

ПРОЕКТ
«ЧИСТЫЕ РУКИ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!»

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.



При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и ребенок считает естественным его обязательность. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребенком всех доступных ему навыков.

Их воспитанию приходится уделять специальное внимание. Прежде всего, следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил.

Целеположение: Человек – совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Тема здоровья особенно актуальна в наше время, ведь любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые. И формируя у детей культурно-гигиенические навыки, мы учим их, беречь и укреплять своё здоровье

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА: Формирование культурно гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА:

1. Развитие культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания;
2. Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком;
3. Формирование навыков поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать 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.

Вид проекта: краткосрочный

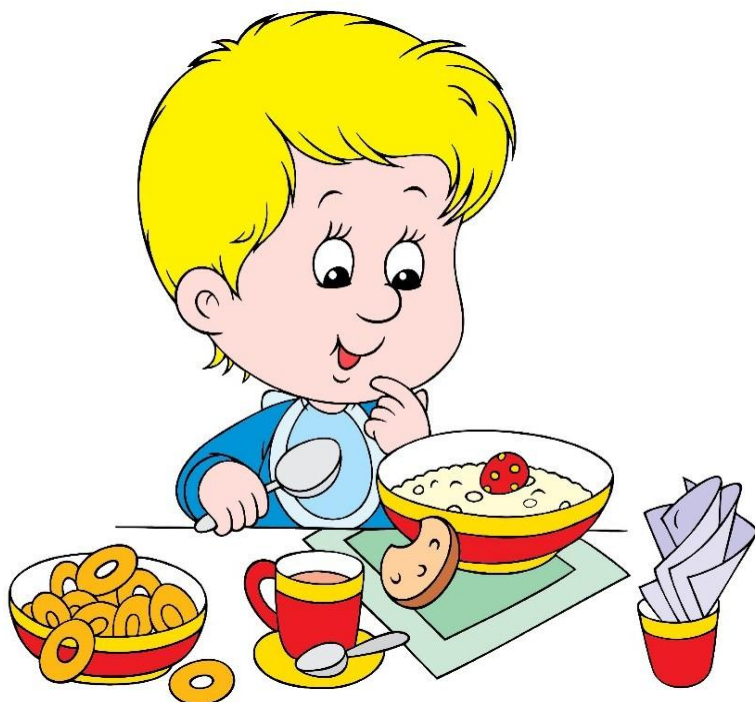
Срок реализации: 12.01.2018 г. – 12.04.2018 г.

Тип проекта: информационно-практический.

Методы: Наглядный (рассматривание иллюстраций, картин, просмотр мультфильмов)

Практический (рисование, аппликация, лепка)

Словесный (беседы, чтение художественной литературы)



Проблема проекта: работая с детьми второй младшей группы, мы столкнулись с такой проблемой, что у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют, элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены. Они не умеют: самостоятельно одеваться, раздеваться, мыть руки с мылом, засучив рукава, аккуратно сидеть за столом, правильно держать ложку, пользоваться носовым платком, салфеткой, протирать полотенцем руки и лицо насухо. Дети, подходя к раковине, стали пачкать зеркало мыльными руками. Малыши не умели пользоваться расчёской. Таким образом, проблема воспитания КГН стоит достаточно остро.

Следовательно, **если мы создадим и реализуем проект, то это:** будет способствовать развитию навыков самообслуживания; расширению знаний, умений, навыков в области гигиены; охране и укреплению здоровья детей.

Именно поэтому мы решили углубленно работать над темой «Формирование культурно-гигиенических навыков». В этом же направлении мы решаем не менее важные задачи по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и по сохранению и укреплению здоровья детей.

ГИПОТЕЗА ПРОЕКТА: Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

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.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:

1 этап. Организационный: определение уровня знаний в области культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста через наблюдения, беседы; анкетирование родителей; составление плана работы; разработка содержания проекта, изучение литературы, подборка художественных произведений, потешек, словесных игр по данной теме.

2 этап. Основной: Выполнение плана работы с детьми; совместная образовательная работа с детьми, родителями для решения поставленных задач.

3 этап. Заключительный: Подведение итогов работы над проектом; оформление стенда «Уголок здоровья» и выставки рисунков и аппликаций детей; проведение итогового мероприятия «Праздник здоровья»; презентация проекта.

ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

Формирование культурно гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста:

- дети могут самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки салфеткой;
- с помощью взрослого приводят себя в порядок;
- пользуются индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой);
- во время еды дети правильно держат ложку;
- при небольшой помощи взрослого снимают одежду, обувь (расстегивают пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывают снятую одежду; правильно надевают одежду и обувь.
- *Анкета для родителей*

Навыки самообслуживания у детей младшего возраста

Критерии самообслуживания	Самостоятельно	С помощью взрослого
Следит за собой (опрятность)		
Старается быть аккуратным в быту		
Может кушать самостоятельно		
Может пользоваться носовым платком		
Может раздеваться		
Может одеться		
Складывает свои вещи		
Может убрать за собой игрушки		
Моеет и вытирает руки		
Ходит в туалет		
Просит ли помощи, если что-то не получается?		

Используемые в проекте виды детской деятельности:

Коммуникативная

Беседа, игровые ситуации, общение на определенные темы, отгадывание загадок детьми.

Трудовая

Труд по самообслуживанию, ознакомление с трудом взрослых, ручной труд.

Игровая

Сюжетно – ролевые, дидактические, театрализованные игры, дидактические игры, пальчиковые.

Познавательно-исследовательская деятельность

Музыкально-художественная

Слушание музыки, выполнение танцевальных движений под музыку.

Разучивание

Чтение художественной литературы

Чтение потешек, стихов, загадок, поговорок и рассказов о здоровом образе жизни. Выставка в книжном уголке.

Взаимодействие с родителями

Анкетирование родителей, информации в родительском уголке, индивидуальная консультация на тему здорового образа жизни и прививания культурно – гигиенических навыков.

