



Методические рекомендации для воспитателей

Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников

Навык – автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.

Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь

Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Формирование культурно-гигиенических навыков

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. 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. С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу. Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Основные цели и задачи по программе «От рождения до школы» Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Культурно-гигиенические навыки. Совершенствовать культурно - гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Самообслуживание. Учить детей самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т. п.). Воспитывать навыки опрятности, умение замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Культурно-гигиенические навыки. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом

. Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

Самообслуживание. Совершенствовать умение самостоятельно одеваться, раздеваться. Приучать аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок (чистить, просушивать). Воспитывать стремление быть аккуратным, опрятным. Приучать самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его после окончания занятий рисованием, лепкой, аппликацией (мыть баночки, кисти, протирать стол и т. д.)

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Культурно-гигиенические навыки. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки. следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять беспорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться

столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Самообслуживание. Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Воспитывать умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, учить самостоятельно раскладывать подготовленные воспитателем материалы для занятий, убирать их, мыть кисточки, розетки для красок, палитру, протирать столы.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Культурно-гигиенические навыки. Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять беспорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

Самообслуживание. Закреплять умение самостоятельно и быстро одеваться и раздеваться, складывать в шкаф одежду, ставить на место обувь, сушить при необходимости мокрые вещи, ухаживать за обувью (мыть, протирать, чистить).

Закреплять умение самостоятельно, быстро и аккуратно убирать за собой постель после сна. Закреплять умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, без напоминания убирать свое рабочее место.



ДЛЯ УСПЕШНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВИЯ:

- организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки в детском саду и дома (мебель, оборудование, соответствующие росту детей, закрепленные места хранения вещей, доступные для пользования и т.д.);
- разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует

более быстрому созданию прочных динамических стереотипов;

- многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, формы - разные;
- индивидуальная работа с каждым ребенком, учет уровня его развития и темпов овладения культурно-гигиеническими навыками;
- организация ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий;
- безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.

МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

- личный пример взрослых
- непосредственно образовательная деятельность
- показ
- объяснение
- пояснение
- поощрение
- беседы
- упражнения в действиях
- дидактические игры
- потешки
- стихотворения
- пословицы, поговорки
- игровые приемы
- викторины, развлечения
- прием повторения действий (например, попросили перед мытьем: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотрели, насколько чисто и сухо вытерты руки.)

Игры и занятия, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания

Игра «Водичка, водичка!»

• Цель: формировать интерес 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 по подражанию. При этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!»

Занятие «Вымой руки»

Цель: учить мыть руки.

Оборудование: уточка резиновая.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Уточка 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 уточки хвалит ребенка. В дальнейшем навык мытья рук усложняется: ребенка учат открывать кран с водой, намыливать руки мылом, вытирать полотенцем и вешать полотенце на крючок.

Занятие «Сделаем лодочки»

Цель: учить 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

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:

Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!;

2. открыть кран;

3. сложить ладони рук «лодочкой»;

4. подставить руки под струю воды;
5. закрыть кран;
6. вытереть руки полотенцем.

Затем взрослый предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

Занятие «Мыльные перчатки»

Цель: учить 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 с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Намыливание рук нужно проводить 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 проговаривает одну из потешек. Например:

**Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,
Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!
В кране булькает вода. Очень даже здорово!
Моет рученьки сама Машенька Егорова
(или взрослый называет имя ребенка)
Знаем, знаем, да, да, да! Где тут прячется вода!**

В конце игры взрослый хвалит ребенка и обращает внимание на его чистые руки. При затруднениях используются совместные действия взрослого и ребенка.

Занятие «Умывалочка»

Цель: учить умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит ребенка посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умыться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. В процессе действия 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, произносит: «Ай, какой чистый ребеночек, посмотри на себя в зеркало!»

Игра «Делаем прическу»

Цель: учить держать в руке расческу и 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 расчесаться самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает ему удерживать расческу, 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 «Кукла заболела»

Цель: учить пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, одноразовые носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, заболела, ей трудно дышать носиком. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше почистить носик!» Взрослый проговаривает потешку:

**Маша заболела, трудно ей дышать,
Мы платочком будем носик вытирать!**

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя действие на кукле. Предлагает детям повторить действие по подражанию.

