ю.

Г. Курск
2025г.



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!



- 1.Перед едой;*
- 2.После посещения туалета;*
- 3.После поездок в общественном транспорте;*
- 4.После кашля, чихания, сморкания;*
- 5.После игр с животными;*
- 6.Перед и после игр с гаджетами;*
- 7.После денег;*

1



Ладонка
об ладонку

2



Между
пальчиков

3



Тыльные
стороны ладоней

4



Моем
пальчики

5



Моем пальчики
с внешней стороны

6



Трем ногти
об ладонь

7



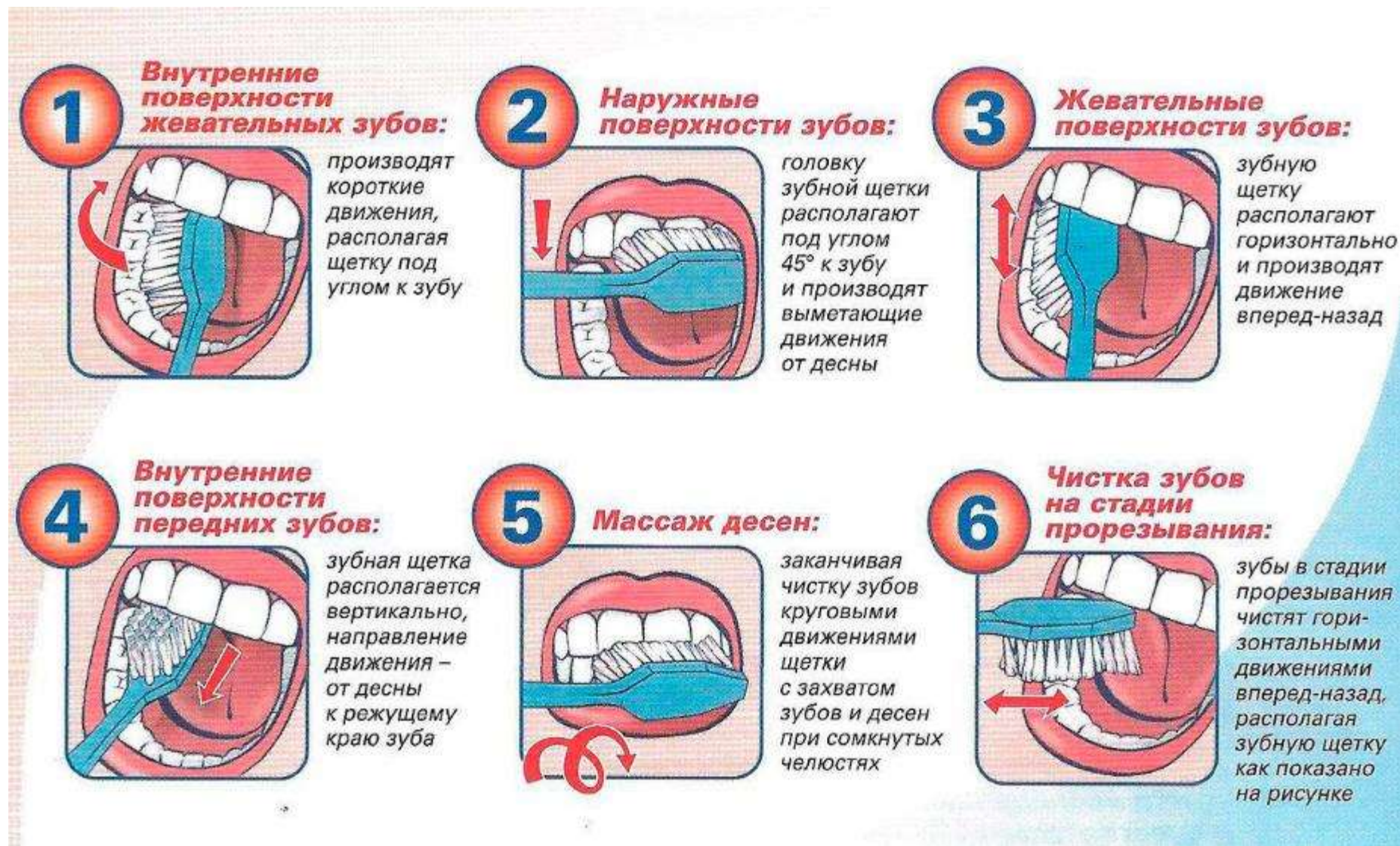
Моем
запястья

8



Смываем мыло,
вытираемся насухо

Чистим зубы два раза в день. 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.



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.



Предметы личной гигиены



МЫЛО



МОЧАЛКА



ЗУБНАЯ ЩЕТКА



ЗУБНАЯ ПАСТА



ПОЛОТЕНЦЕ



ШАМПУНЬ

#занятияКоняхиной



ВАТНЫЕ
ПАЛОЧКИ



РАСЧЁСКА

Ещё один помощник в сохранении здоровья- это движение. Очень полезно делать по утрам зарядку, не пропускать без причины уроки физкультуры. Все эти занятия укрепляют здоровье человека, делают его ловким, сильным, быстрым, выносливым.



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





Внимание
за
внимание!