План мероприятий по реализации проекта

Наименование этапов работ	Мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
1. Организационный			
	Выявление представлений детей о здоровье; Создание паспорта семьи: Анкетирование. Наблюдение за детьми. Подбор литературы. Консультации родителей о целях и задачах проекта.	12.01.2018- 12.02.2018	Воспитатели
2. Основной			
1.	Физическое развитие Утренняя гимнастика. Физкультура. Физкультминутки «Веселая зарядка», «Умываемся», «Наши деточки устали». Прогулки. Гимнастика после сна. Закаливающие процедуры. Пальчиковая гимнастика «Утречко», «Части тела». Дыхательная гимнастика. Подвижные игры: «У медведя во бору», «Кому что нужно», «Умывалочка». Конкурс детских рисунков. Темы: «Папа, мама, я -здоровая семья», «Я здоровье берегу». Сюжетно-ролевая игра «Больница», «Парикмахерская».	Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно	Воспитатели
2.	Речевое развитие: А.Барто «Девочка чумазая» Зильберг «Полезные продукты» К. Чуковский «Мойдодыр» К. Чуковский «Доктор Айболит» Ю. Тувим «Овощи» О.Нэш «Микроб» Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному важному делу»	12.01.2018.- 12.04.2018.	Воспитатели

	<p>П.Синявский «Зарядка»</p> <p>С.Афонькин «Откуда берутся болезни»</p> <p>Пословицы, поговорки и загадки</p>		
3.	<p>Беседы:«Чистота и здоровье»</p> <p>«Когда надо мыть руки? »,</p> <p>«История как Маша и Миша учились мыть руки»,</p> <p>«Чтобы быть здоровым? »,</p> <p>«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу».</p>	В течение всего периода проекта	Воспитатели
4.	<p>Познавательное развитие:</p> <p>«Помоги зайке сберечь здоровье»</p> <p>«Доктор Айболит»</p> <p>«Чтобы быть здоровым»</p> <p>«Сохраним свое здоровье»</p> <p>«Учим куклу Дашу мыть руки»</p> <p>«Как нужно ухаживать за собой»</p>	В течение всего периода проекта	Воспитатели
5.	<p>Сюжетно – ролевые игры, драматизация:</p> <p>Драматизация сказки «Колобок»,</p> <p>«Доктор Айболит».</p> <p>С/р игры «Больница»,</p> <p>«Парикмахерская».</p>	В течение всего периода проекта	Воспитатели
6.	<p>Художественное творчество:</p> <p>Лепка «Овощи».</p> <p>Рисование с элементами обрывной аппликации «Полезные овощи и фрукты».</p>	В течение всего периода проекта	Воспитатели

7.	<p>Дидактические игры: «Правила гигиены», «Полезно-вредно», «Назови правильно», «Чудесный мешочек», «Каждому свой домик», «Подбери предметы».</p>	В течение всего периода проекта	Воспитатели
8.	<p>Итоговое мероприятие: «Праздник здоровья»</p>		Воспитатели
9.	<p>Работа с родителями: Анкетирование Рекомендации по ознакомлению детей со здоровым образом жизни и культурно – гигиеническим навыкам.</p>	Ежедневно	Воспитатели
3. Заключительный			
	<p>Проведение итоговой беседы с детьми. Оформление выставки детских рисунков и аппликаций.</p>	Апрель 2018 года	Воспитатели

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Здоровье детей - богатство нации». Этот тезис не утрачивает своей актуальности во все времена. «Здоровье – более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия» - именно такое определение выдвинула Всемирная организация здравоохранения.

Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Понятие здоровья включает в себя не только отсутствие заболеваний, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психологического благополучия.

Данный проект способствовал формированию культурно – гигиенических навыков и навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями. Это способствовало сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребенка, формированию привычки здорового образа жизни.

«Беседа о здоровье и чистоте».

Здоровье – это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

-Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня**. В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

Во-вторых, это культурно-гигиенические навыки.

-Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

В-третьих, это гимнастика, физ. занятия, закаливание и подвижные игры.

-Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

-Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

В-четвертых, культура питания.

-обыгрывание ситуации «В гости к Мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

- рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

Отсюда вывод:

НЕЛЬЗЯ: пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

Непосредственно-образовательная деятельность «Чтобы быть здоровым»

Программное содержание:

- развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.

Оборудование:

Иллюстрации с изображениями: мальчик, чистящий зубы, и грязный мальчик, книга со стихотворением К. Чуковского «Мойдодыр»

Ход занятия:

Воспитатель предлагает послушать отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», последовательно демонстрируя иллюстрации:

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!».

Вопросы:

- Какой из мальчиков вам больше нравится?
- Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?
- А другой мальчик кому-нибудь понравился?
- Почему не понравился?
- Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?
- Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитации движения), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыркаться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

Педагог предлагает выучить чистоговорку:

Мама Милу мыла мылом.

Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»

Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.

-Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

-А вы, ребята, пробовали витамины?

-Витамины бывают не только в таблетках.

-А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

-В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице,

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

«ИСТОРИЯ О ТОМ, КАК МАША И МИША УЧИЛИСЬ МЫТЬ РУКИ»

Послушайте историю про то, как Маша и Миша учились мыть руки.

Привела их мама первый раз в детский сад.

— Вы умеете сами умываться?— спросили их.

— Конечно, умеем!—закричали Маша и Миша, побежали к умывальникам и стали крутить краны.

— Не спешите,—сказала воспитательница.— Посмотрите-ка на других ребят...

Маша и Миша оглянулись направо, налево и увидели, что все мальчики и девочки расстегивают пуговицы на манжетах и аккуратно заворачивают рукава выше локтей.

Они сделали то же самое. Миша, правда, немного повозился с пуговицами и, чтобы не отстать, быстро схватился за мыло.

— Мальчик,— сказала ему девочка, стоявшая рядом.— Ты разве не знаешь, что в сухие руки мыло не берут? Надо намочить их сначала. А струйку ты делай не очень тоненькую, а то воды будет мало, и не очень толстую, а то забрызгаешься. Понял? Миша кивнул головой, а Маша засмеялась и сказала:

— Дома он вечно открывает кран до конца и весь обливается...

