

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №28 пгт. Черноморского
МО Северский район

Методические рекомендации
Авторское многофункциональное
дидактическое пособие:
«В гостях у Мойдодыра»

Автор: Федорова Ирина Александровна

Актуальность

Главная задача дошкольного образования – формировать простейшие навыки опрятности и самообслуживания, закладывать фундамент гигиенической культуры. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья.

Как показывают наблюдения очень часто у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма.

Таким образом, проблема воспитания КГН стоит достаточно остро. Следовательно, для формирования и решения КГН необходимы четкие последовательные, систематические мероприятия, которые будут способствовать развитию навыков самообслуживания; расширению знаний, умений, навыков в области гигиены; охране и укреплению здоровья детей. С этой целью было разработано многофункциональное дидактическое пособие «В гостях у Мойдодыра»

Цель: Создание условий для формирования культурно гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего дошкольного возраста.

Задачи: 1. Способствовать развитию культурно-гигиеническим навыкам, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания;

2. Создать условия для формирования навыка следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком;

3. Развивать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом;

4. Формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота – красота – здоровье – это неразделимые понятия;

5. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

6. Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома

Отличительной чертой данного многофункционального дидактического пособия является комплексный характер подачи материала.

Новизна и актуальность предложенного автором дидактического пособия заключается в том, что, оно является многофункциональным развивающим дидактическим средством, технология состоит в освоении различных по степени сложности игровых действий.

Пособие позволяет вовлечь в общую работу детей с различными интересами, помочь каждому ребенку проявить себя.

Многофункциональное дидактическое пособие: «В гостях у Мойдодыра» представляет собой умывальник из бумажных коробок, обклеены самоклеющейся пленкой, изображения выполнены на фотобумаге. Пособие умывальник Мойдодыр разработан индивидуально с учетом возраста детей.

Педагогом представлена система дидактических игр и упражнений, данное пособие формирует у детей культурно-гигиенические навыки, развивает речь, любознательность, самостоятельность, инициативность.

Данное методическое пособие рекомендуется для проведения тематической недель, знаний по КНГ, игр и бесед.

Загадки

Беседы

Рассказы и сказки по КГН

Пословицы и поговорки

Проекты

Конспекты ОД

Дидактические игры

Работа с родителями

Материалы рассчитаны на изучение тем по разделам.

БЕСЕДЫ

СПИХИ

Умывание

Мыли мылом ушки,

Мыли мылом ручки,

Вот какие ладошки,

Ладушки-ладошки.

Чистая водичка

Моет Вове личико,

Танечке – ладошки,

А пальчики Антошке.

Хлоп-хлоп ручками,

Полон мыла таз,

Ты не трогай Машенька

Мыльной ручкой глаз

А водица булькает,

А водица пенится,

Машенька умоеся,

Причешится, оденется.

С. Капутикян

Знаем, знаем, да-да-да,

Где ты прячешься вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-нож-ку.

Нет, не понемножку –

Посмелей!

Будет умываться

Веселей!

Нина Пикулева

Давай-ка с тобой закаляться:

Холодной водой умываться!

Студеной водой умываться –
Простуды зимой не бояться!

Нина Пикулева

Носик, носик!

Где ты, носик?

Ротик, ротик!

Где ты ротик?

Щечка, щечка!

Где ты, щечка?

Будет чистенькая дочка.

Г. Лагздынь

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас, мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем –

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите – не беда!

И чернила, и варенье

Смоют мыло и вода!

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!
Ваш Тувим.

Ю. Тувим

Кран откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза,
Мойтесь, уши,
Мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!

Э. Мошковская

Осторожно – пузыри...
- Ой, какие!
- Ой, смотри!
- Раздуваются!
- Блестят!
- Отрываются!
- Летят!
- Мой – со сливу!
- Мой – с орех!
- Мой – не лопнул дольше всех!

Э. Фарджен

Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Все на свете разглядят,
Разглядят – разыщут:
В поднебесье – месяц,
Под скамейкой – мяч,
А в шкафу – конфету,
Как ее не прячь!

Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Могут фокус показать
Девчонке и мальчишке:
Вот мы их закрыли –
Сразу стала ночь.
Вот мы их открыли –
Ночь умчалась прочь!

Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Кто там прячется-живет,
Поглядим-поищем.

- Мама, знаешь, кто в твоих?

Это я, родная, в них!

- А в твоих, сыночек, я...

Вот какие мы друзья.

С. Погореловский

Мыло душистое, белое, мыльное,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло тебя наконец бы отмыло.

Я. Аким

Махровое, душистое,
Мягкое, пушистое.
Любит воду промокать,
Где что влажно вытирать.

Теплою водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Замарашка рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи,
Столько ссадин!
Мы на шее лук посадим,
Репу – на ладошках,
На щеках – картошку,
На носу морковь взойдет! –
Будет целый огород!

И. Демьянов

Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть:
Часто мыть
Или пореже?
Отвечает доктор:

- ЕЖЕ-
- ЕЖЕ-
-ЕЖЕДНЕВНО!!!

Э. Мошковская

Вот когда я взрослым стану
И купаться захочу,
Влезу сам
В большую ванну,
Оба крана
Откручу.
Сам потру живот и спинку,
И веснушки на носу.
Заверну себя
В простынку
И в кроватку отнесу!

В. Приходько

Жила-была муха-чистюха,
Все время купалась муха.
Купалась она в воскресенье
В отличном клубничном варенье.

В понедельник – в вишневой наливке.

Во вторник – в томатной подливке.

В среду – в лимонном желе.

В четверг – в киселе и смоле.

В пятницу – в простокваше,

В компоте и в манной каше...

В субботу, помывшись в чернилах,

Сказала:

- Я больше не в силах!

Уж-жасно-жуж-жасно устала,

Но, кажется, чище не стала!

Я. Бжсхва

Зеркало любит

Чистые лица.

Зеркало скажет:

- Надо умыться.

Зеркало охнет:

- Где же гребенка?!

Что же она

Не причешет ребенка?!

Зеркало даже

Темнеет от страха,

Если в него

Поглядится

Неряха!

А. Кондратьев

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

Буль, буль, буль,

Карасики.

Моемся мы в тазике.

Рядом лягушата,

Рыбки и утята.

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чистая водичка

Умоет наше личико,

Вымоет ладошки,

Намочит нас немножко,

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся!

