



Консультация

«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»

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.

Без воды умылся котик.
Лапкой вымыл глазки, ротик.
А вот мне нельзя так мыться
Мама может рассердиться...
В. Науменко

В ванне.

Любо плавать Ване
В белом море - в ванне.
Только вот обидно -

Берега не видно.
Видимость пропала,
Мыло в глаз попало... *А. Шлыгин*

Вода и мыло

- Грязнуля ты!
На лбу твоём чернила! –
Воскликнула Вода,
Увидев Мыло.
- Да, - Мыло говорит, -
Я это знаю,
Зато других от грязи
Я спасаю!

В речке кончилась вода
Ой, беда, беда, беда -
В речке кончилась вода!
Это из-за Вали:
Валю - умывали!!! *В. Шуржик*

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены. Предлагаем вместе с детьми научиться, правильно мыть руки.



Моем руки правильно

СПРАВОЧНИК РУКОВОДИТЕЛЯ
ДОШКОЛЬНОГО
учреждения



Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам.