муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад № 18»

Артемовского городского округа

**ПРОЕКТ «ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА».**



Подготовила: Ржевская Н.Ю.,

воспитатель первой категории

***Цель проекта****:* формировать культурно-гигиенические навыки у детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) в повседневной жизни в детском саду и в семье.

***Задачи проекта:***

*Развивающие:*

* Развитие культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания;
* 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;
* Формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия;

*Речевые:*

- обогащать словарь детей по теме;

- учить отчетливо проговаривать слова, составлять предложения из 2 слов.

- вовлекать детей в игровое и речевое взаимодействие;

- Создавать необходимые условия развивающей среды и доброжелательную атмосферу для всестороннего развития ребенка.

*Коррекционные:*

* - 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;
* Формировать потребность в соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;

***Участники проекта****:* дети   младшей группы (3 - 4 года),  родители воспитанников, воспитатели группы.

***Актуальность:***Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, она продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

***Прогнозируемый результат:***

**Дети от 3–4 лет должны:**

Следить за своим внешним видом. Пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания.  Вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.  Правильно пользоваться ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

**Предполагаемый результат проекта для родителей:**

 Повышение знаний для обеспечения успешного развития детей. Получение консультаций по вопросам формирования культурно-гигиенических навыков. Укрепление связей между детским садом и семьёй. Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

**Возможности проекта для воспитателей**

 Повышение знаний по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.  Формирование валеологической культуры, изменение отношения педагога к своему здоровью. Улучшение отношений между детьми.  Укрепление связи с родителями.

*Вид проекта:*творческий

*Тип проекта:* долгосрочный (сентябрь 2018 – май 2019г.)

*Образовательные области:* социально – коммуникативное развитие,  познавательное развитие, речевое развитие, художественно –эстетическое развитие, физическое развитие.

*Масштаб проекта:*групповой

**Этапы проектной деятельности:**

***1 этап подготовительный:***

Определение уровня знаний в области культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста через наблюдения, беседы; составление плана работы; разработка содержания проекта;  изучение литературы

***2 этап основной:***

***План работы для младшей группы***

***по формированию навыков самообслуживания***

**Цели и задачи на осень (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания**. Совершенствование культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения  во время еды, умывания.

Помочь ребёнку овладеть простейшими  микропроцессами (надеть или снять носочки, колготки, маечку, трусики, шапочку и т.д.), из которых складываются целостные процессы самообслуживания (одевание, раздевание, умывание и др.).

**Приучать детей к опрятности, аккуратности.**Воспитание опрятности, умения замечать непорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослых.

**Перспективный план на сентябрь месяц:**

**Формирование навыков самообслуживания:**

* Учить детей пользоваться унитазом
* Продолжать учить самостоятельно снимать и одевать (трусики, шорты, колготки) в туалете
* Находить своё полотенце и уметь им пользоваться
* Есть аккуратно
* Уметь пользоваться салфеткой
* Научить детей складывать одежду в шкафчик

**Перспективный план на октябрь месяц**

* Приучать детей мыть руки после туалета
* Продолжать учит детей пользоваться индивидуальным полотенцем
* Учить пользоваться ложкой
* Познакомить детей с алгоритмом одевания и раздевания
* Продолжать учить детей есть аккуратно, всегда ложкой , а не рукой
* Учить замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых

**Перспективный план на ноябрь месяц**

* Учить детей мыть руки последовательно следуя алгоритму умывания
* Продолжать учить детей  насухо вытирать руки полотенцем
* Продолжать учить детей во время одевания на прогулку последовательно одеваться и после прогулки убирать свою одежду и обувь на место
* Продолжать совершенствовать навыки культуры поведения за столом (есть аккуратно над тарелочкой, не крошить еду на стол, не крутиться во время еды и не разговаривать во время приёма пищи)
* Продолжать учить замечать непорядок в одежде и устранять его.



