

Консультация для родителей на тему

«Правила ухода за кожей ребёнка»

Воспитатель первой
квалификационной категории
МБДОУ «Детский сад №3»
Терского района пгт. Умба
Рахаева Яна Олеговна

Уважаемые родители, всем нам хочется, чтобы ребенок вырос крепким, красивым, здоровым, поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни следует тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, ногтями, зубами и т. д.

1. Среди правил личной гигиены первостепенное значение имеют правила ухода за кожей.

Кожа не только защищает наш организм от жары, холода и инфекций. Она помогает человеку дышать и избавляться от шлаков. Лучший способ ухода за кожей – это еженедельная баня.

2. В правила личной гигиены важное место отводится мерам по уходу за ногами.

Ноги необходимо мыть ежедневно теплой водой с мылом перед сном. После мытья их надо досуха вытереть чистым полотенцем. Во избежание заболевания ног следует чаще менять носки и не ходить в тесной обуви.

3. Очень важно научить ребенка правильно ухаживать за зубами и полостью рта. Гигиена полости рта – это тщательная чистка зубов. Зубы необходимо чистить ежедневно утром и вечером. Зубная щетка должна быть яркой, привлекательной для детей. Она двигается вертикально от десны к зубам.

4. Тщательного ухода требуют лицо, шея и уши. У детей эти части тела загрязняются особенно сильно, поэтому их надо мыть не реже двух раз в день – утром и перед сном.

Полезные советы.

«Руки – это лицо человека»

- Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7-10 дней
- Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.
- В ветряную и холодную погоду нужно обязательно ходить в перчатках или варежках.

«Расти, коса, до пояса»

- Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за ее чистотой.
- Мыть голову необходимо один- два раза в неделю, пользоваться шампунем.
- Нельзя заплетать мокрые волосы.
- Нельзя ложиться спать с мокрой головой.

«Дороже алмаза свои два глаза»

- Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.
- Нельзя носить чужие очки.
- Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15-30 минут подряд.
- Необходимо делать гимнастику для глаз.
- Сидеть за столом нужно прямо.

«Здоровые зубы здоровью любы»

- Прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
- Необходимо правильно питаться: ежедневно должен получать молоко, мясо, рыбу, черный хлеб, овощи и фрукты. Нужно приучать детей к твердой пище: это укрепляет десны и зубы.

«Ухо – это орган слуха»

- Нельзя слушать громкую музыку.
- Нельзя ковырять в ушах.
- Нужно защищать уши от сильного ветра.
- Нельзя очень сильно сморкаться.
- Нельзя допускать попадания в уши воды.

«Если сладко спится, сон хороший снится»

- Нельзя наедаться перед сном.
- Перед сном нужно умыться.
- Нельзя играть перед сном в шумные игры.
- Перед сном необходимо проветрить комнату.
- Перед сном следует задернуть занавески.
- Перед сном следует сложить одежду.