Картотека
«Формирование
культурно-
гигиенических
навыков»

Карточка №1

«Я сам».

Цель: закреплять умение есть аккуратно, брать пищу только ложкой, совершенствовать **навыки культуры еды**; приучать детей правильно держать ложку, есть и пить пищу не проливая, тщательно прожёвывать.

Приучать вежливо, выражать просьбу о помощи; закреплять умение самостоятельно снимать обувь и одежду и складывать в шкаф.

Карточка №2

«Чистый нос».

Цель: побуждать детей следить за своим внешним видом, своевременно пользоваться носовым платком, воспитывать опрятность, самостоятельность.

Карточка №3

«Мыло душистое».

Цель: побуждать самостоятельно брать мыло из мыльницы, тереть ладошки, смывать мыло, знать местонахождения своего полотенца.

Карточка №4

«Сухие рукава».

Цель: **формировать** умение аккуратно мыть руки, закатывать рукава, не проливать воду на пол, насухо вытирать их личным полотенцем; **формировать** умение мыть руки перед едой, хорошо намыливать руки и тщательно смывать грязь.

Карточка №5

«Любим умываться».

Цель: **формировать у детей культурно - гигиенические навыки**, способствовать правильному использованию индивидуального полотенца, закреплять умение вешать его на место.

Карточка №6

«Поведение за столом».

Цель: **формировать у детей культурно-гигиенические навыки самообслуживания**, приучать правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.

Карточка №7

«Одевание–раздевание».

Цель: закрепить умения расстёгивать и застёгивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек, продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке, обращаться с просьбой о помощи, употребляя вежливые слова.

Карточка №8

«Мы правильно моем ручки».

Цель: формировать у детей базовые культурно-гигиенические навыки, приучать правильно мыть руки, тщательно вытирать каждый пальчик, вешать полотенце на своё место.

Карточка №9

«Водичка, водичка».

Цель: развивать умение брать мыло из мыльницы, намыливать руки до белой пены, хорошо смывать грязь; воспитывать самостоятельность, умение правильно и тщательно мыть руки.

Карточка №10

«Мы едим».

Цель: воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть, спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, приучать держать ложку в правой руке.

Карточка №11

«Моем с мылом ладошки».

Цель: помочь детям запомнить последовательность правильного умывания: взять мыло, намочить, намылить руки, размылить до белой пены, смыть грязь и мыло, умыться.

Карточка №12

«Где моё полотенце?».

Цель: побуждать детей самостоятельно находить своё полотенце, тщательно вытирать лицо и руки, вешать на место; развивать ориентировку в пространстве, внимательность.

Карточка №13

«Башипочки по местам».

Цель: формировать у детей навыки самообслуживания, приучать аккуратно, ставить обувь возле кровати, самостоятельно обуваться после сна.

Карточка №14

«Чистые ручки».

Цель: закреплять умение мыть руки правильно и аккуратно: тщательно намыливать, хорошо смывать мыло; вытирать полотенцем насухо; укреплять здоровье детей, приучать правильно мыть руки, рассказать, почему важно тщательно мыть руки после прогулки, туалета, перед едой.

Карточка №15

«Учусь всё делать сам!».

Цель: продолжать побуждать детей самостоятельно одеваться, обуваться, быть доброжелательными друг к другу, развивать коммуникабельность.

Карточка №16

«Аккуратная причёска».

Цель: приучать детей пользоваться индивидуальной расчёской, контролировать свой внешний вид с помощью зеркала.

Карточка №17

«Штанишки надевайте, ножки обувайте!»

Цель: побуждать детей самостоятельно одеваться, обуваться, быть доброжелательными друг к другу, развивать коммуникабельность.

Карточка №18

«Стульчик на место».

Цель: приучать детей правильно брать стул и аккуратно ставить его на место; развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.

Карточка №19

«Моем, моем ладошки».

Цель: приучать детей, перед тем как мыть руки, засучивать рукава, мыть лицо, не разбрызгивая воду.

Карточка №20

«Баумачки».

Цель: приучать самостоятельно расстёгивать и застёгивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек.

Карточка №21

«Я уже большой!».

Цель: закреплять умение правильно сидеть за столом, есть аккуратно, брать пищу только ложкой, пользоваться салфеткой; совершенствовать **навыки культуры еды**.

Карточка №22

«Чистюли!».

Цель: приучать детей следить за своим внешним видом, аккуратно играть с песком, не брать его руками, своевременно приводить себя в порядок, воспитывать опрятность, самостоятельность.

Карточка №23

«Где мой стульчик?».

Цель: приучать детей находить свой стул, правильно его брать и аккуратно ставить возле стола, знакомить детей с правилами безопасного поведения в группе.

Карточка №24

«Вещи по местам».

Цель: **формировать** у детей умение доставать одежду из шкафчика и убирать её на место после раздевания, аккуратно всё складывать; приучать детей словесно выражать просьбу о помощи, воспитывать умение спокойно вести себя в раздевальной комнате.

Карточка №25

«Вот какие мы!».

Цель: приучать детей правильно вести себя за столом, есть аккуратно, не мешать другим детям, не выходить из-за стола без разрешения взрослых.

Карточка №26

«Я умею!»

Цель: закреплять умение держать правильно ложку в правой руке, есть аккуратно, не крошить хлеб на стол, не макать хлебом в суп.

Карточка №27

«Мы большие».

Цель: приучать детей самостоятельно надевать шорты, обуваться, различать правый и левый башмак; воспитывать **навыки самообслуживания**.

Карточка №28

«Умываться!»

Цель: во время умывания побуждать детей к правильной последовательности: засучить рукава, намочить руки, взять мыло, намылить ладошки, смыть мыло водой, стряхнуть ладошки.

Карточка №29

«Мы за столом!».

Цель: упражнять детей в умении правильно держать ложку, есть аккуратно, не крошить хлеб на стол; воспитывать **культуру поведения за столом**.

Карточка №30

«Полотенце пушистое!»

Цель: закреплять умение мыть руки аккуратно, не брызгать на пол и одежду и вытираться полотенцем насухо.