**Комплекс мероприятий по работе с воспитанниками и родителями, для достижения заданных целей на осень:**

1. **Наглядная информация для родителей на тему:**«Как приучить ребёнка быть аккуратным» (Приложений 1).
2. **Блок познавательных занятий** **«Одежда»**
3. **Подборка художественных произведений, потешек, загадок, словесных игр по данной теме.**
4. **Блок познавательных занятий «Обувь»**
5. **Оформление уголка (туалетной комнаты)**
6. **Оформление наглядного материала по произведению** **К. Чуковского «Мойдодыр »**
7. **Художественное слово**, детский фольклор в свободное время от занятий: потешки, прибаутки, загадки, художественная литература.
8. **Наглядная информация для родителей на тему:**«Как ухаживать за молочными зубами » (Приложение 2).
9. **Дидактические упражнения**: «Оденем куклу на прогулку», «Уложим куклу спать».
10. **Наглядная информация для родителей на тему:**«Культурно-гигиенические навыки у детей младшего возраста». (Приложение 3).
11. **Чтение русской народной сказки**«Про непослушные ручки и ножки».
12. **Дидактическое упражнение:**«Айболит встречает ребят»
13. **Чтение художественной литературы:**«Мойдодыр »
14. **Игровые  ситуации:**«Купание куклы», «Накормим куклу»
15. **Игровая ситуация** «Обед для кукол».
16. **Занятие**: «Наш зайчонок заболел».

**Цели и задачи на зиму (декабрь, январь, февраль)**

**Воспитывать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания.**Формирование привычки следит за своим внешним видом; умение пользоваться правильно мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться  после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.

Научить соблюдать   гигиенические правила поведения за столом во время еды.

Сформировать отчётливые представления  о предметах одежды и обуви, а также их назначении и способах использования, правилах обращения с предметами для детского самообслуживания (оборудование туалетной комнаты, столовые приборы, шкафчики индивидуального пользования).

**Приучать детей к опрятности, аккуратности.**Поддерживать и развивать чувство радости от  чистой и красивой одежды, опрятного внешнего вида, самостоятельности в самообслуживании. Формирование привычки соблюдать чистоту и порядок в помещении и на участке детского сада. Приучать детей к вежливому общению  со взрослыми и сверстниками.

**Перспективный план работы на декабрь месяц**

* Продолжать учить правильно пользоваться мылом
* Продолжать учить детей вешать полотенце на место
* Учить детей правильно мыть лицо и высмаркивать нос во время умывания
* Продолжать прививать у детей привычку садиться за стол с чистыми руками
* Продолжать учить есть ложкой  и не залезать в тарелку руками
* Учить пользоваться салфеткой после еды
* Учить детей одеваться и раздеваться последовательно, не разбрасывать свою одежду
* Учить играть игрушками бережно, не разбрасывать их и убирать на место

**Перспективный план работы на январь месяц**

* Продолжать учить детей пользоваться салфетками при необходимости и после еды. Поощрять тех детей, кто пользуется салфеткой без напоминания
* Учить детей пользоваться индивидуальным носовым платком при мере необходимости
* Продолжать учить правильно пользоваться унитазом. Учить самостоятельно, пользоваться туалетной бумагой
* Учить детей смотреться в зеркало и любоваться своей чистой и опрятной одеждой
* Продолжать учить правильно пользоваться ложкой и правильно держать чашку
* Продолжать прививать привычку пользоваться индивидуальным полотенцем
* Учить завязывать и развязывать шнурки, застёгивать и расстегивать пуговицы и молнии

**Перспективный план на февраль месяц**

* Продолжать  учить последовательно по алгоритму  мыть руки и пользоваться краном и водой
* Прививать у детей привычку мыть руки после туалета и по мере их загрязнения
* Приучать детей к желанию всегда поддерживать порядок  в шкафчиках индивидуального пользования. Поощрять самых аккуратных детей.
* Продолжать учить детей сидеть за столом прямо, не разговаривать, не крутиться, есть аккуратно
* Прививать привычку самостоятельно пользоваться салфеткой
* Учить пользоваться индивидуальной расчёской
* Продолжать учить бережно обращаться с игрушками, убирать их на место
* Продолжать учить последовательно одеваться и раздеваться во время тихого часа, аккуратно вешать одежду на стульчик.

