

## Учим чистить зубы

У ребенка должна быть зубная щетка с толстой, рельефной ручкой, искусственной щетиной. Детям до 6 лет не нужны перекрестные, разноуровневые щетины, электрические щетки.

Учим чистить зубы в разных направлениях, по одной минуте с каждой стороны, несильно давить на щетку.



## Учим одеваться и раздеваться

У ребенка должна быть одежда, которую он сможет легко снять и надеть.

Учим надевать и снимать одежду по погоде и в правильном порядке.



## Учим сморкаться

У ребенка при себе всегда должны быть одноразовые бумажные платки.

Учим при сморкании закрывать платком одну ноздрю. Учим приоткрывать рот, чтобы сопля не попадали в слуховую трубу.



## Учим кашлять и чихать

Учим прикрывать рот одноразовым бумажным платком, когда ребенок чихает или кашляет. Если нет платка, учим кашлять в рукав или локоть. Учим всегда мыть руки после чихания или кашля.



# Буклет

## для воспитателей и родителей

### Какие гигиенические навыки сформировать у дошкольника



## Учим умываться

Учим регулировать температуру воды; умывать лицо простой водой два раза в день, при сильном загрязнении водой с мылом; закрывать при умывании глаза.

Учим мыть уши снаружи водой, чтобы вода не попала в слуховой проход; очищать ватным диском внутри только ушную раковину. Запрещаем чистить уши ватными палочками.



## Учим мыть руки

Учим мыть водой кисти и запястья, руки с внутренней и тыльной стороны, между пальцами и под ногтями не менее 20 секунд. После тщательно вытирать руки полотенцем.



## Учим ходить в туалет

Следим за признаками того, что ребенку нужно в туалет: он слегка покачивается или держит руку между ног. Спокойно напоминаем, что пора сходить в туалет.



Ведем ребенка в туалет через 30 минут после еды.



Следим, чтобы ребенок правильно сидел на унитазе: расставив ноги, немного наклонившись прямой спиной вперед. При необходимости используем подставку для ног или детские сиденья со ступенькой.



Учим вытираться туалетной бумагой после дефекации и сколько бумаги использовать, считая квадраты. Девочек учим всегда вытираться спереди назад.