Занятие «Носики-курносики»

Цель: продолжать учить пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый проговаривает потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке, (достаёт платок из кармана)

Будем нос им вытирать. (показывает действие с платком)

Чтобы носик, наш курносик, (убирает платок в карман)

Снова чистым был опять.

Взрослый просит каждого ребенка, показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

Игра «Чистоплотные дети»

Цель. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.\

Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок и пр.)

Игра «День рождения»

Цель: учить правилам культурного поведения в гостях, умению поздравлять друг друга. Оборудование: гости - куклы, игрушки, праздничный стол сервирован с детской посудой, подарки. Ход игры: ребенок (или выбранный персонаж) сегодня именинник. Он с помощью педагога готовится к приему гостей: сервирует праздничный стол, украшает шариками, мишурой и приводит в порядок помещение. Дети-гости берут маленькие подарки-поделки (заранее приготовленные).

Именинник встречает гостей, здоровается со всеми, принимает подарки и приглашает гостей сесть за стол, показывая гостю его место. Рядом с детьми за столом рассажены игрушки. Гости «пробуют» угощение, «пьют» чай, «едят» мороженое. Педагог рассказывает детям о правилах поведения в гостях

- поздороваться, когда приходишь в гости;
- без приглашения не входить в комнату
- дарить подарок с пожеланиями имениннику (в качестве подарка может быть стихотворение, песня, танец);

- за столом не шуметь, не брать пищу руками;
 - приступать к еде после приглашения отведасть то или иное угощение;
 - не перебивать друг друга;
 - пользоваться приборами и салфеткой во время еды;
 - придвигать и отодвигать стул неслышно;
 - после еды не забыть поблагодарить именинника;
 - перед уходом попрощаться;
 - когда гости уходят, именинник помогает взрослым убирать посуду со стола.
- Каждый из детей должен побыть в роли именинника. Педагог во время игры напоминает детям, как следует себя вести в той или иной ситуации. Игра эмоциональная и очень привлекает детей.

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!**

Игра «Куклу на прогулку»

Цель: Развивать представление детей об одежде, назначении вещей. Учить последовательно одеваться. Воспитывать бережное отношение к одежде.

Материал: кукла, коробка с одеждой.

Ход игры: Перед детьми сидит кукла Катя. На столе красивая коробка с вещами.

Воспитатель говорит и показывает:

- В коробке Катина одежда.

Достаёт пальто и говорит:

- Это пальто.

Дети повторяют за воспитателем. Воспитатель называет цвет пальто (дети повторяют). Воспитатель достает шапочку:

- На, Катя, шапочку.

Ее надевают на голову. Дети поочередно достают из коробки колготки, кофточку. Воспитатель начинает одевать Катю на прогулку. Воспитатель:

- Сначала наденем кофточку.

Вместе с детьми воспитатель последовательно одевает колготки, кофту, шапку, пальто. Куклу выносят в раздевалку. Она смотрит, как дети начинают одеваться на прогулку. Некоторым детям воспитатель (кукла) напоминает последовательность одевания, поощряют самостоятельные действия детей. Кукла с детьми идет гулять.

По методике М. Монтессори

Портной

Вам потребуются: картон, дырокол, разноцветные шнурки. Прodelайте дыроколом несколько отверстий в картоне. Покажите малышу, как сквозь них можно протаскивать шнурок. Пусть малыш потренируется на одной или на двух дырочках. В дальнейшем задания можно усложнять, создавая с помощью дырокола контур несложного рисунка.

Игра способствует развитию мелкой моторики, координации движений.

Пуговица

Вам потребуются: круг из цветного картона диаметром 10 см, картонный лист, дырокол, разноцветные шнурки.

Сделайте дыроколом по два отверстия на круге и на листе картона.

Предложите малышу «пришить пуговицу» на лист с помощью шнурков.

Покажите, как это делается. Обращайте внимание ребенка на цвет круга и шнурков: «Давай пришьем желтую пуговицу красным шнурком».

Попросите ребенка сделать это самостоятельно.

«Дождь пошел»

Вам потребуются: картон, дырокол, разноцветные шнурки. На листе картона нарисуйте тучи. Под ними сделайте несколько отверстий таким образом, чтобы продетые в них шнурки образовывали прямые линии (дождь из тучи).

