

## ***"Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста"***

Образовательная деятельность в детских садах регламентируется Федеральным Государственным Образовательным стандартом Дошкольного образования. Стандарт является основой при разработке Программы образования и воспитания дошкольников. В содержание Программы входит физическое развитие детей, одной из задач которого является воспитание потребности в здоровом образе жизни, воспитание ценностного отношения к здоровому образу жизни. Здоровье человека закладывается в детстве. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка имеет гигиеническое обучение и воспитание.

***Гигиеническое воспитание*** — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения. Многие родители считают, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это не так. Это общая обязанность родителей, педагогов и медиков.

***Приходить в детский сад с чистыми руками*** — это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходить в детский сад больным? Все эти правила должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители.

Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене.

***Личная гигиена*** — это уход за своим телом и содержание его в чистоте. Кожа защищает тело человека от болезней.

*Если сын чернее ночи, грязь лежит на рожнице, -  
Ясно, это плохо очень для ребячьей кожицы.*

Грязная кожа может принести вред здоровью и, кроме того, грязные, неряшливые люди всегда неприятны всем окружающим. Поэтому кожу нужно мыть и за ней необходимо ухаживать.

К умыванию нужно подготовить мыло, полотенце и если нет крана и умывальника, то кувшин с водой и таз.

Полотенце вешают на вешалку или крючок, а не накидывают себе на шею или плечи, т.к. на полотенце при умывании попадут брызги, и оно будет мокрым и грязным.

Сначала надо хорошо вымыть руки с мылом под струей воды из-под крана. Руки следует намыливать один - два раза с обеих сторон и между пальцами до образования обильной пены, хорошо смыть мыльную пену, проверить чистоту ногтей. Затем уже чистыми руками мыть лицо, шею, уши.

После умывания следует вытереться насухо чистым, сухим полотенцем. У каждого ребенка должно быть свое полотенце, которое ребенок находит, ориентируясь на картинку. Если полотенце, после того как им вытирались, остается чистым, значит, ребенок умылся хорошо.

**Ребенок с 4 лет должен научиться самостоятельно:** мыть лицо, уши, и руки до локтя. Во время умывания можно проговаривать стихи:

*Теплая водичка моет Маше личико,  
Анечке – ладошки,  
А пальчики – Сережке.*

Нужно мыть руки перед едой, после посещения туалета, после всякого загрязнения (уборка комнаты, работа в огороде, игра с животными и т.д.) и перед сном. Совершенно недопустимо брать пальцы в рот.



Перед сном необходимо мыть ноги. Редкое мытье ног, ношение грязных носков, чулок способствует появлению опрелостей и потертостей, а также предрасполагает к грибковым заболеваниям. По этой причине не рекомендуется надевать и мерить чужую обувь. В бане, бассейне, на пляже нужно надевать специальные тапочки.

Водные процедуры утром и вечером перед сном имеют не только гигиеническое, но и закаливающее значение, хорошо влияют на нервную систему, способствуют быстрому засыпанию.

Очень тщательно нужно промывать волосы. Легче ухаживать за короткими волосами: они лучше промываются. Поэтому желательно, чтобы мальчики стриглись коротко, особенно в летнее время. Девочкам, у которых длинные волосы, нужно мыть голову не реже одного раза в неделю, после мытья их тщательно расчесывать только своей и обязательно чистой расческой.



*Расти, коса до пояса,  
Не вырони ни волоса.  
Расти, косынька до пят,  
Все волосыньки в ряд!*

Требуют также ухода ногти на пальцах рук и ног. Один раз в 2 недели их необходимо аккуратно подстригать, потому что под длинными ногтями обычно скапливается грязь, удалить которую трудно. Кроме того, такими ногтями можно поцарапать кожу себе и окружающим. Грязные ногти — признак неаккуратного, неряшливого человека, который не соблюдает правил личной гигиены. Ни в коем случае ногти нельзя грызть!

***Каждый ребенок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними,*** потому что зубы влияют на здоровье, настроение, мимику и поведение человека. Приятно видеть, как преображают человека красивые зубы и, наоборот, неприятное впечатление оставляет человек с гнилыми зубами.

*У меня зубная щетка  
Она чистит зубы четко.  
Раз за разом веселей  
Мои зубы все белей.*

Для успешного гигиенического воспитания необходимо единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. **Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду и очень важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример.**



Консультацию подготовила Стахеева Е.В. по материалам интернета.