Когда пены получилось много, Миша и Маша положили мыло в мыльницы и сунули руки под кран.

— А помыть забыли!—засмеялась та же девочка.

— Ничего,—сказала воспитательница.— Сейчас мы их научим.— И показала, как моют намыленные руки.— Надо, чтобы они перекатывались друг по дружке, как санки по снежной горке: то правая съезжает с левой, то левая с правой. А потом надо сложить ладошку к ладошке и потереть. А уж после этого ополоснуть, отряхнуть и вытирать.

С полотенцами у наших друзей тоже сначала вышла маленькая неприятность: они хотели было схватить, какое под руку попало, но им объяснили, что полотенце у каждого должно быть свое. А чтобы не путать, на них нашиты меточки. Маше досталась красная метка — вишенка, а Мише зеленая — огурец. Они полюбовались на метки, покомкали в руках свои полотенца и стали вешать их на крючки. Полотенца сделались мятыми, некрасивыми, а руки остались мокрыми. Маша собралась было обтереть их о платье, но вовремя вспомнила, что этого делать совсем уж нельзя. А как другие ребята вытирали руки? Оказывается, вот как: брали расправленное полотенце в одну руку и вытирали другую, каждый пальчик отдельно. По всем десяти пальчикам прошлось полотенце! А ты умеешь мыть руки, как ребята в детском саду? Обязательно научись!



«Праздник здоровья»

Ведущий:– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы собрались с вами на праздник здоровья. А вы знаете, что такое здоровье и что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Дети отвечают. В зал входит зайчик.

Ведущий: – Ребята, посмотрите, кто пришел к нам в гости.

Зайчик: – Здравствуйте, ребята! Случайно узнала о вашем празднике и решила вас навестить.

(Звенит будильник, зайчик говорит)

Зайчик: – Здравствуй, солнышко!

Здравствуй, лес!

День хороший наступает

Солнце светит нам с утра

И природа оживает

Всех будить уже пора!

Друзья просыпайтесь!

Друзья поднимайтесь!

На зарядку всем пора

Утро ждет уж вас, друзья!

Зайчик: А вы уже делали зарядку? Ну, тогда давайте начинать.

Вед:– Правильно, друзья, становитесь все на зарядку. А помогут нам наши друзья. Внимательно смотрите на экран и слушайте меня. Договорились?

зарядка видео

выполняется зарядка

Зайчик:– Я хочу друзья признаться

Что люблю я по утрам

Физ. зарядкой заниматься

Что советую и Вам!

– Ох, сколько бодрости прибавилось, теперь нужно всем умыться.

Ведущий: ребята, а давайте посмотрим, что нужно, чтобы умыться и почистить зубы?

Выбрать из набора предметов то, что нужно для умывания (набор из трех комплектов: зуб. щётка, мыло, полотенце, зуб. паста + разные предметы)

Играть 2-3 раза

Ведущий: Ну а теперь покажите, как надо умываться.

Песня про умывание.

(Все умываются под музыку, имитируя движения, входит девочка ест банан).

Ведущий: – Девочка, а почему ты не умываешься, почему кушаешь банан?

Девочка: – Не хочу я умываться, не хочу!

Ой, курочка, а у меня, живот болит. Ой-ой-ой!

Ведущий: – Ну-ка покажи мне свои руки, ах, какие они грязные! Посмотрите, какие у нее грязные руки!

Все дети вместе:– Надо, надо умываться по утрам и вечерам,

А не чистым трубочистам

Стыд и срам!

Девочка: – Ой, болит, болит!

Доктор Айболит: – У кого это живот болит

Кто жалуется? Кому нужна моя помощь?

Ведущий: – Здравствуйте, доктор Айболит! Никак не можем убедить девочку мыть руки.

Айболит: – Иди сюда, девочка. Что случилось? (Дети рассказывают)

Дам я вам один совет

Постарайтесь не лениться

Каждый раз перед едой

Прежде чем за стол садиться

Руки вымойте водой!

Девочка уходит с курочкой умываться

Ну а теперь отгадайте мои загадки.

1. По утрам и вечерам

- Чистит зубы пастой нам (зубная щетка).
2. Ускользает, как живое
Но не выпущу его я,
Белой пеной пенится
Руки мыть не ленится (мыло)
 3. В руки все меня берут
И усердно тело трут
Как приятно растереться
Я, ребята (полотенце)
 4. Мойдодыру я родня
Отверни-ка ты меня
И холодной водою
Живо я тебя умою (водяной кран)

Входит девочка чистая

Ведущий: Гребешок вода и мыло
Нам даны, друзья не зря.
Чтобы были мы красивы
Были чистыми всегда.

Ты всегда перед едой
Руки чисто с мылом мой.

Айболит: Чтобы быть всегда здоровыми, давайте сделаем массаж «Неболейка»

Игра (проводится около стульев. Полезные и неполезные продукты)

Ведущий: Ну что же делу время, а потехе час. Чтобы быть здоровым надо много двигаться. Давайте устроим танцевальный конкурс.

Дети танцуют

Айболит: Очень рад за вас сегодня

И совет такой вам дам

Занимайтесь физкультурой

По утрам и вечерам

А за праздник ваш веселый

Я вас всех благодарю

Свой подарок витаминный

На здоровье вам дарю.

(раздать сок или яблоки).

Непосредственно-образовательная деятельность №1. «ПОМОГИ ЗАЙКЕ СБЕРЕЧЬ ЗДОРОВЬЕ»

Воспитатель обращает внимание детей на то, как они подросли за лето, стали быстрыми, ловкими, и предлагает поговорить о здоровье, выясняет, как дети понимают слово «здоровье», приводит пословицы:

- Здоровье - лучшее богатство.
- Здоровому все здорово.
- Здоровье - всему голова.

Раздаётся стук в дверь, появляются два мальчика, одетые в костюмы Знайки и Зайки. Зайка одет небрежно: пальто расстегнуто, шнурки развязаны, шарф размотан.