Карточка №31

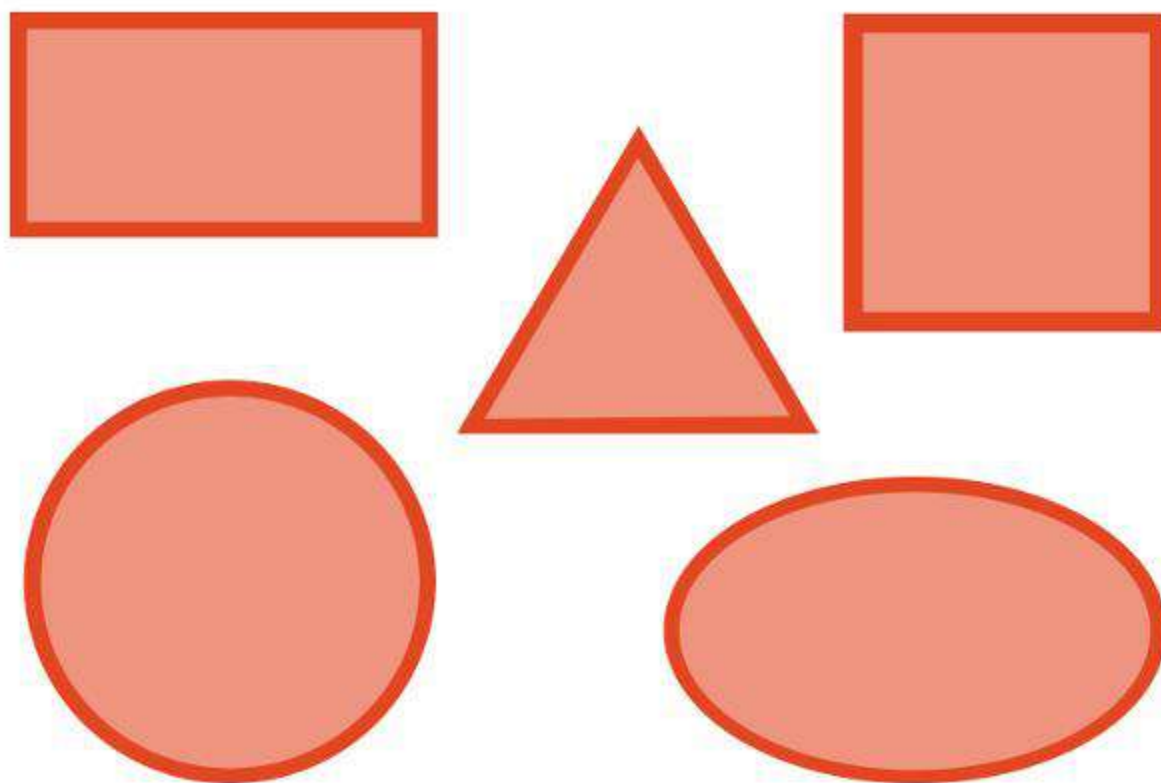
«Мы не чумазые».

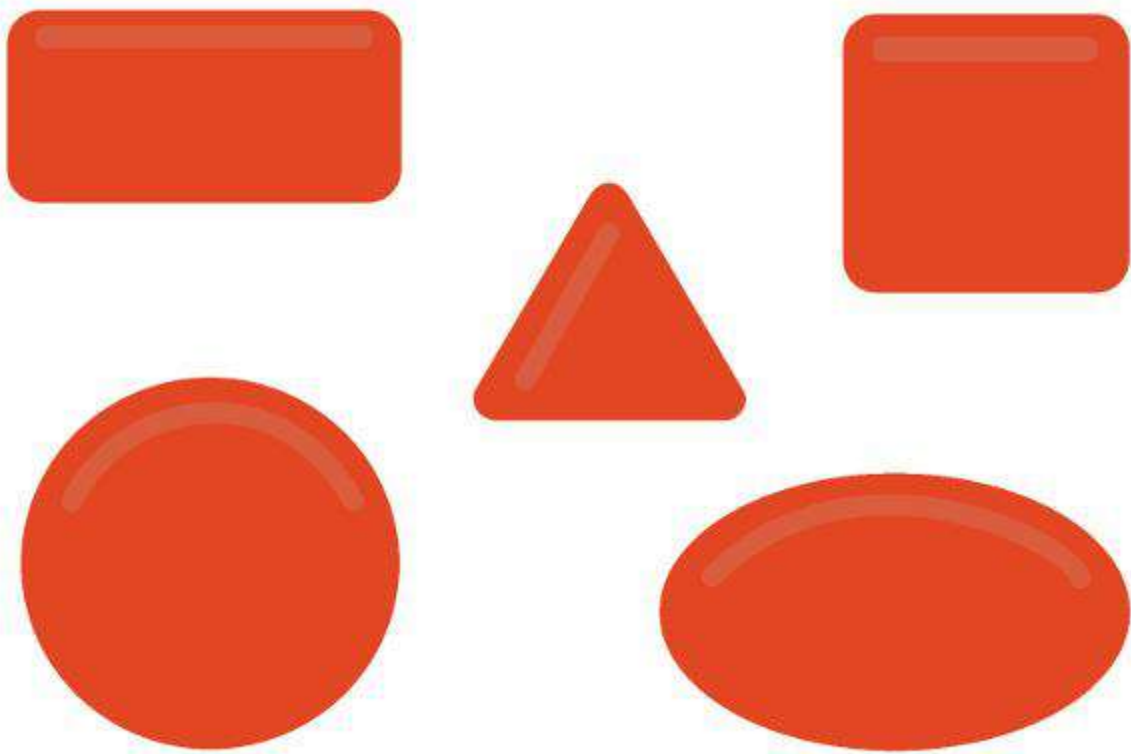
Цель: закреплять умение хорошо намыливать руки мылом, тщательно тереть ладошки и смывать грязь, знать местонахождение своего полотенца.

ИГРЫ

Дидактическая игра «Разложим мыло в мыльницы»

Мыло кладут в мыльницы, а тут все перепуталось. Разложите мыло в мыльницы, подходящие по форме.