Покажите малышу, как можно продевать и сквозь отверстия. Змейка Вам потребуются: картон, дырокол, цветные шнурки. Прodelайте отвейся в картоне так, чтобы при продевании сквозь них шнурка образовывалась волнистая линия. Попросите малыша сделать змейку из шнурков. Называйте цвет каждого шнурка.

Рамки с застежками.

Деревянные рамки с различными застежками: большие пуговицы, маленькие пуговицы, кнопки, банты, шнурок, который вдевается в дырку, шнурок, который наматывается на крючки и петли, застежки из ремешков, застежки-"липучки".

Материал. В качестве примера приводим работу с застежкой "бант". Квадратная деревянная рамка, обтянутая тканью из двух половинок, с внутренней стороны которых пришиты по 5 тесемок. Тесемки одной половинки отличаются по цвету от тесемок другой.

Цель: развязывание и завязывание бантов, развитие моторики, координация движения. Возраст: около трех лет.

Как работать с материалом. Учитель начинает снизу вверх развязывать один бант за другим. Он берется за концы завязок и тянет их в разные стороны. Завязывание банта - очень сложное действие. Через анализ хода событий и повторение ребенок яснее понимает ход действия. Он развязывает снизу вверх все узлы, откидывает в разные стороны половинки ткани и расправляет завязки с разных сторон. Двумя руками он берется за половинки ткани в уголках и совмещает их на середине. Он берет две нижние завязки и кладет их друг на друга крест - накрест. Действия с завязками выполняют не всей рукой, а только кистью. То же самое происходит со всеми остальными завязками. Затем учитель просовывает конец верхней завязки под нижнюю и тянет за него. Так получается узел. Из одной завязки он образует петлю и держит ее у самого узла большим и указательным пальцами. Большим и указательным пальцами другой руки он ведет свободную завязку спереди назад вокруг петли и просовывает ее через возникшее отверстие над узлом. Затем учитель выполняет действие с двумя петлями одновременно, так, чтобы из них получился «бант с равными концами. Ребенок может повторить упражнение полностью или только часть.

Контроль над ошибками: половинки ткани не подходят друг другу. Бант развязывается сам собой. Применение: завязать бант на своей одежде или на одежде другого ребенка. Помощь в приобретении самостоятельности.

Игра «Приведи куклу в порядок»

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при одевании.

Оборудование: кукла, кукольная одежда.

Ход игры: взрослый приходит с раздетой куклой, приносит кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу. При этом говорит: «Кукла Оля не может одеться, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье». Взрослый предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. При затруднении применяются совместные действия.

Занятие «Оденемся на прогулку»

Цель: учить одеваться, правильно соотносить предмет одежды с частью тела, застегивать одежду на липучки.

Оборудование: одежда ребенка.

Ход занятия: взрослый предлагает одеваться на прогулку: раскладывает вещи перед ребенком и объясняет, что определенный предмет одежды надо надевать на определенную часть тела. Ребенок одевается, при затруднении взрослый помогает ему одеваться, обращает внимание на способ застегивки липучкой.

Игра «Найди пару»

Цель: учить различать парную обувь, подбирать нужную пару обуви.

Оборудование: обувь — сапоги, ботинки, кукла Маша.

Ход игры: взрослый вводит ребенка в игровую ситуацию: «Маша-растеряша разбросала свою обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один ботинок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где найти!» и т.д. Ребенку предлагается помочь Маше найти нужную пару обуви. Взрослый показывает один ботинок, предлагает найти пару и т.д.

Далее взрослый предлагает ребенку примерить Маше найденную обувь.

Игра «Оденем кукол»

Цель: знакомить с разными видами застежек и способами застегивания.

Оборудование: куклы, одежда на застежках (молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки), коляски. Ход игры: взрослый предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках: «Смотрите, какая у кукол красивая одежда!» Взрослый вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внимание на застежки и демонстрирует способы застегивания. Предлагается детям самостоятельно одеть кукол, после чего покатать их в коляске.

«Подберем куклам одежду»

Цель: учить называть предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и девочек, последовательно одевать куклу.