Они здороваются с детьми. Зайка зовет детей гулять. Знайка предлагает остаться на занятии и послушать. Он обращает внимание детей на внешний вид Зайки и говорит, что, одеваясь таким образом, Зайка вредит своему здоровью. Знайка предлагает детям объяснить Зайке, что он, торопясь, сделал неправильно и почему, предлагает помочь Зайке.

Воспитатель хвалит детей за помощь Зайке, уточняет ответы детей: развязаны шнурки - можно наступить на них и упасть; расстегнуто пальто - можно простудиться; не завязан шарф — он может зацепиться за что-нибудь, и ребенок упадёт.

Далее воспитатель разбирает некоторые ситуации, когда нужно вести себя осторожно, беречь здоровье:

- как пройти по мокрому полу, чтобы не поскользнуться;
- как спускаться по лестнице;
- как одеваться, собираясь на прогулку.

Зайка предлагает неправильные варианты, воспитатель побуждает детей объяснить ему правила, затем предлагает детям показать все это, собираясь на прогулку.

Сказочные герои читают стихотворение-совет и провожают детей на прогулку.

Надеваете пальто,
Нужно сразу сделать что?
Пуговицы застегнуть,
А потом уже и в путь.

Неприятностей не ждите.
Лучше в зеркало смотрите!
И тогда не упадёте,
Ничего не разорвёте.

Вы надели башмаки -
Завяжите все шнурки!
Чтоб в дороге не упасть
Чтобы в лужу не попасть.

Непосредственно-образовательная деятельность №2 . «ДОКТОР АЙБОЛИТ»

Воспитатель: Ребята, давайте с вами поиграем. Я придумала игру-шутку. Называется она «И я тоже». Если я буду говорить, что делаю что-то хорошее, вы добавляйте: «И я тоже»: если плохое — молчите, ничего не говорите, ладно? Запомнили. Начинаем. Только будьте внимательны!

Игра «И я тоже»

*Я умею аккуратно ее есть.
Я не слушаю старших.
Я с ребятами дружу.
Хорошо себя веду!
Я на улице гуляю!
Я ребят всех обижаю!*

В случае если кто-нибудь ошибся и сказал: «И я тоже», воспитатель говорит: "Кто это там сказал «И я тоже»? Дайте-ка я посмотрю на детей, которые обижают своих товарищей!.. Что?..

Не обижаете, просто ошиблись? Это хорошо, надо быть дружными!».

Воспитатель: Ой, ребята, совсем забыла, заигралась с вами... Ведь к нам пришел гость. Подождите здесь, а я посмотрю, пришёл ли он к нам.

Воспитатель уходит за ширму и переодевается: Нет, лучше сами отгадайте, кто к вам пришел... Добрый - добрый, в белом халате, в очках... Догадались? Всех излечит, исцелит, добрый доктор... (Айболит). Правильно, а воти он! (Появляется доктор Айболит.)

Айболит: Наконец- то, я к вам добрался. Трудно было идти: и ветер, и снег на пути. Где наши зверята больные? А вот они.

Воспитатель (Доктор Айболит) одевает детям шапочки с изображением животных: зайки, мишки, бегемота, волка и т.д.

Айболит обращается к ребёнку в шапочке с изображением зайки: Зайчонок, что у тебя болит? (Наклоняется к зайчику, слушает его трубкой) Вот оно что! Простудился зайка! Ну-ка зайка расскажи, как ты мог так простудиться.

Ребёнок рассказывает:

Зайку бросила хозяйка.

Под дождем остался зайка!

Со скамейки слезть не мог.

Весь до ниточки промок! (А.Барто)

Айболит: Ай- я- яй! Нехорошо бросать свои игрушки. Ложись-ка, зайка, в постель, поставим тебе градусник. А ребята тебе принесут и покажут картинки с изображением полезных продуктов, в них много витаминов, которые тебе помогут выздороветь и больше не заболеть.

Игра «Полезное – бесполезное»

Айболит: Вот, ребята – молодцы: вы помогли выздороветь зайке.

Айболит: А у тебя, мишенька, что болит?

Ребёнок читает:

Уронили мишку на пол

Оторвали мишке лапу.

Всё равно его не брошу

Потому что он хороший. (А.Барто)

Айболит: Лапка? Мы ее сейчас перевяжем. А вот игрушки свои нельзя так обижать (открывает чемоданчик, а он пустой) Какой я забывчивый! Я забыл свои инструменты. Вижу у вас имеются предметы, необходимые мне для работы (под-ходит к столу, где размещены предметы, которые необходимы для работы врачу, повару, продавцу) . Выберите мне из всех предметов те, которые нужны мне для работы.

Игра «Кому что нужно»

Айболит: Молодцы! Теперь можно лечить мишеньку. Возьмем бинт и забинтуем ему лапку. Все, мишенька! Есть еще больные.

Айболит: Ой, бегемотики! Они схватились за животики, у бедных бегемотиков животики болят. И почему же у них животики могли заболеть? (ответы детей)

Айболит: Они плохо руки мыли. Ребята, давайте расскажем им, как надо руки мыть.

Надо, надо нам помыться!	шагаем
Где тут чистая водица?	разводят руками
Кран откроем – ш-ш-ш,	вращение кистями рук
Руки моем – ш-ш-ш,	имитируем мытьё рук
Щёчки, шейку мы потрём и водичкой обольём.	
	имитируем мытьё щёк, шейки
Буль – буль – буль – журчит водица,	надуваем щёки
Все ребята любят мыться.	
Руки с мылом мы помыли,	имитируем мытьё рук
Нос и щёки не забыли.	показываем на щёки и нос
Не ленились вымыть уши	показываем уши
И вытерли всё посуше.	

Вот так.