**Комплекс мероприятий по работе с воспитанниками и родителями, для достижения заданных целей на зиму:**

1. **Наглядная информация для родителей на тему:**«Что должен ребёнок иметь дома из предметов для развития культурно-гигиенических навыков». (Приложение 4).
2. **Дидактические игры:**«Водичка, водичка », «Вымой руки».
3. **Чтение сказки** К. Чуковского «Федорино горе».
4. **Дидактические игры:**«Умывалочка», «Делаем причёску» (приложение 5).
5. **Занятия на тему:**«Варвара краса – длинная коса».
6. **Заучивание потешки**«Расти коса, до пола» (окружающий мир младшая группа).
7. **Дидактическое упражнение**«Покажем кукле Кате, как мы накрываем на стол»
8. **Занятия на тему:**«Водичка, умой моё личико »..
9. **Заучивание потешки** «Водичка, водичка ».
10. **Дидактическое упражнение:**«Покажем кукле Кате как мы умеем умываться и вытирать руки полотенцем».
11. **Дидактическое упражнение:**«Покажем кукле Кате как делаем зарядку после дневного сна».
12. **Беседа-наблюдение с детьми по теме:**«Учимся у старших детей умываться».
13. **Дидактическое упражнение** «Возьмём мишку на прогулку».
14. **Консультации**о пользе оздоровительных мероприятий для родителей. (Приложение 5).
15. **Занятие-развлечение**: « Вот что мы умеем ».
16. **Занятие**: «Одежда весной».
17. Советы врача при недомогании ребёнка.
18. **Сюжетно - ролевая игра** «Больница».



 **Цели и задачи на весну (март, апрель, май**)

**Воспитывать культурно гигиенические навыки и навыки самообслуживания.**Продолжать формировать привычку к чистоте, опрятности и аккуратности, приобщать к гигиенической культуре, здоровому образу жизни. Формирование элементарных навыков  поведения за столом: правильно пользоваться  столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

Поддерживать проявления сотрудничества со сверстниками, развивая сопереживание, эмоциональную отзывчивость, умением пользоваться общепринятыми способами оказания и принятия помощи (завязать шарф; помочь одеть и снять кофту, куртку; застегнуть и расстегнуть пуговицы и молнию; развязать шапку и т.д.).

**Приучать детей к опрятности, аккуратности.** Продолжать формировать привычку соблюдать порядок и чистоту в помещении и на участке детского сада. Формировать  желание участвовать в уходе  за растениями и животными в уголке природы и на участке. Продолжать учить вежливому общению со взрослыми и сверстниками. Продолжать прививать привычку самостоятельно замечать непорядки в внешнем виде и устранять их самостоятельно или при помощи взрослого.

**Перспективный план работы на март месяц**

* Продолжать прививать привычку мыть руки с мылом
* Совершенствовать привычку пользоваться индивидуальным полотенцем и вешать его на место
* Учить садиться за стол спокойно
* Учить правильно нести стульчик
* Продолжать учить пользоваться индивидуальной расчёской
* Учить выворачивать колготки, кофточку  и носочки
* Учить бережно обращаться  игрушками и умению делиться ими
* Учить пользоваться столовой и чайной ложками
* Учить пользоваться вилкой

**Перспективный план работы на апрель месяц**

* Продолжать уделять особое внимание формированию культурно-гигиенических навыков
* Учить пережёвывать пищу с закрытым ртом
* Продолжать прививать привычку сидеть за столом красиво, есть аккуратно, не торопясь
* Прививать привычку убирать за собой игрушки
* Обращать внимание на свой внешний вид
* Закреплять навыки вежливой культуры за столом
* Закреплять умение самостоятельно одеваться и раздеваться
* Продолжать учить складывать одежду по полочкам

**Перспективный план работы на май месяц**

* Продолжать уделять особое внимание на формирование культурно-гигиенических навыков, культуре поведения за столом.



