

И. Н. Никитина  
Воспитатель ГБДОУ №60  
Приморского района  
г. Санкт - Петербург

### **Воспитание культурно-гигиенических навыков.**

Каким ты хочешь быть в старости?

Не правда ли неожиданный вопрос? Конечно же, ты об этом ещё не задумывался. Но между прочим, некоторые учёные считают, что человек начинает стареть с момента рождения. Значит, задуматься над вопросом, какими мы будем в старости, ни когда не рано.

Очень важно научить всех людей (и лучше- с самого детства) беречь своё здоровье. Ведь у здорового человека больше сил и времени для учёбы, работы, путешествий, других важных и интересных дел, то есть для всего того, из чего состоит нормальная жизнь.

Как укрепить своё здоровье? Что надо знать и уметь, чтобы избежать болезней и несчастных случаев? Как помочь себе и другим в беде?

Что такое микробы? Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: микрос, что означает «малый» и биос- «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде - в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Эти существа так малы, что глазам их не рассмотреть, нужен микроскоп.

Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «по крупнее» - бактерии, а есть и совсем уж мелкие — вирусы.

Многие микробы полезны, например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которыми питаются растения. Молочнокислые бактерии превращают молоко в хорошо известные тебе продукты. Если оставить в тепле некипячёное молоко, через несколько часов получится вкусная простокваша — это поработали молочнокислые бактерии. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир, сыр.

В организме человека, тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные болезни.

А как возбудители болезней попадают в организм? Нужно дать детям знание о микробах, как невидимых частицах, вызывающих заболевания, о мыле и воде, об их свойствах и качествах. Можно выучить скороговорку **«От простой воды и мыла у микробов тает сила»**

Рассказать детям, что микробы бывают не только на руках, но и в воде, в воздухе, на полу, на расчёске, поэтому свои личные вещи нельзя одевать другим.

Микробы могут попасть в наш организм при чихании, если не прикрыть рот рукой, через личные вещи, через невымытые фрукты и овощи, если грызём ногти, раним кожу и не обрабатываем ранки, носим грязные вещи. Можно сделать картограф «о свойствах мыла,» Какое оно? (прямоугольное, овальное, твердое, туалетное, хозяйственное, душистое, разноцветное, скользкое, ароматное).

Можно спросить у ребенка: Скажите, а кто боится мыла? (Предполагаемые ответы -грязнули, неряхи). А для чего нужно мыло? (Предполагаемые ответы - стирать, мыть посуду, мыть пол). Где мы можем использовать мыло, чертить им? (Предполагаемые ответы — в игре «Ателье», когда мы играем в закройщиков).

Используйте художественное слово при формировании культурно-гигиенических навыков.

### **Письмо ко всем детям по одному очень важному делу (из Юлиана Тувима)**

Дорогие мои дети!  
Я пишу вам письмецо:  
Я прошу вас, мойте чаще  
Ваши руки и лицо.

Всё равно какой водою:  
Кипячёной, ключевой,  
Из реки, иль из колодца,  
Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно  
Утром, вечером и днём -  
Перед каждою едой,  
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.

### «Умывалочка»

«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!»

### При умывании

«Водичка, водичка,  
Умой мое личико,  
Чтобы глазоньки блестели,  
Чтобы щечки краснели,  
Чтоб смеялся роток,  
Чтоб кусался зубок»  
  
«Вода текучая, Дитя растущее.  
С гуся вода, с дитя худоба!  
Вода к низу, а дитя кверху!»

«Шла купаться черепаха  
и кусала всех со страха:  
Кусь, кусь, кусь - никого я не боюсь!»

Можно дома поиграть в игру: «Зачем надо умываться». С помощью игры обогащаются представления детей о здоровье, закрепляются названия гигиенических принадлежностей для умывания: мыло, полотенце, зубная паста, зубная щётка и т. д. Закрепляются практические методы ухода за собой, развивается творческое воображение. К этой игре нужно подготовить материалы: картинки с изображением Мойдодыра, куклы, ванночки, мыло, губка, полотенце, различные предметы личной гигиены, картинки с изображением микробов под микроскопом, картинка с чистой ладошкой, картинка с изображением грязной ладошки. После игры определить с детьми: Что лучше? Иметь чистые руки или грязные.

### **С чистыми руками дети не болеют, с грязными болеют.**

Поиграть в игру «Фрукты-овощи». В этой игре рассказать детям, какие овощи и фрукты существуют на свете, какие в них содержатся витамины, какую пользу приносит каждый из них. Поиграть в игру «Витаминки», в этой игре привить любовь к здоровому образу жизни, познакомить их в каком продукте какие витамины, учить заботиться о своём здоровье. Поиграть в игру «Можно - нельзя» В этой игре научить детей правильно воспринимать слова «можно» и «нельзя», в каких случаях они применяются и почему.

### **Можно порешать с детьми в кроссворды о полезных продуктах**

Те дети, которых с детства приучают к правильному образу жизни, вырастут здоровыми и сильными, а значит, могут рассчитывать в будущем на хорошую работу, крепкую и здоровую семью, счастливую и долгую жизнь.