Айболит: Какие вы молодцы, научили бегемотиков мыть руки. Ребята, вы очень добрые и заботливые. А мне пора идти других деток и зверюшек лечить. До свидания, ребята! (собирается уходить, но вдруг что-то вспоминает)

Айболит: Какой же я забывчивый! Ведь я вам хотел сделать подарок, отдать вам свой чемоданчик. Вы рассмотрите всё и будете сами лечить. Надеюсь, он вам очень поможет. Вот теперь до свидания! (Отдает чемоданчик и уходит за ширму, снимает костюм и выходит)

Воспитатель: Ну, ребята, расскажите, что за гость к вам приходил? (ответы детей) И что доктор Айболит вас лечил? (ответы детей, обращает внимание на подарок). Вы доктору Айболиту спасибо сказали? Молодцы, какие вы хорошие!

НЕПОСРЕДСТВЕННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ №3. «ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Воспитатель предлагает послушать отрывок из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», последовательно демонстрируя иллюстрации:

Этот мальчик любит мыло и зубной порошок.

Этот мальчик очень милый, поступает хорошо.

Этот в грязь залез и рад, что грязна рубаха.

Про такого говорят: «Он плохой. Неряха!».

Вопросы:

— *Какой из мальчиков вам больше нравится?*

— *Почему вам понравился опрятный, аккуратный мальчик?*

— *А другой мальчик кому-нибудь понравился?*

— *Почему не понравился?*

— *Какие туалетные принадлежности нужны, чтобы смыть грязь и быть чистым?*

— *Что, кроме мыла и губки, необходимо для мытья?*

Воспитатель предлагает показать, как дети моют руки и лицо (имитации движения), а затем вспомнить, в каком стихотворении есть слова:

Давайте же мыться, купаться,

Плескаться, нырять, кувыряться

В лохани, в корыте,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане.

Всегда и везде

Вечная слава воде!

Педагог предлагает выучить чистоговорку:

Мама Милу мыла мылом.

Непосредственно-образовательная деятельность № 4. «СОХРАНИМ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье. Кто хочет быть здоровым? А почему вы хотите быть здоровыми? В ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его. Об этом и мудрые пословицы говорят:

Есть ли большая беда,

Чем болезни и нужда.

Я здоровье берегу,

Сам себе я помогу.

Давайте выучим наизусть вторую пословицу. (Заучивание).

Как вы понимаете, что такое здоровье? Здоровье – это сила, красота, когда настроение хорошее и все получается. А сейчас поговорим о том, как мы можем сами себе помочь укрепить здоровье. Как вы считаете, что вы можете сами сделать для своего здоровья? Заниматься физкультурой, делать зарядку, закаляться, правильно питаться, соблюдать режим дня, следить за чистотой, употреблять в пищу витамины.

Пальчиковая гимнастика «Утречко»

Утречко настало, солнышко встало. Эй, братец Федя, разбуди соседей! Вставай, большой! Вставай, указка! Вставай, середка! Вставай, сиротка! И крошка Митрошка! Привет, ладошка! Все проснулись, потянулись! Молодцы!

А теперь проверьте, стали ваши пальчики крепче, послушнее?

Вы знаете, ребята, сегодня к нам в группу заходил Мойдодыр. Он очень хотел вас увидеть. Так жалко, что Мойдодыр вас не дождался, ведь у него утром так много забот! Но он оставил вам вот этот мешочек.

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Дети наощупь угадывают предметы личной гигиены (мыло, расческа, носовой платок, полотенце, зеркало, зубная паста и щетка, щетка для одежды) и рассказывают, для чего они предназначены и как ими пользоваться. Затем воспитатель читает загадки и предлагает найти ответ среди предметов, которые дети достали из чудесного мешочка.

Отгадывание загадок

Ускользает, как живое,

Но не выпущу его я.

Белой пеной пенится,

Руки мыть не ленится. (Мыло)

*Хожу-брожу не по лесам,
А по усам, по волосам.
И зубы у меня длинней,
Чем у волков, у медведей. (Расческа)
Пластмассовая спинка,
Жесткая щетинка,
С зубной пастой дружит,
Нам усердно служит. (Зубная щетка)
И сияет, и блестит,
Никому оно не льстит,
А любому правду скажет –
Все как есть ему покажет. (Зеркало)
Вытираю я, стараюсь,
После ванной паренька.
Все намокло, все измялось –
Нет сухого уголка. (Полотенце)
Хвостик из кости,
На спинке – щетинка.
Эта вещь поможет нам
Чистить брюки и кафтан. (Щетка)*

А еще Мойдодыр оставил нам мультфильм. Сейчас мы его посмотрим. (Просмотр м\ф «Мойдодыр»). Беседа по содержанию м\ф). Почему Мойдодыр был сердит? Про каких своих солдат говорил Мойдодыр? Что обрадовало Мойдодыра? Какой эпизод вам больше всего понравился? Почему?

Физкультминутка "Веселая зарядка"

Солнце глянуло в кроватку. Раз, два, три, четыре, пять. Все мы делаем зарядку. Надо нам присесть и встать. Руки вытянуть пошире. Раз, два, три, четыре, пять. Наклониться – три, четыре. И на месте поскакать. На носок, потом на пятку. Дружно делаем зарядку.

Ой, а вот еще один подарок Мойдодыра. Интересный рисунок. Что на нем изображено? Зубы. Вот на этой картинке зубы белые, веселые. А здесь темные, грустные. Каково ваше мнение, что произошло с этими зубами? Белые зубы чистят, кормят полезной пищей, а за темными не ухаживают, не чистят, кормят пищей, которая разрушает зубы. Как вы думаете, какая пища разрушает зубы? Конфеты, торты, шоколад, леденцы, мороженое разрушают зубы. А какая пища полезна зубам? Овощи, фрукты, творог.

Дидактическая игра «Полезно – вредно»

На большом листе бумаги (доске) изображены различные продукты питания (овощи, конфеты, фрукты, чипсы, молоко, газированный напиток в бутылке, рыба, мороженое, яйца, черный хлеб и т. п.). Дети обводят зеленым маркером то, что полезно. Воспитатель объясняет почему нельзя есть чипсы и прочую вредную еду, почему сладости нужно есть умеренно.

Вспомните и назовите, какими полезными продуктами вас кормят в детском саду. (Дети перечисляют продукты из меню детского сада).

