

## Беседа «Чистота – залог здоровья»

**Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят "да" и будут правы "**

Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, они продиктованы 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 Вале  
В белом море - в ванне.

Только вот обидно -  
Берега не видно.

Видимость пропала,  
Мыло в глаз попало.

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!

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

• **Утренняя гимнастика.** Как хорошо, когда в семье существует традиция – ежедневно проводить утреннюю гимнастику.

### **Малоподвижные игры.**

Хорошо, когда родители и дети имеют свои любимые подвижные игры. Среди которых могут быть, «Классики», «Море волнуется раз», «Съедобное не съедобное» и д.р. Ребенок обязательно будет играть, если увидит играющих, папу и маму, бабушку и дедушку.

### **Спортивные игры.**

Дети должны с ранних лет иметь свой спортивный инвентарь. Это могут быть -мячи, обручи, ракетки для бадминтона или мячи, кегли, городки, шашки и шахматы, домашний спортивный уголок.

### **СИ «Прокати и догони»**

**Цель.** Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, развивать умение ориентироваться в пространстве, активизировать прослеживающую функцию глаза.

**Ход.** Ребенок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

*Наш веселый, звонкий мячик (толкает мяч двумя руками)*

*Мы прокатим далеко (смотрит, куда он покатился),*

*А теперь его догоним (бежит за мячом, догоняет его.)*

*Это сделать нам легко! (поднимает мяч над головой: «Поймал!»)*

В зависимости от диаметра мяча ребенок может прокатывать его одной рукой, чередуя правую и левую руку, если маленький (диаметром 5-8 см) или двумя руками, если большой (диаметром 18-20 см).

**Правила:** ребёнок смотрит вперед, прежде чем катит мяч. Не бежит за мячом сразу, а дожидается речевого сигнала.