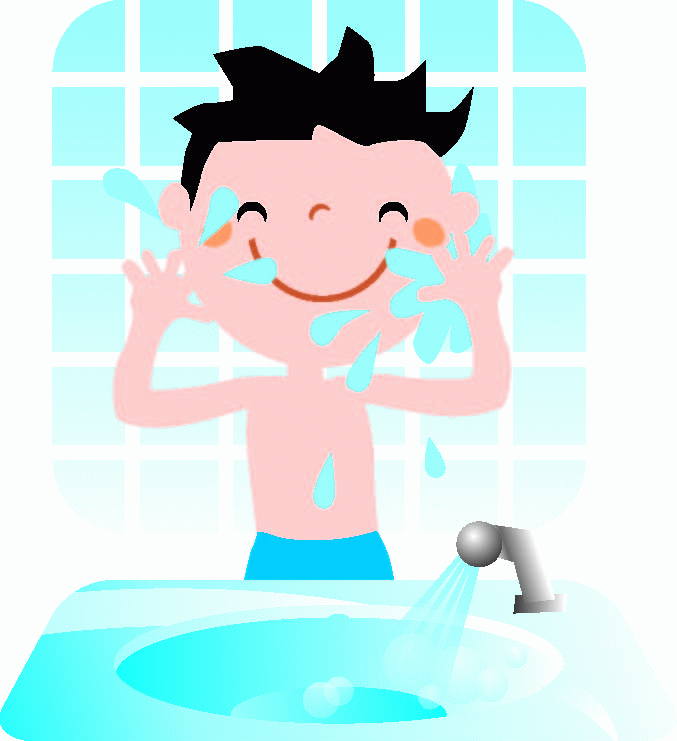
Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

**Цикл консультаций для родителей  
инструктора по физической культуре**

**«Воспитание основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста»**

****

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.

            \*\*\*

 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*

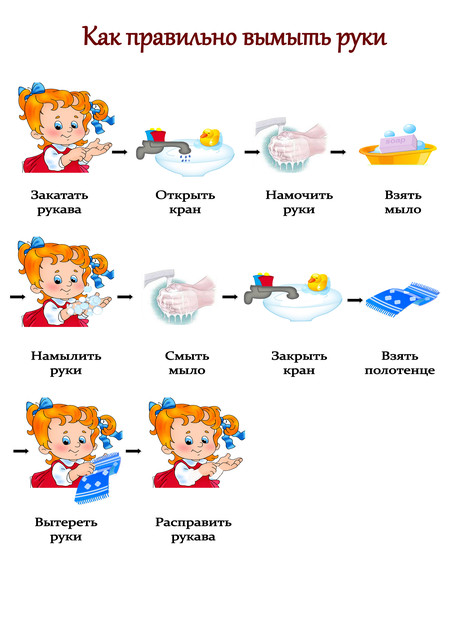
**Вода и мыло**

- Грязнуля ты!  
На лбу твоем 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.



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.