

«Воспитание основ здорового образа жизни у младших дошкольников»

"Да здравствует мыло душистое!"

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, они продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Поэтому работа по формированию у детей навыков личной гигиены должна начинаться в раннем дошкольном возрасте. Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок

Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -
Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало...

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.



**Закатать
рукава**



**Открыть
кран**



**Намочить
руки**



**Взять
мыло**



**Намылить
руки**



**Смыть
мыло**



**Закреть
кран**



**Взять
полотенце**



**Вытереть
руки**



**Расправить
рукава**

МОЕМ РУКИ правильно!



1
Ладонка
об ладонку



2
Между пальчиков



3
Тыльные
стороны ладоней



4
Моем пальчики



5
Моем пальчики
с внешней стороны



6
Не забываем
про ноготки



7
Моем запястья



8
Смываем мыло,
вытираемся насухо!

Не забывайте мыть руки:



после туалета



после кашля
или чихания



после игры
с животными



после улицы



перед едой

2мира.рф

взрослым о детях