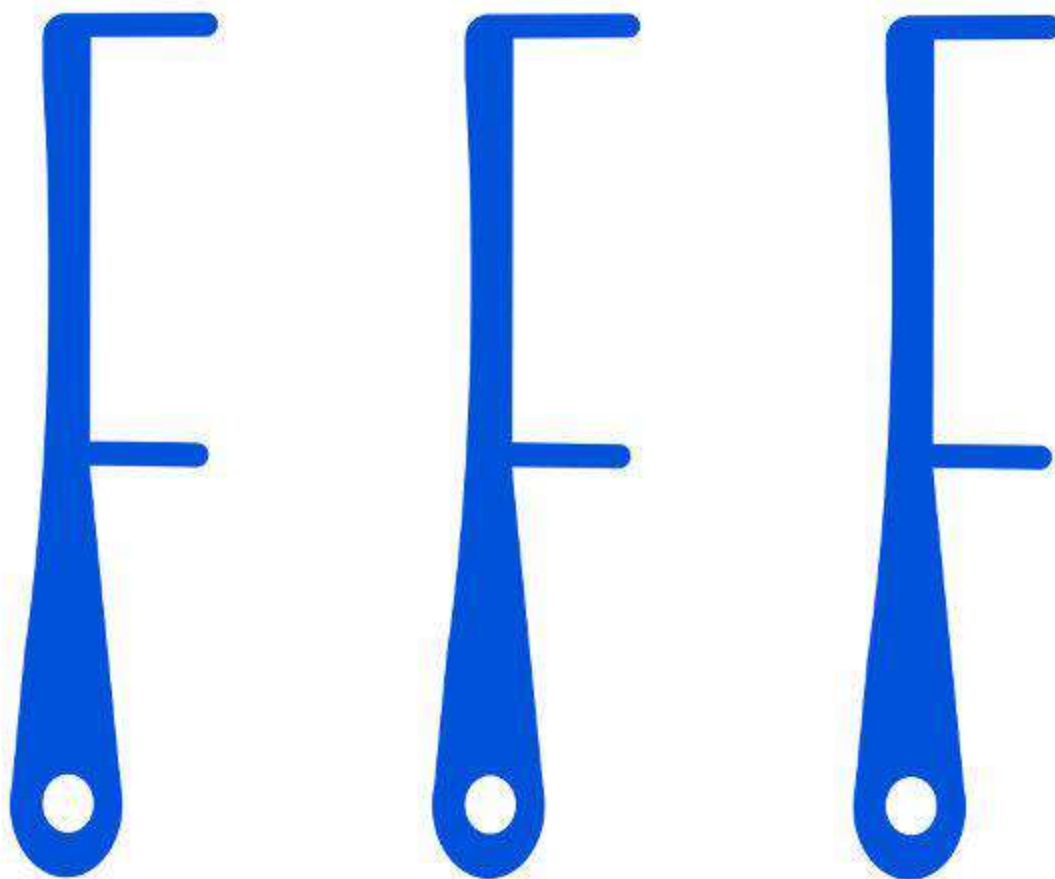
Покажите мыло круглой формы, похожее на круг(квадрат, прямоугольник). А вот это мыло похоже на фигуру «овал».

Игра с прищепками «Расческа»

У этой расчески поломались все зубцы. Давайте сделаем расческе новые зубцы из прищепок.

Рисование «Новая расческа»

Дети рисуют прямые вертикальные линии — зубцы расчески.



Салфетки

Дидактическая игра «Разноцветные салфетки»

Перед вами салфетки разного цвета. Покажите красную салфетку, желтую, зеленую, синюю. Положите красную салфетку перед собой, сверху на нее положите желтую салфетку, рядом положите синюю салфетку, зеленую салфетку возьмите в руки и поднимите вверх.

Разложите салфетки на подносы такого же цвета: красные салфетки — на красные подносы, желтые салфетки — на желтые подносы, синие салфетки — на синие подносы, а зеленые салфетки — на зеленые подносы.

Полотенце

Дидактическое упражнение «Широкое и узкое полотенце»

Полотенца бывают разные: вот полотенце узкое — им можно вытереть руки и лицо; а вот полотенце широкое — им можно вытереть все тело после душа или ванной.



Это какое полотенце? Широкое. А вот это какое полотенце? Узкое полотенце. Покажите широкое полотенце, покажите узкое полотенце.

Рисование «Красивое полотенце»

А вот это полотенце мы украсим узорами. (Дети рисуют пальчиками полосы и точки).

Дидактическая игра «Найди такой же предмет»

Детям раздаются различные предметы гигиены (мыло, салфетки, шампунь, губки, баночки из-под шампуня и т. п.). Затем дети должны подобрать точно такой же как у них предмет гигиены.

Зубная щетка

Дидактическое упражнение «Сосчитай и обозначь цифрой»

Сколько зубных щеток в стаканчике? Одна. Обозначьте цифрой. А сколько зубных щеток в этом стаканчике? Две щетки. Обозначьте цифрой. В каком стаканчике больше зубных щеток?

