

# Личная гигиена дошкольников в детском саду

Роспотребнадзор ввел требования санитарным условиям детских садов во время карантина. Часть этих требований касается личной гигиены дошкольников. Воспитатели должны организовать соблюдение правил гигиены, обучить им каждого ребенка и проконтролировать их выполнение. Чек-лист напомнит основные правила личной гигиены. Распечатайте его и повесьте на видное место, чтобы ничего не забыть. Рекомендуем разослать чек-лист родителям, чтобы они опирались на него при воспитании личной гигиены ребенка дома. Это поможет синхронизировать усилия воспитателей и родителей.

## Правила личной гигиены

Первым делом заинтересуйте детей следовать правилам личной гигиены. Расскажите ребенку, что правильный уход за телом сделает его сильным и здоровым, не позволит микробам размножаться 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
- Проследите, чтобы у каждого ребенка было полотенце
- Не торопите ребенка и не выполняйте действия за него
- На своем примере показывайте как правильно мыть руки
- Следите, чтобы не было очереди возле умывальников
- Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила мытья рук

### Правила мытья рук для детей:

- Мыть руки после прогулки, перед едой и в перерывах между занятиями
- Закатать рукава перед умыванием
- Намылить руки и лицо, тщательно смыть
- Вытереться полотенцем
- Не трогать поверхности и чужие предметы

## 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
- Научите ребенка сморкаться, зажимая одну ноздрю
- Следите за соблюдением правил пользования носовым платком

#### **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 ежедневно
- Температура воды должна быть близкой к температуре тела
- Следите, чтобы вода, мыло и шампунь не попали в глаза, рот и нос
- Следите, чтобы ребенок соблюдал правила купания

#### **Правила купания для детей:**

- Обмыть руки, лицо и все тело
- Использовать мочалку и мыло
- После душа вытереться полотенцем

### **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

## **Опрятность**

### **Указания воспитателям и родителям:**

- Приходите к детям в чистой одежде и обуви, демонстрируя положительный пример опрятности
- 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
- Контролируйте, чтобы дети соблюдали правила приема пищи

### **Правила приема пищи:**

- Не есть на ходу
- Кушать, не торопясь
- Во время еды не разговаривать и не заниматься другими делами
- Мыть продукты перед едой
- Не есть из тарелок и кружек, которыми пользовались другие люди

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813767

Владелец Мандрова Юлия Вячеславовна

Действителен с 04.04.2023 по 03.04.2024