**Комплекс мероприятий по работе с воспитанниками и родителями, для достижения заданных целей на весну**

1. **Анкетирование родителей:** «Здоровый образ жизни» (Приложение 6).
2. **Дидактическое упражнение:** «Что нужно кукле?», «Оденемся на прогулку»
3. **Игровая ситуация** «Варвара- краса, длинная коса»
4. **Разучивание стихов о культурно-гигиенических навыках**.
5. **Игровая ситуация** «Кукла Катя заболела», Знакомство с трудом медицинской сестры (экскурсия в медицинский кабинет)
6. **Игровая ситуация** «Купание»
7. **Дидактическое упражнение** «Покажем кукле Кате, как мы накрываем на стол»

**8. Чтение худ литературы** «Муха Цокотуха» К. Чуковского.

**9. Игровая ситуация** «Витамины в огороде»

**10. Занятие:**  «Таблетки растут на ветке». Умывание холодной водой.

**11. Занятие**: «Мытьё кукольной посуды»

**12. Развлечение**«Приключение мыльного пузыря»

**13. Дидактическое упражнение** «Моем чисто руки и лицо»

**14. Подвижная игра** «Зайка белый умывался»

**15. Занятие:** «Как ухаживать за волосами»

**16. Игровая ситуация** «Котик простудился»

**Заключительный этап**

1. **Анкетирование родителей по теме:**  «Чему научился Ваш ребёнок? »
2. **Итоговое занятие:**«Вот какие мы большие».
3. **Методические рекомендации для педагогов по формированию навыков самообслуживания .**

В итоге проведенных совместно с родителями в течение года мероприятий мы пришли к следующему:

***Большинство детей могут сами:***

- прибирать за собой игрушки, помогать товарищу по просьбе взрослого;

- снимать и одевать нижнее белье (майки, футболки, шорты, трусы); - выворачивать их с изнаночной стороны на лицевую; - научиться  одевать и снимать  верхнюю одежду (взрослые помогают застегивать – расстегивать, заправлять кофты в штаны и др.); - складывать ее на  место в шкафу, определять - сухая или мокрая одежда, выворачивать с помощью взрослого; - обувать и снимать обувь (как групповую, так и уличную), помогает застегнуть ее взрослый; - в туалете ребенок приучается обслуживать себя сам, или с помощью взрослого;

Как видим, ребенок может очень многому научиться за год, и только от нас и совместной работы с родителями зависит, станет ли он умелым и самостоятельным.



**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**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 непорядок 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).**

**Первая половина второго года — это именно то время, когда ребенок начинает проситься на горшок. Но еще долго вам придется быть готовыми к тому, что он забудет попроситься вовремя. Очень часто малыш второй половины раннего детства, намочив штаны, испытывает чувство стыда. Но вы стыдить его не будете.**

**Как же воспитывать у детей контроль над потребностью в естественных отправлениях? Ребенка, который умеет проситься, нужно сажать на горшок лишь по его просьбе (и обязательно перед сном и прогулкой независимо от его просьбы). За ребенком, который еще не всегда просится, вам придется внимательно наблюдать, пытаясь уловить момент, когда ему следует предложить сесть на горшок.**

**Чтобы ночью постель не оказалась мокрой, не давайте малышу перед сном большого количества жидкости, кормите его часа за полтора до сна, а перед тем как уложить его спать, обязательно посадите на горшок.**

**Детей, которые по нескольку раз днем или ночью бывают мокрыми, надо прежде всего показать врачу. Если это с заболеванием все-таки не связано, то вам придется проявить настойчивость и терпение, чтобы выработать у ребенка стойкую привычку проситься на горшок.**

**Стыдить или наказывать малыша было бы не только совершенно бесполезно, но и вредно — чаще всего подобное случается с малышами и без того легко возбудимыми, с неустойчивой нервной системой. Поэтому прежде всего подумайте о том, чтобы устранить причины перевозбуждения ребенка: возможно, он нуждается в более спокойных играх и занятиях, в более длительном пребывании на воздухе, в более продолжительном сне.**