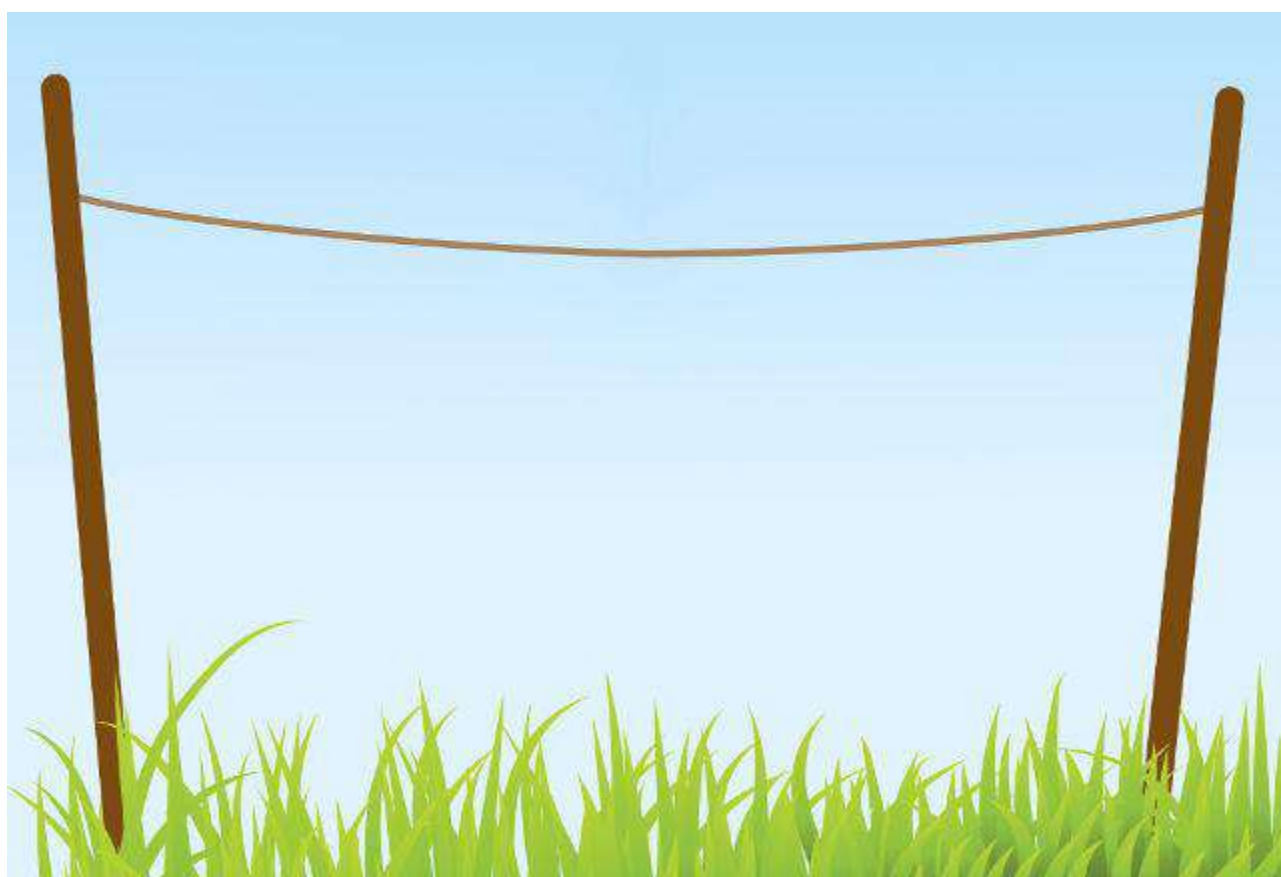
Стиральный порошок

Игра «Развесим белье на веревке сушиться»

Доставайте из корзинки чистое выстиранное белье и развешивайте сушиться на веревку. А чтобы ветром не сдуло белье, прикрепите его прищепками.

Аппликация «Сушим белье»

На листе бумаги нарисована линия — веревка для сушки белья.



Дети наклеивают на нее силуэтные изображения одежды.



КОМУ ЧТО НУЖНО

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинка с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

ПОДБЕРИ КАРТИНКИ

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

РАЗЛОЖИ КАРТИНКИ ПО ПОРЯДКУ

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

ИГРА "УЛОЖИМ МИШКУ СПАТЬ"

Цель: познакомить ребенка с предметно-игровыми действиями с мишкой, функциональным назначением кровати, формировать подражательные действия.

Оборудование: мягкая игрушка - мишка, детская кроватка.

Ход игры: взрослый показывает ребенку игрушку - мишку, обыгрывает ее: мишка топает, пляшет, катается в машине. Взрослый сообщает, что мишка устал, хочет отдохнуть: "Давай уложим мишку в кроватку!" Взрослый демонстрирует, как можно приласкать мишку-игрушку (прижать к себе, погладить по головке) и положить его в кровать, накрыть одеялом, спеть песенку: "Баю-бай, баю-бай". Игру можно повторить, предоставив ребенку больше самостоятельности.

ОДЕНЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор



ИГРА "УГОСТИМ КУКОЛ ЧАЕМ"

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки).

Оборудование: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

Ход игры: взрослый говорит малышу: "К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей". Если ребенок испытывает затруднения, показать,



как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: "Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай", произносит потешку:

Чайник на столе поставим,
Блюдца, чашки мы расставим,
Будем мы гостей встречать,
Кукол чаем угощать!

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

ТАНЯ ПРОСТУДИЛАСЬ

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

ИГРА "КУКЛА ИДЕТ НА ПРОГУЛКУ"

Цель: формирование у ребенка представлений об одежде, умению выполнять предметно-игровые действия.

Оборудование: кукла.

Ход игры: взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: "Давай поможем кукле одеться, на улице холодно", предлагает ребенку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

Надеваем курточку, проденем руки в рукава,

Застежем пуговицы. Вот, куртку надели!

Надеваем ботиночки на ножки,

Вот шнурки, я помогу тебе завязать

Вот, ботиночки надели на ножки

Надеваем шапку на голову.

Вот, так, шапку надели

Кукла собралась на прогулку, может идти гулять. В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

ИГРА "ВОДИЧКА, ВОДИЧКА!"

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

СДЕЛАЕМ КУКЛАМ РАЗНЫЕ ПРИЧЕСКИ

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.

ИГРА "ВЫМОЙ РУКИ"

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.



ВЫМОЕМ КУКЛУ

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, *последовательность* действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (*умыть*) куклу. А затем

моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (*умоет*) куклу.

ИГРА «СДЕЛАЕМ ЛОДОЧКИ»

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

засучить рукава (взрослый произносит потешку: "Кто рукавчик не засучит, тот

водички не получит!");

открыть кран;

сложить ладони рук "лодочкой";

подставить руки под струю воды;

закрыть кран;

вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают

выполнить действия, подражая

взрослому, который обращает

внимание ребенка на положение рук.



ИГРА "МЫЛЬНЫЕ ПЕРЧАТКИ"

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моеет рученьки сама Машенька Егорова

(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

ИГРА "УМЫВАЛОЧКА"

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

ИГРА "ДЕЛАЕМ ПРИЧЕСКУ"

Цель: учить ребенка держать в руке расческу расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу:

"Посмотри, у куклы красивая прическа:

длинные, ровные волосы, бантик. Красивая

кукла! Давай и тебе сделаем красивую

прическу!" Взрослый расчесывает перед

зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать



и

самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

ИГРА "ПОЧИСТИМ ЗУБКИ"

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка

посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить.

Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.



ИГРА "ФОНТАНЧИКИ"

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот пусть фонтанчик оживет! Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот.

Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

ИГРА "КУКЛА ЗАБОЛЕЛА"

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее



насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произнес потешку:
Маша заболела, трудно ей дышать,
Мы платочком будем носик вытирать!
Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

ИГРА "НОСИКИ-КУРНОСИКИ"

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),
Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),
Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).
Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.



ИГРА-ЭТЮД «ПРИХОДИТЕ, ПОГЛЯДИТЕ»

Педагог вносит детский фартук, игрушечную метлу. Читает стихотворение «Приходите, поглядите» Е. Благиной. Предлагает определить характер литературного персонажа и изобразить его с помощью мимики, жестов, движений и интонации.

Педагог

Метлу взяла

И двор подмела.

