МАДОУ ЦРР –ДЕТСКИЙ САД №123 ГОРОД ТЮМЕНЬ

КОНСУЛЬТАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ПУНКТ

МОЕМ РУКИ ЧИСТО-ЧИСТО!

консультация инструктора по физической культуре
Зыряновой Лилии Николаевны

Очень важным аспектом в воспитании детей является сохранность их здоровья. Поэтому необходимо еще в дошкольном возрасте воспитывать желание соблюдать правила личной гигиены. Особенно это касается летнего периода, когда жара создает благоприятную среду для размножения бактерий и микробов.

Одним из важнейших аспектов правил личной гигиены является мытье рук. Очень важно научить ребенка правильно мыть руки. Если ребенок просто насухо вытрет руки об полотенце, или помоет руки под водой без мыла, или забудет в конце высушить руки полотенцем, то бактерии останутся на руках, никуда ни исчезнут. Только правильное мытье рук сможет обеспечить необходимый уход за ними, а значит и жизнь без бактерий. Чтобы бактерии смыть, руки нужно намыливать не менее двадцати секунд, мылить нужно не только ладони, но

и запястья, только после этого смыть пену и тщательно вытереть их полотенцем.

Чтобы закрепить алгоритм мытья рук, просмотрите с детьми мультфильм о любимом умывальнике «Мойдодыр».

Дети учатся гораздо быстрее и легче, когда взрослые демонстрируют хороший пример. Регулярно показывайте крохе, как вы моете руки. Делайте это вместе.

Для того, чтобы ребёнку стало интереснее учиться и он почувствовал себя почти взрослым, пригласите его в ванную и объясните разницу между холодной и горячей водой. Чтобы малышу было легче запоминать, можете обозначить цветными стикерами или наклейками, где какая вода находится. Предупредите малыша о том, что горячей водой можно обжечься и поэтому важно сначала открыть холодную и постепенно увеличивать температуру.

По случаю, несколько советов, как приучить ребенка мыть руки:

1. Оборудуйте ванную комнату всеми необходимыми принадлежностями для ребенка: мыльце в виде какого-то животного, маленькое полотенчико, стульчик, если ребенок не дотягивается до крана.
2. Чтобы ребенок не забывал мыть руки после улицы, ставьте домашние тапочки в ванную. Ребенок сразу смекнет, что забыл сделать.

В раннем возрасте умывая ребенка приговариваем потешки:

"Водичка, водичка, умой наше личико".

"Ежик, ежик, продай ножик, купи мыльце, помой рыльце".

"Зайка начал умываться, значит в гости он собрался. Вымыл ротик, вымыл носик, вымыл ухо. Вот и сухо".

"Кран откройся, нос умойся, мойтесь сразу оба глаза. Мойся шейка хорошенько".

Моем ручки чисто-чисто!

Будет, будет трубочист

Чист, чист.

Личико умоем - будет хорошо

Зубки мы почистим - будет нам свежо!

Как у нашего Мирона, на носу сидит ворона

Носик мы умоем и ворону смоем.

Водичка, водичка умой мое личико

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки алели

Чтоб кусался зубок и смеялся роток