

Консультация для родителей  
«Воспитание основ здорового образа жизни у детей  
дошкольного возраста»



Подготовила воспитатель: Аверина. Ольга. Владимировна

# 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.

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

\*\*\*

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

\*\*\*

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.



закатываем  
рукава

открываем  
кран

берем  
мыло

намыливаем  
руки

закрываем  
кран



отжимаем  
руки

вытираем

опускаем  
рукава



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.