И на завтрак, и на обед, и на ужин вам дают хлеб. Особенно полезен ржаной хлеб. Сейчас мы будем дегустировать очень полезный ржаной хлеб. Дегустировать – значит пробовать. А человека, который пробует, называют – дегустатор. Повторите это слово и постарайтесь запомнить. (Дети пробуют хлеб).

Вот вы ребята говорили, что надо закаляться. А как это, что нужно делать? Послушайте стихотворение про закаливание:

Все, кто хочет быть здоров, Закаляйтесь вы со мной. Утром бег и душ бодрящий, Как для взрослых, настоящий. Чаще окна открывать, Свежим воздухом дышать. Руки мыть водой холодной. И тогда микроб голодный Вас вовек не одолеет.

А мы с вами как закаливаемся после дневного сна? Ходим босиком по коврику, смоченному соленой водой. Но закаляться нужно постепенно, разумно. Послушайте пословицы:

«Крепким стать нельзя мгновенно – закаляйтесь постепенно».

«Хочешь быть здоров – прояви волю и терпение».

Есть еще один очень простой способ закаливания, который можно делать каждый день. Это самомассаж. Послушайте это слово. Что такое «массаж»? Это поглаживание, растирание, надавливание. А первая часть слова «самомассаж» - «само», что обозначает? Что этот массаж человек делает себе сам.

Самомассаж

Лобик мыли? Щечки мыли? Ушки мыли? Ручки мыли? Все помыли? Чистые теперь! Открыть к здоровью дверь!

Вы сегодня отлично занимались. Я вижу на ваших лицах улыбку. Это очень хорошо! Ведь радостное, хорошее настроение помогает нашему здоровью. Угрюмый, злой и раздражительный человек легко поддается болезни. А хорошее настроение и улыбка – как защита от болезней. Давайте же чаще дарить друг другу улыбки.

Доброго вам всем здоровья!

Непосредственно-образовательная деятельность № 5. «УЧИМ КУКЛУ ДАШУ МЫТЬ РУКИ»

В дверь стучатся. Воспитатель открывает дверь. В гости пришла кукла Даша. У нее грязные руки. Она здороваётся с детьми и пытается с каждым ребенком поздороваться за руки.

Воспитатель. Даша, посмотри какие у тебя грязные руки. Дети скажите, можно такими руками здороваться? (ответы детей)

Воспитатель. Скажите, что необходимо сделать Даше? (ответы детей - Помыть руки.)

Даша начинает плевать на ладошки и тереть их.

Воспитатель. Ребята скажите, разве можно так мыть руки? (ответы детей)

Воспитатель. А как надо мыть руки? Что помогает нам чисто умыться? (ответы детей – Вода, мыло)

Воспитатель. Посмотрите, я принесла для Даши мыло. Понюхайте, какое оно? (душистое)

- Как называется коробочка, в которой лежит мыло? (мыльница)

- Давайте поможем Даше вымыть руки.

Игровой момент: кто-то из детей моет кукле руки, при этом проговаривается алгоритм мытья рук: включить кран, намочить руки, намылить руки мылом, тщательно растереть мыло, смыть мыло водой, выключить кран.

В процессе обыгрывания спросить у детей: - Почему нужно мыть руки с мылом?

Воспитатель. Что теперь должна сделать Даша?

(ответы детей – Вытереть руки полотенцем.)

Воспитатель. Вот я даю Даше полотенце, какое оно? (мягкое, пушистое, чистое)

Воспитатель. Поможем Даше вытереть руки.

Желающий ребенок вытирает кукле руки.

Воспитатель. Еще раз давайте напомним Даше, как нужно правильно мыть руки.

Д/упр «Мальчик моет руки»

Воспитатель. Теперь у Даши чистые руки и она хочет с вами поздороваться.

Кукла здороваётся с детьми за руки.

Кукла Даша. Вы хотите поиграть со мной в игру.

П/и «У медведя во бору»

Воспитатель. Посмотрите, у Даши есть интересная коробочка.

Д/и «Каждому свой домик»

Нужно разложить принадлежности (мыло, полотенце, зубная щетка, зубная паста) по местам (мыльница, футляр для зубной щетки, стаканчик, крючок для полотенца)

Даша. Какие вы молодцы. Но мне пора домой. Вы меня научили правильно мыть руки и рассказали, почему их нужно мыть с мылом. Я хочу подарить книжку, которая поможет вам узнать «Почему нужно чистить зубы» До свидания. Кукла детям дарит книжку

Воспитатель. Даша, я тебя провожу. Воспитатель выносит куклу из группы.

Воспитатель. Молодцы! А теперь вы отдохнете, а после мы прочитаем книжку, которую подарила Даша.

Непосредственно-образовательная деятельность № 6. «КАК НУЖНО УХАЖИВАТЬ ЗА СОБОЙ»

Добрый доктор Айболит

К деткам в ясельки спешит.

К Соне, Вите и Алине,

Коле, Даше и Дарине.

И ко всем другим ребятам...

Рассказать о том, как надо:

Руки мыть и вытирать,

Да здоровье укреплять.

Очень важно, чтоб на свете

Были чистыми все дети!

Воспитатель: Ребята, вот пришёл к нам Айболит. А с ним вместе пришла девочка Катя. Посмотрите на неё, что же с ней произошло?

(обращает внимание детей на неопрятный вид куклы).

Давайте спросим у неё, где она так испачкалась.

(Читает стихотворение А. Барто «Девочка чумазая»).

Давайте посадим Катю на стульчик и все вместе расскажем и покажем её, как же нужно ухаживать за собой.

Доктор Айболит принёс с собой свой медицинский чемоданчик.

Он с красным крестом,

Что-то важное в нём!

Давайте посмотрим.

(воспитатель поочередно достаёт из чемодана мыло, расчёску, зубную пасту, щётку, мочалку, полотенце, шампунь).

Воспитатель: Скажите, что это за предметы? Для чего они нужны? (ответы детей).