Оборудование: две куклы - кукла Митя и кукла Катя, наборы одежды для Мити и для Кати: рубашка, брюки, свитер, кеды; платье, кофта, юбка, туфли.

Ход игры: Педагог: «Посмотрите, дети, к нам в гости пришли куклы, но они не могут одеться, они перепутали свою одежду и не могут найти свои вещи. Давайте,

поможем им разобраться, где, чьи вещи». Далее педагог предлагает детям выделить заранее подготовленную одежду для мальчика Мити и для девочки Кати. Педагог спрашивает: «Что носят девочки, а что мальчики?» После того, когда дети выберут одежду для кукол, один ребенок начинает одевать Митю, а другой - Катю. Педагог в это время акцентирует внимание детей на последовательность одевания. Если ребенок самостоятельно не справляется, взрослый помогает ему совместными действиями. Игра проводится в последующих вариантах со сменой кукол и одежды и помогает закрепить выбор одежды для мальчиков и девочек. Педагог обязательно хвалит детей за то, что куклы одеты правильно и красиво.

Художественное слово

Богатейшим подспорьем в организации воспитателем режимных моментов становятся фольклор и детская литература. С их помощью несложно придумать игры, которые помогут ребенку научиться умываться, чистить зубы, следить за чистотой рук и лица, внешней опрятностью и аккуратностью и вместе с тем доставят малышу удовольствие и радость. Традиционными для педагогического процесса уже стали малые формы фольклора, используемые в работе с младшими дошкольниками, такие как «Водичка, водичка, умой мое личико...» или « Мы набрали в рот воды...», авторские стихи, например, «Девочка чумазая» Агнии Барто, произведения С. Михалкова, Е. Благининой и многих других замечательных поэтов. А сколько еще полезного и неизвестного литературного материала существует, так попробуем вспомнить его и использовать в благих целях, на здоровье наших детей.

УШИ

Доктор, доктор,
Как нам быть?
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть?
Часто мыть
Или пореже?
Отвечает доктор:
- Еже...!
Отвечает доктор гневно:
- Еже...еже...ежедневно!

(Мошковская.)

Утром звери просыпались,
Чисто звери умывались.

Лишь Медведь не умывался,
Неумытым он остался.
Стали мы его купать,
С головою окунать.
Плачет Мишенька: - Простите!
И меня вы отпустите!
Я большой,
Я буду сам -
Умываться по утрам!

С ДОБРЫМ УТРОМ!

Б.Белова

Почему, встречаясь утром,
Говорим мы:
«С ДОБРЫМ УТРОМ»?
Потому что утром — солнце,
Темной ночи больше нет,
И свободно в окна льётся
Добрый-добрый,
Мирный свет.
С добрым утром, люди,
Взрослые и дети!
Радостно и дружно
Будем жить на свете!

САМ

Сам одевается Серёжа,
Вставая по утрам,
И умывается он тоже —
Совсем как взрослый — сам. Сам поиграет и разложит
Игрушки по местам.
Так начинает жить Серёжа
С хорошим словом "сам".

(С. Ильина.)

Нос, умойся!

Кран, откройся! *Это стихотворение сделает процесс умывания*

Нос, умойся! *с детьми любого возраста интересной и увлекательной игрой.*

Мойтесь сразу оба глаза *Задача для взрослых — знать его наизусть,*
Мойтесь уши, *чтобы легко и достаточно эмоционально воспроизводить его.*

Мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь смывайся!

Грязь смывайся!!! Э. Мошковская

Мыльные пузыри

Осторожно - пузыри... *А это стихотворение воспитатель*

Ой, какие! *может использовать для игры-экспериментирования*

Ой, смотри! *с детьми младшего и среднего дошкольного возраста,*

Раздуваются! *знакомя их с мылом, его полезными свойствами,*

Блестят! *только-только приучая детей мыть руки водой с мылом.*

Отрываются!

Летят!

Мой - со сливу!

Мой - с орех!

Мой не лопнул дольше всех! Э. Фарджен

Хлюп-хлюп

Хлюп-хлюп ручками, *Это стихотворение рекомендуется использовать*

Полон мыла таз. *при умывании детей раннего возраста*

Ты не трогай, Машенька, *и самостоятельных попытках умывания*

Мыльной ручкой глаз. *младших дошкольников.*

А водичка булькает. *Очень важно при его чтении обращаться*

А водичка пенится. *лично к ребенку (имя можно заменить), используя*

искусство интонации.

