

«ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА ДОШКОЛЬНИКА»

/Консультация для родителей/

Воспитатели: Иванова Г.А.
Климова О.Ю.
Д/г № 880 «Семицветик»
г. Москва

**Воспитание
культурно-гигиенических
навыков у дошкольников**



Культурно - гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности и содержание в чистоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Важной предпосылкой и условием нормального роста и развития ребёнка является не только соблюдение режима дня, регулярное питание и создание оптимальных условий внешней среды, но и наличие у каждого ребёнка привитых с детства культурно - гигиенических навыков и умений.

Дети от 3—4 лет должны:

- Следить за своим внешним видом.
- Пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши, насухо вытираться после умывания.
- Вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.
- Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.



ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ



Зубы чтоб всегда блестяли,
Никогда чтоб не болели,
Будет пусть тебе не лень

Чистить их 2 раза в день!



Вот еще совет простой:

Руки мой перед едой!



Полотенце и расческа,
И стакан, зубная щётка,
Быть всегда должны своими-

Ты не пользуйся чужими!



Пусть запомнят все ребята:

*Регулярно мыться надо
И водичкой обливаться,
Чтоб расти и закаляться!*



Очень важно это знать
Всем ребятам и тебе:

*Ногти надо подстригать
И держать их в чистоте!*



Тщательно,
очень старательно

*Мой фрукты и овощи
Перед едой!*



Запомни:

*Никогда не надо трогать
Животных во дворах
и на дорогах!*



Обязательное правило
Соблюдать не забывай:

*Рот при кашле и чихании
Ты ладошкой прикрывай!*



Нужен теплый шарф зимой,
Дождевик и зонт весной!
Помнить это постарайся -
По погоде одевайся!

*Чтобы быть всегда здоровым,
очень бодрым и веселым,
День с зарядки начинай, гигиену соблюдай!*

Алгоритм умывания



закатываем
рукава



открываем
кран



берем
мыло



намыливаем
руки



закрываем
кран



отжимаем
руки



вытираем



опускаем
рукава



С раннего детства важно приучать ребенка **есть аккуратно, беззвучно, правильно пользоваться приборами и салфетками. Правила правильного поведения за столом необходимо показывать на собственном примере. Старайтесь ежедневно устраивать обед или ужин за семейным столом. Даже если он будет длиться не больше получаса, это позитивно скажется на воспитании ребенка.**

С самого маленького возраста **приучайте** ребенка мыть руки перед едой.

- **Позволяйте** малышу принимать пищу исключительно за обеденным столом.



Напоминайте, что за обеденный стол садятся не для игр и развлечений. Поэтому игрушки, книжки, а также телевизор во время еды недопустимы.



➤ **Объясните**, что раскачиваться на стуле или играть со скатертью ни в коем случае нельзя. Ведь так можно упасть или стянуть скатерть и опрокинуть на себя горячий суп.

Не разрешается закидывать ногу на ногу, вытягивать ноги под столом или же обхватывать ими ножки стула.

- За столом надо сидеть надо прямо, не сутулясь, **нельзя шалить** и облакачиваться на стол.

Не позволяйте ребенку за столом играть с едой, лезть руками в тарелку. **Не развлекайте** его, рассчитывая, что так он съест больше.



Чтение художественной литературы, художественное слово

- С. Маршак «Где обедал воробей»
- Е. Благинина «Обедать»
- В. Берестов «Ложка»
- К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе»
- А. Барто «Девочка чумазная», «Резиновая Зина»
- И. Горюнова «Этикет для карапузов»
- З. Александрова «Что взяла, клади на место»
- Воронько «Спать пора»
- Фольклорные потешки,



Спасибо за внимание!

