**Консультация для родителей по теме:**

**«Чистота – залог здоровья!»**

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят «да» и будут правы. «…Чистота приближает человека к божеству», - заметил один европейский социолог. Само слово « гигиена» произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья). Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в сохранении их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. Соблюдение правил личной гигиены – залог здоровья ребенка. Крайне важно приучить ребенка тщательно и достаточно часто мыть руки, чтобы предупредить глистные заражения и кишечные инфекции, которые называются болезнями грязных рук. На грязной, плохо вымытой коже гнездятся микробы, вызывающие гнойничковые заболевания. Чистая кожа выделяет особые вещества, губительно действующие на бактерии. Ежедневно перед сном надо мыть лицо, шею, руки, ноги, а утром кроме умывания обтирать все тело. Кроме ежедневного умывания необходимо ежедневно мыть все тело горячей водой(t 35-37С). Горячая вода усиливает выделения потовых и сальных желез, расширяет поры кожи, поэтому легче смывается грязь. У ребенка должно быть свое полотенце для лица и рук, отдельное полотенце для ног. Особенную актуальность приобрело частое мытьё рук в связи с корона вирусной инфекцией (Ковид-19). Поэтому частое и тщательное мытьё рук антибактериальным мылом, является важным моментом в защите ребёнка. Ногти на руках и ногах – место скопления грязи, микробов, поэтому их надо тщательно мыть и коротко стричь. Ногти на пальцах рук стригут дугообразно, по возвышению пальца, на ногах – прямо, срезание углов способствует врастанию ногтей в пальцы. Волосы необходимо ежедневно расчесывать. У каждого ребенка должна быть своя расческа, без острых зубьев. Используя зеркало, учите ребенка причесываться, так как все дети любят смотреться в него. Особенно тщательно родители должны следить за полостью рта детей. Врачи советуют начинать чистить зубы ребенка с момента появления первого зуба. А самостоятельно это может делать малыш с двух лет. В этом возрасте ребенок с увлечением копирует все, что делают взрослые. Чистить зубы зубной пастой рекомендуется утром и вечером, умеренно жесткой щеткой сверху вниз и снизу вверх. Особенно важно чистить зубы после ужина, чтобы они оставались чистыми всю ночь, когда слюна образуется в небольшом количестве. После еды желательно полоскать рот водой, чтобы удалить остатки пищи. Важно регулярно посещать с ребёнком врача стоматолога - 2 раза в год с 3-х лет, для профилактики заболеваний зубов и полости рта. Приучайте детей мыть фрукты и овощи перед их употреблением, лучше тёплой и горячей водой. Немытые овощи, фрукты и ягоды – источник инфекции и заболеваний. Воспитывайте у детей бережное отношение к книгам, игрушкам, мебели, привычку замечать и устранять беспорядок, поддерживать чистоту в доме. Регулярно проводите влажную уборку, но только в отсутствие ребенка. Как можно чаще проветривайте помещение. Если в доме есть животные, будьте осторожны! Микробы, переносимые домашними животными, могут стать причиной серьезных заболеваний, в том числе лямблиоза и глистной инвазии. Мойте лапы домашних питомцев после того, как они побывали на улице, потому, что они приносят с собой множество опасных микробов. Не забывайте обрабатывать ванну дезинфицирующим и моющим средством. В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. А.С. Макаренко советовал: «Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и позорная работа». Поэтому, сделайте семейным «ритуалом» утреннее умывание, чистку зубов, мытье рук после прогулки и перед едой. Показывайте личным примером, как пользоваться носовым платком при кашле и чихании. Самый чистый носовой платок – это одноразовый (мягкая салфетка). Формируйте и совершенствуйте навыки аккуратной еды. Малыш будет брать с вас пример, учась правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, бесшумно и аккуратно есть. Приучая детей соблюдать навыки гигиены, целесообразно использовать игры. Например, игра с куклой, которая «моет руки», после манипуляций с куклой, малышу тоже захочется намылить руки мылом; рассматривание сюжетных и предметных картинок по теме. С помощью незатейливой игры, потешки, стихотворения интереснее и эффективнее воспринимается обучение («Чище мойся – воды не бойся», «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки…» и пр.) Растить здоровых детей – это подлинное искусство. Только совместными усилиями семьи и детского сада, используя весь комплекс доступных средств, можно заложить фундамент здорового образа жизни. Будьте здоровы!