**муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад № 3 г. Ряжска**

**Консультация для родителей на тему:**

**«Формирование гигиенических навыков и привычек»**

**Воспитатель Иваникова Ксения Николаевна**

Почти всеми основными гигиеническими навыками и привычками человек овладевает в дошкольном детстве. Например, привычка ухаживать за зубами начинает складываться еще на третьем году жизни, когда малыш учится полоскать рот утром и перед сном. Надо учить ребенка правильно чистить зубы, сначала можно обойтись без зубной пасты. А когда ребенок освоит правильное использование зубной щетки, можно использовать и зубную пасту.

Специалисты-стоматологи не рекомендуют без консультации со специалистом применять лечебные зубные пасты. Лучше использовать детские гигиенические зубные пасты.

Чистить зубы достаточно один раз в день, утром, второй раз достаточно прополоскать рот кипяченой водой. Можно дать ребенку морковку, репу или яблоко, так как это хорошо очищает зубы.

 Уход за зубами включает привычку регулярно посещать стоматолога. Ошибочным является мнение, что молочные зубы не надо лечить. Во-первых, больные зубы являются рассадником инфекции. Во-вторых, они могут неблагоприятно отразиться на развитии постоянных зубов.

Каждый ребенок должен твердо усвоить правила – пользоваться только своими личными вещами: полотенцем, расческой, носовым платком.

 Необходимо выработать у ребенка привычку содержать свое тело в чистоте. Регулярно менять нательное и постельное белье. Ведь загрязненное белье теряет воздухопроницаемость, кроме того, на нем могут длительное время сохранять жизнеспособность микробы

 Перед сном, особенно летом, необходимо вымыть ребенку ноги, старшие дошкольник могут это делать сами. Так закрепится привычка не ложиться в постель с грязными ногами.

 Еще одна важная в гигиеническом отношении привычка связана с любовью детей к домашним животным. Увидев кошку или собаку, ребенок испытывает желание погладить его, поиграть с ним. Дети должны твердо усвоить правила: поиграв с домашними животными необходимо вымыть руки.

Домашнее животное обязательно должно иметь свое место, за гигиеной которого необходимо следить взрослым. Также необходимо следить за здоровьем домашнего животного и при малейших признаках болезни обращаться к ветеринару. Это важно не только для животного, но для охраны здоровья членов семьи.

Для того чтобы ребенок рос стройным, красиво и легко двигался, правильно держал корпус, взрослые должны внимательно следить за его осанкой. Влияние родителей на осанку ребенка наиболее успешно в период ее формирования. Формированию правильной осанки способствуют занятия гимнастикой, спортом.