Девочка

Всюду нос метла совала, Но и я не отставала -От сарая до крыльца Танцевала без конца. Приходите, поглядите, Хоть сориночку найдите. (Выразительные движения: уверенные взмахи метлой, доброе выражение, улыбка.)

ИГРА-ЭТЮД «ТАНЕЧКА-ХОЗЯЙКА»

Педагог вносит мягкую игрушку-зайчика, фартук, косынку для Танечки-хозяйки, тазик, тряпку. Читает стихотворение «Танечка-хозяйка» Н. Глазковой и предлагает определить, что чувствует Танечка в начале и в конце

стихотворения. Когда дети называют эмоции, которые испытывает Танечка, педагог предлагает им изобразить настроение героини с помощью мимики, жестов, движений, выразительной интонации.

Педагог

Нынче Танечка — хозяйка

И хлопчет день-деньской.

Отложила в угол зайку

И сказана... Таня. Спи, косой! Педагог

Тянет тряпку из комода, Из кладовки тащит таз. Окуная тряпку в воду,
Ненароком облилась.

Таня

Ты не смейся, глупый зайка!

Поджидай себе обед...

Ох и трудно быть хозяйкой,

Если мамы дома нет! (Выразительные движения: 1 — сосредоточенный взгляд, уверенные движения, ласковая речевая интонация; 2 — сердитый взгляд, резкая жестикуляция, недовольная интонация.)

ИГРА-ЭТЮД «КАК У НАШЕЙ ИРКИ»

Педагог читает стихотворение «Как у нашей Ирки» Е. Благиной и предлагает определить характеры девочек. Дети высказывают свое отношение к поступкам персонажей стихотворения и изображают их с помощью мимики и жестов.

Педагог

Как у нашей Ирки

На чулках по дырке!

Почему,

Почему

На чулках по дырке?

1-й ребенок

Потому что неохота Штопать нашей Ирке. (Нерягиливый вид: пуговицы расстегнуты, волосы растрепаны, чулки в дырках, сандалии не застегнуты. Выражение лица растерянное.)

Педагог

Как у нашей Натки

Штопка на пятке!

Почему,

Почему

Штопка на пятке?

2-й ребенок

Потому что неохота Быть неряхой Натке. (Одежда у девочки опрятная, она аккуратно причесана; на лице улыбка, уверенный взгляд.)

АЛГОРИТМЫ

АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ ОСЕНЬЮ



Алгоритм одевания одежды весной и осенью

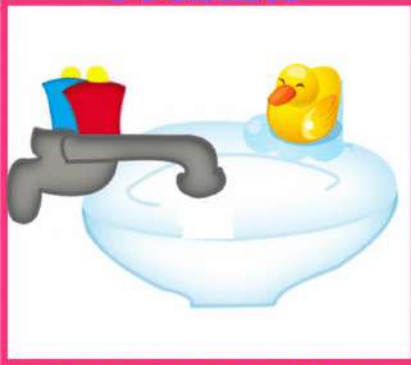




**ЗАКАТЫВАЕМ
РУКАВА**

**ОТКРЫВАЕМ
КРАН**

**МОЕМ РУКИ
С МЫЛОМ**



**ЗАКРЫВАЕМ
КРАН**

**ВЫТИРАЕМ
РУКИ**

**ОПУСКАЕМ
РУКАВА**

Мойте руки - основа личной гигиены!

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО

1. Смочите руки водой
2. Нанесите на ладони жидкое мыло
3. Разотрите ладони до его вспенивания
4. Вымойте тыльную сторону кисти левой рукой (пальцы правой перекрестены)
5. Потрите ладони, перекрестив пальцы
6. Вымойте согнутые кончики пальцев кончиками другой руки
7. Вращательным движением потрите ладонью пальцы кончиками другой руки
8. Разотрите ладонь по кругу пальцами другой руки
9. Промойте руки под струей воды
10. Тщательно высушите полотенцем



Алгоритм чистки зубов



1 **Внутренние поверхности жевательных зубов:**

Проводят круговые движения, расставляя щетку под углом к зубу.

2 **Наружные поверхности зубов:**

Головку зубной щетки направляют под углом 45 к зубу и проводят движениями сверху-снизу.

3 **Жевательные поверхности зубов:**

Зубную щетку расставляют вертикально и производят движения сверху-снизу.

4 **Внутренние поверхности передних зубов:**

Зубная щетка располагается вертикально, направляя движениями сверху-снизу к десневому краю зуба.

5 **Массаж десен:**

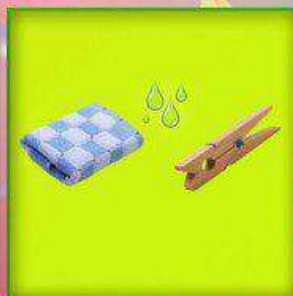
Обратившись лицом к зубам, круговыми движениями щетки с легкими надавливаниями массируют десны.

6 **Чистка зубов на стадии прорезывания:**

Зубы в стадии прорезывания массируют круговыми движениями мягкой щетки, расставляя зубную щетку как показано на рисунке.



Уход за комнатными растениями



*КОНСПЕКТЫ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ*

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

БУКЛЕПЫ

Консультация для родителей по культурно-гигиеническим навыкам во второй младшей группе

Развитие культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста одна из наиболее актуальных проблем. Педагогической наукой доказана необходимость теоретической и методической разработки этой проблемы и осуществление её на практике.

Чтобы с вашим малышом неприятности происходили как можно реже, необходимо с рождения уделять внимание развитию навыков личной гигиены. Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому взрослый должен быть для них образцом.

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего, следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков, постоянное и удобное место для полотенца и т. д.

Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребёнка пользоваться вилок, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо. Постепенное усложнение требований, переводит ребёнка на новую ступень самостоятельности, поддерживает его интерес к самообслуживанию, позволяет совершенствовать навыки.

Культурно-гигиенические навыки нуждаются в постоянном закреплении, поэтому одним из ведущих приёмов во всех возрастных группах является повторение действий, упражнение, без этого навык не может быть сформирован.

На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом, например, попросить перед мытьём: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотреть, насколько чисто и сухо вытерты руки.

Культурно-гигиенические навыки - важная составляющая часть культуры

поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Информируйте ребенка, не оставляйте его в неведении. Только осведомленность и чувство ответственности помогут малышу избежать опасностей и позаботиться о себе в повседневной жизни. Некоторые родители уверены, что их дети вряд ли поймут лекцию о микробах и вирусах, о пользе витаминов и т. д. Возможно, лекционный экскурс окажется не интересным и скучным, зато они прекрасно усвоят знания, преподнесенные им в виде сказок, поучительных рассказов, веселых прибауток, особенно если вы их сопроводите яркими рисунками, постановками или другими творческими экспериментами.

