

«Растим детей здоровыми, крепкими и жизнерадостными»



Культурно-гигиенические навыки и привычки, которые необходимы для жизни, труда, сохранения здоровья, нужно вырабатывать с раннего возраста. Так, например, соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении и дома, являясь частью общего воспитания, строится с учетом формирования условных рефлексов у ребенка, постоянного, постепенного и поэтапного повторения тех или иных действий. Не меньшее значение имеет и подражание ребенка взрослым. Поэтому правильные воспитательные воздействия будут эффективны лишь в том случае, если дома и в дошкольном учреждении взрослые подкрепляют их своим поведением.

Умывание. Соблюдать последовательность действий при мытье рук и самостоятельно мыть руки, прибегая к помощи взрослых в отдельных действиях, вызывающих затруднение. Знать свое полотенце и пользоваться им. С удовольствием показывать взрослому, как нужно умываться и мыть руки. Замечать грязные руки и мыть их. Испытывать неприятные чувства по поводу своих грязных рук или неопрятности других. Радоваться, когда руки и лицо чистые, чистый носовой платок.

Последовательность практических умений умывания:

Закатай рукава.

Открой кран.

Кран откройся,

*Нос умойся...
Намочи руки.
Возьми мыло и намыль руки до появления пены.
Ускользает как живое,
но не выпущу его я.
Положи мыло в мыльницу.
Потри не только ладоши, но и тыльную их сторону.
Я под краном руки мыла,
Я лицо помыть забыла.
Смой пену.
Отожми воду с ладошек.
Сложи руки лодочкой и набери воду, умой лицо.
Есть в комнате портрет,
Во всем на вас похожий.
Засмейтесь – и в ответ
Он засмеется тоже.
Возьми полотенце.
Разверни полотенце.
Вытри лицо.
Говорит дорожка –
Два вышитых конца:
- помойся хоть немножко,
Чернила смой с лица!
Повесь полотенце на крючок.
Опусти рукава.
Гигиена
Гигиена, гигиена.
ЧТО такое - я не знала.
Может, это зверь гиена,
Что в кино я увидела?
Оказалось: В гигиене
Ничего звериного
Нас учила гигиене
Нина Константиновна.
Моем руки,
Чистим зубы –
Очень мило,
Просто любо!
Все болезни – вон, за дверь!
Выгляжу отлично я.
Вот такой он добрый зверь –
Гигиена личная!*

(А. Степанов)

Важно соблюдать принципы систематичности, постепенности и последовательности формирования культурно-гигиенических навыков с учетом возраста и индивидуальных особенностей малыша.

Одевание. Самостоятельно одеваться в правильной последовательности, прибегая к помощи взрослого в трудных случаях (застегивание, завязывание). Вежливо обращаться к воспитателю за помощью. Знать свой шкафчик. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей. В случае загрязнения одежды обращаться за помощью к воспитателю.

*Я одеться сам могу!
Мне уже четыре года,
Я одеться сам могу.
Если теплая погода, -
Без пальто во двор бегу;
Если ветер сильно дует,
Если слякоть или дождь,
В детский садик не пойду я
Без пальто и без галош.
Я привык свои ботинки
Чистить щеткой каждый день.
Из костюма все пылинки
Мне вытряхивать не лень.*

(В. Зайцев)

Снимаем сандалии.
Снимаем носки
Убираем сандалии и носки в шкафчик.
Снимаем шорты.
Убираем в шкафчик.
Надеваем колготки.
Надеваем штаны.
Надеваем кофту.
Обуваем ботинки.
Надеваем шапку.
Надеваем куртку.

При обучении раздеванию, одеванию после сна и на прогулку, важно закрепить знания о последовательности действий (что надевать сначала, что потом, уточнить ориентировочные действия, где низ, изнаночная и лицевая сторона одежды, какой сапог на какую ногу и пр.). Обучение должно проходить в естественной обстановке, мотивироваться естественными потребностями детей, например желанием пойти гулять.