Молодцы! А теперь давайте научим куклу Катю умываться.

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА. «Умываемся» (имитируют процесс умывания).

Водичка, водичка

Умой моё личико.

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Что смеялся роток

И кусался зубок.

Молодцы! Показали Кате, как нужно за собой ухаживать. Сейчас она пойдёт умываться, а Мария Николаевна ей поможет (няня уносит куклу, приводит её в порядок).

Добрый доктор Айболит

Пачкать руки не велит.

Если всё же твои руки

*Целый день, не зная скуки,
Перемазались совсем,
Ты иди, конечно, к крану,
Воду тёплую открой-
Руки грязные отмой!
Надо, надо умываться
По утрам и вечерам,
А нечистым трубочистам-
Стыд и срам, стыд и срам!*

(няня приносит чистую куклу, воспитатель обращает внимание детей, какая она стала красивая, предлагает оставить куклу в группе с детьми.

А сейчас мы все вместе поиграем в игру «УМЫВАЛОЧКА».

Мы помыли наши ручки (трут ладонью о ладонь)

Раз, два, три. Раз, два, три (по три хлопка)

А над ручками, как тучки (руки вверх)

Пузыри... пузыри... (прыжки, руки на поясе)

Ребята! Доктору Айболиту очень понравилось у вас в гостях, но ему пора идти к другим детям. Но перед тем как уйти, он хочет вас угостить (раздаёт витаминки, прощается и уходит).

Ребята, у нас в группе много игрушек. Мы сейчас наденем белые халаты и превратимся в докторов. Пойдём проверять, все ли наши игрушки знают, что чистота-залог здоровья и как это важно (воспитатель и няня помогают детям переодеться, дети продолжают игру).

Работа с родителями.

ТЕМА: «ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА» Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. У детей старшего дошкольного возраста, 5—7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь. При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и ребенок считает естественным его обязательность. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребенком всех доступных ему навыков.



Их воспитанию приходится уделять специальное внимание. Прежде всего следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста. Хорошо сформированные навыки выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он и забудет о каком-либо из них, например прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека, напоминания оказывается достаточно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка соответствующие навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий. Нередко возникают малоприятные и для родителей, и для него «переговоры»:

«Ваня, ты забыл вымыть руки». — «Они у меня чистые». — «Все равно перед обедом надо вымыть». — «Я их недавно мыл»...

После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезнее всего принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Температура воды



(как при всех общих водных процедурах) вначале должна быть близкой к температуре тела. К концу приема душа ее можно снизить на 2° по сравнению с началом, потом опять повысить и снова снизить. Если же душа в квартире нет, детей с 3—4 лет следует приучать по утрам мыться до пояса.

Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо. Раз в неделю ребенка моют особенно тщательно (в этот день моют и голову с мылом). Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать 2 раза в неделю. В дошкольном возрасте дети должны и могут усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные.

Ноги надо мыть не только перед ночным сном (даже если нельзя было принять общую водную процедуру), но и перед дневным. Особенно важно это правило соблюдать летом.

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трехлетнего возраста ребенка следует научить полоскать рот, с четырех лет — правильно чистить зубы (сверху вниз — вверх, с наружной и внутренней стороны) перед ночным сном. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот теплой водой надо и после еды. Волосы следует причесывать не реже двух раз в день (и своей собственной расческой!). А всегда ли у вашего ребенка в кармашке чистый носовой платок? Умеет ли он сам замечать непорядки в одежде — развязался шнурок, расстегнулась пуговка — и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение?

Привычку быть чистым и опрятным воспитать у ребенка, в общем, несложно. Здесь важна прежде всего ваша последовательность. Если вы обращаете внимание на то, что руки у малыша грязные, и моете их, если вы всегда вытираете ему лицо, когда он измазался едой, если не позволяете ходить ему с грязным носом, малыш через какое-то время начинает

ощущать необходимость привести себя в порядок. И пока он не приведет себя в порядок — сам или с помощью взрослого, он испытывает своеобразное неудобство.

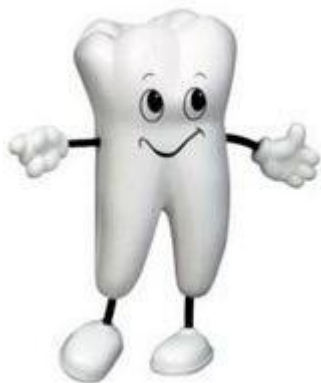
Порой родители жалуются, что малыш сопротивляется попыткам взрослых содержать его в чистоте. О том, чтобы он сам привыкал выполнять гигиенические процедуры, речь здесь и не идет. Но с чего бы это малышу не нравилось умываться и купаться? Скорее всего ему не раз причиняли неприятные ощущения, а то и боль, когда купали и умывали. Надо стараться, чтобы купание и умывание были приятны малышу. Если в глаза ему попадает мыло, если на него воду льют такой сильной струей, что он захлебывается, если вода слишком холодна или слишком горяча, то не удивительно, что один лишь вид ванночки будет вызывать плач. Если же вода ласкает, если взрослые бережны, ничего, кроме приятных ощущений, купание вызвать не может.

То же и с умыванием. Вода должна быть комнатной температуры, рукава малышу нужно засучить, чтобы вода туда не заливалась (это не очень приятно). Постепенно предоставляйте ребенку все большую самостоятельность в умывании. Естественно, вы покажете, как правильно мыть руки и лицо, как правильно намыливать их, как вытереться после умывания.