Памятка для родителей

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.

ЗАКАЛИВАНИЕ.

ДЕНЬ ЗА ДНЁМ!



ЗАКАЛИВАНИЕ

Закаливание — повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда физических факторов окружающей среды путем систематического дозированного воздействия этими факторами. Под окружающей средой в данном случае имеются в виду холодный воздух, солнце, вода и тому подобные природные факторы.

Согласно исследованиям ученых, которые давно и успешно опубликованы, новорожденный ребенок имеет запас прочности и сопротивляемости болезням, которому позабыл бы самый здоровый и закаленный человек. Отсюда делается простой и логичный вывод: нет никакой необходимости закалять новорожденного. "Как это так?" — спросите Вы.

Под закаливанием родители чаще всего подразумевают специальные процедуры. Так вот новорожденному они совершенно не нужны. А нужно ему только одно — постоянное и неуклонное поддержание его способностей сопротивляться болезням. Иначе говоря, не нужно создавать ребенку тепличные условия и вить мягкое уютное гнездышко, зашторенное от солнца и заколоченное со всех сторон от сквозняков. Если разумно организовать, так сказать, быт малыша, то и закалять его специальными методами в дошкольном возрасте не будет никакой необходимости.

Температура воздуха в спальне более 20-ти градусов на закаливание и даже на здоровый образ жизни не тянет. Одежда, в которой ребенок не может повернуться на улице, должна висеть тяжелым камнем на совести заботливой мамы. А кормление через силу лучше всего попробовать на сердобольной бабушке — пусть сама попробует съесть тарелку каши, если она совершенно не голодна. И это только начало.

Если не бегать за ребенком с носочками и тапочками, не заклеивать в три слоя окна на зиму и не следить, не приоткрыта ли дверь или форточка, малыш вырастет не в пример более здоровым, чем, если оградить его от всего на свете.

Почему мальчишка из неблагополучной семьи, круглый год безжающей без шапки и даже зимой гуляющий в куцых ботинках, почти никогда не болеет? Почему умненький и замечательный мальчик, обласканный мамой и папой и лелеемый бабушкой и дедушкой, вынужден проявлять чудеса воли и устойчивости, изучая школьную программу дома во время очередной болезни?

Для закаливания дошкольника вполне достаточно некоторой реконструкции бытовых обстоятельств.

ЗАКАЛИВАНИЕ

Пересмотрите его одежду и уберите в шкаф все лишнее. Если ваш ребенок потеет на прогулке, значит ему жарко – это понятно всем. Перестаньте кутать его прямо с сегодняшнего дня и через некоторое время вы забудете, что такое простуда из-за промоченных ног или забытых дома рукавичек.

Приучайте его ходить босиком, ведь это так естественно. Понятно, что если он всегда у вас ходил в тапочках, начинать стоит с малого. Дайте побегать для начала хотя бы пару минут по полу босиком. Прибавляйте по одной – две минуты в день и это тоже будет закаливание.

Не бойтесь открытых форточек. Откройте ее сегодня на пару минут в присутствии малыша. Завтра подержите открытой чуть дольше. Через 3-4 месяца вы сможете смело оставлять ее открытой на всю ночь даже зимой. Помните, что температура воздуха в детской спальне должна быть 18–19 градусов, а можно и ниже.

Если вам так уж непременно хочется процедур, ежедневно перед сном предлагайте малышу побегать в ванне с теплой водой. Налейте столько воды, чтобы она скрывала ступни и пусть он там походит минут 5. Сначала вода должна быть не особенно холодной, порядка 28–30 градусов, постепенно понижая температуру на 1 градус в 3–7 дней, доведите ее до комнатной температуры.

Прекрасным закалывающим средством будет утренняя гимнастика, которую ребенок должен выполнять в трусиках и маечке при температуре воздуха опять же не выше 18С.

Если вы много слышали про обливания и хотите именно этого – боля ваша. Начинать с обливаний водой, начиная с температуры 35 градусов, постепенно снижая по одному градусу в неделю. Летом минимальная температура может составлять 24, а зимой 28 градусов.

Вы должны помнить, что не имеет особого значения, каким образом вы закаляете дошкольника. Первостепенное значение тут имеет систематичность этого занятия, его постепенность (раз уж речь идет о ребенке, который до этого был тепличным образ жизни) и главное, учет индивидуальных особенностей.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

Существуют следующие виды закаливания детей дошкольного возраста водой: обтирания, обливания, обливания ног, контрастный душ.

Вы отбанились на закаливание ребенка водой, тогда вам понадобятся: баренка из мягкой фланели для обтирания и кубшин, бедерко, ковш, термометр, полотенце для обливания, плюс ваше желание.

Закаливание детей дошкольного возраста водой требует выполнения следующих банных правил:

- постепенность - постепенное снижение температур;
- постоянство - закаливаться нужно каждый день, если прекращаете хотя бы на неделю, надо все начинать с исходной температура воды;
- осильность - следите, чтобы ребенку нравились процедуры и чтобы он не перемерзал.

Начинать закаливаться можно в любое время года, но лучше в теплое.

Эффект от закаливающих процедур достигается за несколько месяцев (2-3), а исчезает за 2-3 недели, а у дошкольников через 5-7 дней. Поэтому нельзя отменять закаливание даже в случае легких заболеваний детей - надо просто уменьшать нагрузку или интенсивность раздражителя.

Существуют следующие противопоказания к закаливанию детей водой:

- Острые инфекции
- Высокая лихорадка
- Повреждения кожных покровов (ожоги, травмы, экссуриативный диатез)
- Неброды и высокая нервная возбудимость
- Нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы
- Нарушения деятельности выделительной системы
- Остановка в весе

При ухудшении состояния ребенка после начала закаливания это также следует прекратить.

Если у башево ребенка нет никаких противопоказаний к закаливанию, то выберите для своего малыша один из способов о которых рассказано далее в зависимости от возраста.



ПРИЁМЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Обтирание для детей с 2-3 месяцев.