Машенька помоеется,

Причешется, оденется. С. Капутикян

Игра – умывание должна быть высокоэмоциональной, так как именно положительные эмоции позволяют малышу лучше запомнить гигиенические процессы и с удовольствием обращаться к определенным действиям снова и снова.

Песенки, потешки, загадки.

Утром рано просыпаюсь,

И в постели не валяюсь,

Без капризов кушаю,

Маму с папой слушаю.

Ой, лады, лады, лады

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся!

Маме улыбаемся!

Ты всегда перед едой

Руки чисто с мылом мой!

Рано утром волк зубастый

Чистит зубы мятной пастой.

Гребешок, вода и мыло

Нам даны друзья не зря,

Чтобы были мы красивы,

Были чистыми всегда.

Чистят ножи, и кастрюли, и трубы,
Как же не чистить до завтрака зубы.

Петушок кота любил,
Петушок кота учил:
«Если ты с мячом играл,
Если клеил, рисовал,
Если ты копал песок,
Загрязнить ты лапки мог.
Ты всегда перед едой
Лапки чисто с мылом мой!»

Нужно мыться непременно,
Мыться 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.

И ягоды и фрукты
Нашлись для медвежат
Вот вымоют получше их
И вместе их съедят.

Мишка пьет горячий чай

И сосет конфетку.

Не облейся невзначай,

Не забудь конфетку.

Лады, лады, ладушки

Мы помыли лапушки,

В чистые ладошки,

Вот вам хлеб и ложки.

Поели, попили,

Всех благодарили.

«Спасибо» говорим!

ЗАГАДКИ

Ускользает как живое,

Но не вижу его я,

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится (мыло)

Мойдодыру я родня

Отверни-ка ты меня,

И холодной водою

Живо я тебя умою. (Кран)

ОДЕВАНИЕ

Ручка р-раз! И ручка два!

Мы попали в рукава!

Рукавичка

Дали братьям теплый дом,

Чтобы жили впятером,

Брат большой не согласился

И отдельно поселился.

Мы колготки надеваем

Надеваем свитерок!

Эй, ребята, не зеваем!

На улице ветерок

Вы носочки все надели?

И на ножки посмотрели:

Левая и правая рядышком стоят!

Левая и правая: дружить они хотят!

Достаем свои сапожки,

Надеваем их на ножки:

Если дружат ножки,

Дружат и сапожки.

Подъем детей после дневного сна

Ой, люшеньки – люшки!

Нашему Илюшке –

Доброе утро, доброе утро!

Утро с шутками прибаутками!

Ты мне ручки подай,
Да с кровати вставай!
Умываться пойдём,
Где водичка найдём!

Потягушка (Н.Пикулева)
Потягуни – потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся – потянемся
Маленькими не останемся
Вот уже растем, растем.

Тормошилочка (Н.Пикулева)
Тимка – Тимошка,
Глянь-ка в окошко!
Вышло солнышко гулять
И тебе пора вставать,
Просыпайся скорей
Тимофе-е-й!!

Встали мы с подушечки
Ручки – потянушечки
Ножки – побегушечки
Вместе – порастушечки.

Вот проснулись,
Потянулись,
С боку на бок повернулись!

Потягушечки,
Потягушечки,
Где игрушки,
Погремушечки!

Мишка, Мишка
Что ты спишь?
Миша, Миша
Что храпишь?
Миша, Мишенька

Вставай

Вместе с детками играй.
Вот наш Мишенька встает,
Он плясать сейчас пойдет,
Будет Мишенька плясать
Всех ребяток забавлять!
Миша, Миша попляши
Нашим деткам помаши.

Слова: «До свидания! Спасибо, Простите!
Пожалуйста, Здравствуйте» - щедро дарите!
Дарите прохожим, друзьям и знакомым

В троллейбусе, в парке, в детсадике, дома!

Слова эти важны! Они человеку,

Как воздух нужны.

Без них невозможно на свете прожить.

Слова эти надо с улыбкой дарить!

(Л. Кудлачева «Важные слова»)