А почему малыш не любит сморкаться? Возможно, ему однажды сделали больно, сильно сжав нос? Между тем почти с самого начала второго года можно приучить ребенка к носовому платку, и если вы всегда вытираете ему грязный нос, после 2 лет он сам будет просить сделать это. В кармане него всегда должен быть чистый носовой платок! Ребенок будет становиться старше, и вы получите большую возможность взывать к его собственной сознательности. Он должен понять, что умываться надо не только утром и вечером или перед едой, но и всякий раз, когда измазался. «Посмотри, какие у тебя ручки грязные, ты испачкал их глиной», «Нет, я книжку тебе дать не могу, у тебя грязные руки — надо их вымыть, а то ты испачкаешь книжку». Так же тщательно следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка. На третьем году жизни это должно стать и заботой самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить беспорядок в одежде, он должен привыкать устранять его — самостоятельно или с вашей помощью. Запачкалось платье у девочки — предложите принести чистое и переодеться с вашей помощью. Расстегнулась пуговица — пусть застегнет. Что касается мокрых штанишек, то ваша задача номер один не допускать, чтобы ребенок привыкал к тому, что они мокрые. Напротив, надо постараться, чтобы это стало ему неприятным. Тогда у него будет достаточно серьезная побудительная причина стремиться к опрятности. Намоченные штаны вы смените немедленно и обратите на это внимание малыша (разумеется, без тени упрека или хотя бы вышучивания).

УЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО УХАЖИВАТЬ ЗА ЗУБАМИ!



Частой причиной зубной боли является воспаление внутренней мягкой ткани зуба (пульпы), богатой кровеносными сосудами и нервными окончаниями. Воспаление вызывают микробы, которые проникают в пульпу через полости, образующиеся при разрушении твердых минеральных слоев зуба: эмали и лежащим под ней дентином. Процесс разрушения твердых тканей зуба называется кариесом. При кариесе ребенок также может ощущать боль в зубах, но только при непосредственном действии раздражителя, например холодной или горячей воды. Если воспаляется пульпа, то боль в зубе возникает приступообразно, не только во время действия раздражителей (во время еды), но в любое время, в том числе

ночью. Иногда боль носит постоянный ноющий характер.

Для профилактики порчи зубов не давайте ребенку очень холодную или горячую пищу, особенно если они чередуются. От этого трескается эмаль. Не рекомендуется есть слишком кислую пищу, например сырой лимон, много сахара, а также пищу преимущественно мягкой консистенции. Лучше не давать ребенку сахара, конфет и сладких фруктовых соков в перерывах между едой. Для самоочистки зубов и поддержания жевательной функции полезно давать ребенку хлебные корки, морковь, яблоки и т.п. С трехлетнего возраста можно начинать приучать ребенка чистить зубы щеткой.

ПОМОЩЬ:

Если у вас нет возможности немедленно отвести ребенка к стоматологу, то зубную боль можно успокоить следующими средствами:

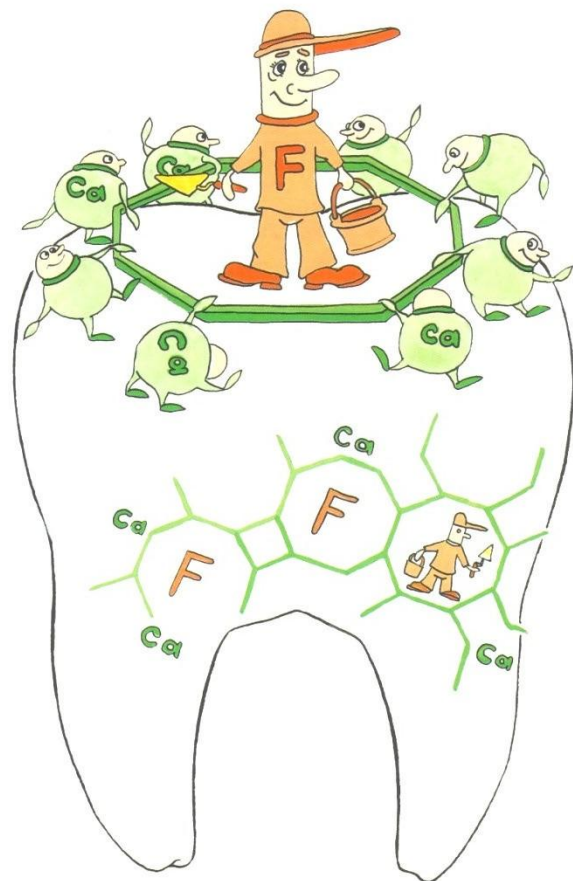
-положить в дупло зуба (кариозную полость) ватку, смоченную зубными каплями, каплями «Дента» или маслом мяты перечной;

-натирать десну около больного зуба долькой чеснока, очистив ее от шелухи;
-положить между больным зубом и щекой листья валерианы или конского щавеля;
-полоскать рот теплым отваром шалфея лекарственного (1 столовую ложку сухих листьев на стакан кипятка), стараясь подольше держать его во рту у больного зуба;
Срочно обратитесь к стоматологу!

УЧИМ ЧИСТИТЬ ЗУБЫ:

Важнейший этап на пути сохранения красивой улыбки на всю жизнь – обучение ребенка самостоятельной гигиене полости рта, которая начинается с первой детской щетки и пасты. Так что, если ваш ребенок уже подросток, пора - учим чистить зубы. Чем раньше вы приступите к воспитательно–стоматологическим действиям, тем лучше. Показывайте, как нужно сначала помыть щетку теплой водой и прополоскать рот. Чистить зубки нужно так, как будто вы их подметаете. Верхние зубки почистить движениями сверху вниз, чтобы грязь из-под десны выходила наружу, а нижние - снизу вверх. Обязательно нужно почистить внутреннюю поверхность зубов, которую сложнее вычищать, чем наружную. В конце нужно очистить жевательную поверхность всех зубов горизонтальными и круговыми движениями. Маленький человечек должен сам поводить щеткой по своим зубкам, но потом ваши умелые руки должны доделать все то, что ребенок сам сделать пока не может.

Постепенно он научится правильно и тщательно выполнять все движения, если ребенка учить чистить зубы спокойно и неторопливо.



Литература.

1. А. Барто «Стихи детям»
2. С. Маршак «Стихи и сказки»
3. «Веселые стишата малышата»
4. К. Чуковский «Добрый доктор Айболит»
5. О. Александрова «Мы растем»
6. О. Черноричская «Каждый знает»
7. Издательство «Волшебный сундучок» «Наши уточки с утра».