Детям до года начиная с 2-3 месяцев, закаливание нужно начинать с обтирания, сначала делать сухие обтирания до появления легкой красноты 2 недели, а затем перейти к влажным. Используем варежку из мягкой ткани (фланель, трикотаж), смоченную водой соответствующей температуры (начальная 35С, конечная температура воды при обтирании детей 30С). Температуру снижаем на 1 градус через два дня на третий. Сначала ребенку обтирают руки, затем ноги, затылок, живот и спину. Руки и ноги обтирают, слегка массируя кожу от пальцев по направлению к туловищу для устранения застоя крови. После влажного обтирания надо сразу же растереть кожу ребенка сухим мягким полотенцем. С 9-ти месяцев можно начинать обливание.

Обливание для детей с 9 месяцев.

Перед обливанием ребенок должен быть теплым. Начальная температура воды 35 градусов, снижаем температуру через два дня на третий на один градус, сначала поливаем из ковшика 3-литрового или банки. Через месяц доходим до конечной температуры при обливании детей 25 градусов и начинаем поливаться из ведра (голове не мочим). Сначала вытираем ребенка полотенцем - первый месяц, далее оставляем обсыхать.

Для начала можно попробовать обливание ног ребенка, обливают нижнюю половину голени и стопы. Набираем два ведерка или тазика с прохладной и теплой водой, и обливаем ноги малыша поочередно из ковшика, по пять - семь подходов, следите за ребенком чтобы не замерз. Начальная температура 30 градусов, снижаем через два дня на третий до конечной температуры при обливании ног детей до 18 градусов, но не забывайте смотреть за реакцией ребенка - возможно вам хватит и 20 градусов. Когда дойдете до этого порога можно увеличивать температуру теплой воды, но тоже постепенно.

Можно попробовать контрастный душ.

Контрастный душ рекомендуется детям только с 1,5 лет.

Если у ребенка есть какие-то серьезные заболевания, то в любом случае надо проконсультироваться с врачом перед началом закаливания.



ВАЖНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Что это за особенности. Ребенок может быть легко возбудимым, нервным, болезненным. Тогда закалывающие процедуры лучше обсудить с доктором. А может, ему просто не нравится выбранный вами метод. Предложите ему другой или несколько на выбор. Пусть занимается тем, что нравится ему. Если малыш будет получать удовольствие от закалывания – это уже половина успеха.

Также вы должны четко понимать, что никакое закалывание не спасет вас от инфекционных заболеваний. Если в садике карантин по кори или ветрянке, ваш ребенок, скорее всего, заболеет как и любой другой. Зачем тогда нужно закалывание? Все дело здесь в том, сколько времени проработает ваш ребенок, насколько тяжело будет протекать болезнь и какие осложнения он получит в итоге. Несомненно, закаленные дети в этом плане выигрывают по всем статьям.

Ваш ребенок не простудится из-за того, что кто-то приоткрыл окно в автобусе или ему пришлось бежать домой под дождем. То есть сам холод, как фактор провоцирующий болезнь может считаться полностью исключенным. Ну а инфекционные заболевания будут проходить намного легче и быстрее.

Также следует сказать, что не стоит начинать никаких процедур, если ребенок болен или только что выздоровел. Не нужно и сразу возвращаться к тем температурам, на которых вы остановились до болезни. После выздоровления, закаляющемуся ребенку необходим более щадящий режим. То есть просто вернитесь к температурам чуть более высоким, но не превышающим начального минимума. Если малыш болел очень долго, стоит начать сначала.

Намного легче заняться этим вопросом с самого рождения. Не предпринимая никаких дополнительных усилий, просто не лишайте ребенка врожденных способностей сопротивляться вредным факторам и адаптироваться к окружающей среде.

Еще один естественный и простой метод закалывания детей – солнечные ванны, но крохам до года нельзя находиться под прямыми солнечными лучами, малышу лучше всего находиться в тени деревьев, чтобы на него сквозь листву падал рассеянный солнечный свет, во время такой прогулки не возбраняется раздеть кроху на несколько минут, но не забудьте, на голове ребенка должна быть панамка, после года детям можно гулять на солнце, но до 12 часов дня и после 17 часов.



Консультация для родителей

«Закаливание день за днем»



Многие родители замечают, что их ребенок, начав посещать детское дошкольное учреждение, стал часто болеть.

Зачастую ребенок, пролеченный по поводу респираторной инфекции, вновь заболевает через короткий промежуток

времени, не успев оправиться от предыдущего заболевания. В связи с этим мамы и папы, боясь простудить детей, не гуляют с ними в прохладную погоду, одевают излишне тепло, не проводят проветривание в квартирах, не умывают холодной водой.

Смысл закаливания в многократно повторяющихся однотипных нагрузках, чаще всего холодových, в результате чего вырабатывается тренированность в отношении этих нагрузок, включаются защитные реакции иммунной системы, а значит повышается и устойчивость к простудным заболеваниям, в первую очередь, а также отражается на всех других функциях организма – улучшаются аппетит и усвоение пищи, нормализация роста, повышается умственная и физическая работоспособность, появляется жизнерадостное настроение.

Родителям следует помнить, что тренирующий эффект закаливающих процедур сохраняется недолго, особенно у детей дошкольного возраста, это примерно 3-10 дней, тогда как для достижения этого эффекта необходим срок не менее месяца, а у ослабленных детей и более.

Основные правила закаливания:

1. Закаливающие процедуры следует проводить только в том случае, если ребенок здоров. Начинать можно в любой сезон года, но лучше летом.
2. Непрерывность. Если холодовой фактор воздействует на организм систематически, многократно, происходит выработка быстрой

реакции кровеносных сосудов на влияние низкой температуры воздуха, воды.

3. Постепенность. Недопустимо, решив закалять ребенка, сразу обливать его прохладной водой, отправлять на прогулки в ненастную погоду легко одетым.
4. Нужно считаться с индивидуальными особенностями ребенка. Например, легковозбудимые, «нервные» дети иногда плохо реагируют на холодную воду.
5. Постоянно следить за реакцией ребенка на закаливающие процедуры.
6. Нужно стремиться к тому, чтобы закаливание нравилось детям, воспринималось ими как забава.
7. При повышении температуры, насморке, кашле, жидком стуле - необходимо приостановить закаливание или проводить на щадящем уровне. Гипотрофия, анемия, рахит не являются противопоказаниями к закаливанию.
8. Приступая к закаливанию, создайте ребенку здоровые условия быта, нормальную психологическую атмосферу в семье, достаточный сон.