

### Профилактика инфекций: личная гигиена ребенка

Большая часть заболеваний у детей вызывается вирусами. Это мельчайшие живые организмы, которые легко передаются от больного человека к здоровому. Чаще всего вирусы, вызывающие инфекции дыхательных путей, и кишечные инфекции, передаются при контакте через руки, а не по воздуху. Вирусы находятся на руках у заболевшего человека, который при касании или через предметы, «передает» их окружающим. Поэтому очень важно с ранних лет приучать малыша соблюдать правила личной гигиены.



**Личная гигиена** — это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья.

В старшей группе дошкольники должны самостоятельно, без напоминания

уметь правильно мыть руки перед едой, после прогулки, посещения туалета; ежедневно утром и вечером мыть лицо, уши, шею, чистить зубы, мыть ноги перед сном или принимать гигиенический душ; полоскать рот после еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, содержать одежду и обувь в чистоте; убирать свои игрушки дома, соблюдать порядок в групповой комнате детского сада, правильно сидеть во время занятий, при рисовании, лепке; делать утреннюю гимнастику и проводить водные процедуры; выполнять необходимые правила при входе в помещение (вытирать ноги, стряхивать одежду).

Детям прививают также навыки поведения за столом при приеме пищи: их приучают правильно держать ложку, пользоваться вилкой, салфеткой, есть не спеша, хорошо разжевывая пищу.



Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения и личной гигиены. Режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, предохраняя нервную систему детей от переутомления.



Указанные гигиенические навыки постепенно закрепляются. Они представляют собой условные рефлексы, и как всякий условный рефлекс, для своего закрепления нуждаются в систематическом повторении. Задача взрослых разъяснять сущность и значение различных оздоровительных мероприятий детям путем бесед, чтения занимательных рассказов, просмотра кинофильмов, мультфильмов, устройства выставок и т.д. Прочность привития детям гигиенических

навыков зависит также от гигиенической дисциплинированности родителей, их аккуратности, подтянутости, опрятности, от того, насколько твердо выполняется режим дня в семье. Если с раннего возраста обращать внимание ребенка на неопрятность и неряшливость, то через некоторое время он начнет ощущать потребность в чистоте и будет сам испытывать своеобразное неудобство, пока не приведет себя в порядок, сам или с помощью взрослого.

### Как правильно мыть руки

Также на собственном примере приучайте ребенка регулярно мыть руки в течение дня. Этот очень действенный способ защиты всей семьи от инфекционных заболеваний поможет сформировать у ребенка полезную привычку.



В соответствии с рекомендациями Американского центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC), руки

следует тщательно мыть водой и мылом в течение 10-15 секунд. Это позволит действительно удалить грязь и опасных микробов. Нет нужды в использовании мыла с антибактериальным компонентом, более того, некоторые специалисты по инфекционным болезням считают, что это повреждает нормальную микрофлору кожи, делая её более уязвимой для болезнетворных бактерий. Вымыть руки следует после посещения туалета, возвращения с улицы, после контакта с животными, заболевшими людьми, перед едой (в том числе, перед перекусами).

Личную гигиену стоит сделать полезной привычкой всей семьи. Тщательно мыть руки нужно не только в тех случаях, когда рядом есть заболевший. Ведь чаще всего человек заразен уже за несколько дней до появления признаков заболевания. Таким образом, мы не только не видим сами вирусы, но и не всегда знаем об их источниках, находящихся совсем близко от нас и таящих потенциально серьезную опасность для ребенка.

*Адрес: Краснодарский край, Каневской район, пос. Кубанская степь, ул.Центральная, 51*  
**email: [e.racheiskova@mtsr.krasnodar.ru](mailto:e.racheiskova@mtsr.krasnodar.ru)**

Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних пос. Кубанская степь»

## *Гигиена детей дошкольного возраста*



подготовила воспитатель:

Зайцева О.А.

пос. Кубанская степь

2023год