**Напоминайте малышу время от времени (не чаще, чем через час-полтора), что надо сесть на горшок. Если он отказывается, не настаивайте, скажите: «Хорошо, попросишься сам, когда захочешь». Малыш должен почувствовать ваше спокойствие. Это, пожалуй, главное. Всякий раз, когда малыш попросился вовремя, похвалите его: «Вот молодец, сам попросился. Когда тебе еще нужно будет, скажи обязательно. Я тебя посажу на горшок, и штанишки будут сухими». Но если малыш окажется мокрым и будет переживать это печальное обстоятельство, ободрите его: «Ничего, ничего, ты ведь умеешь проситься. В следующий раз успеешь попроситься. А сейчас я тебя переодену».**

**Спокойное, терпеливое поведение родителей не может не дать через некоторое время желаемых результатов.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Как ухаживать за молочными зубами у детей.**

Чтобы походы к стоматологу были только профилактическими, а молочные зубки радовали здоровьем и безболезненностью, за ними нужно правильно и своевременно ухаживать.

После годика ребенка следует познакомить с гигиенической процедурой чистки зубов. Купите ему детскую зубную щетку (которую следует исправно менять каждые три месяца) и пасту, предназначенные для этого возраста. Покажите, как пользоваться зубной нитью. И начинайте учить чистить зубки правильно. Будьте терпеливы и всегда доводите процедуру до завершения сами – чистить зубки, как следует, полностью ребенок научится приблизительно только к восьми годам.

До двух лет достаточно чистить детские зубки только вечером, но после непременно нужно перейти на обязательный 2-разовый режим: после завтрака и после ужина.

Держите сладкое под замком, а точнее – сахар. Самые большие враги здоровых зубов – леденцы. В меньшей мере, но все же опасны – шоколад, мармелад, пастила. Постарайтесь исключить их из рациона ребенка. А если от случая к случаю вы побаловали свое чадо – сразу же после трапезы почистьте зубки. Но все же лучше, чтобы роль сладкого в детском рационе выполняли сухофрукты: и вкусно, и полезно, и безопасно.

Однако не думайте, что сахар разрушает зубки только у старших деток. Для грудничков он представляет еще большую угрозу, потому как скрывается в таких, казалось бы, безобидных напитках, как сок, чай и даже молоко! От них страдают детки, привыкшие потягивать из бутылочки что-то подобное в ночное время. Все это способствует сильному повреждению зубной эмали и провоцирует развитие «[**зубного кариеса**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmalutka.net%2Fkaries-u-detei&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFG4Z2tFOJOgyC8wSOOB9nky4EiWA)». Поэтому не давайте ребенку ночью ничего, кроме чистой воды.

**Витамины для здоровых зубов**

Чтобы зубки были крепкими и здоровыми, ребенок должен полноценно питаться. Обратите внимание на то, что для здоровья зубов особенно важны кальций, [фтор](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fmalutka.net%2Fftor-dlya-detei&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHVSuQs2dfgwRUvEAqSy2DKsTbZGQ), фосфор, витамины А, D, С, группы В. Молочные и морепродукты, свежие овощи и фрукты, зелень, а также ежедневные прогулки для роста здоровых зубов просто необходимы.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

**Формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста**

Воспитание культурно-гигиенических навыков начинается очень рано. Подготовкой к формированию навыков, самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребенка положительного отношения к одеванию, умыванию, приему пищи.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючочки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

На формирование навыков и привычек оказывают влияние и специально направленные действия взрослых, и вся окружающая обстановка. Поведение, манеры, в особенности близких людей, отражаются на содержании детских привычек.

Важным условием для формирования гигиенических навыков является систематичность необходимых операций. Так, ребенок привыкает, что перед едой ему обязательно моют руки. Воспитатель предоставляет ребенку самостоятельность там, где он что-то может сделать сам. Наряду с этим каждый ребенок постоянно нуждается в показе, поощрении, помощи, поэтому основой методики в детском учреждении является работа с небольшими группами детей (3-4 ребенка). В начале второго года жизни ребенок должен уметь есть самостоятельно, пользуясь ложкой, есть хлеб с первым блюдом, вытирать рот.

В 1,5-2 года ребенок почти все может снять с себя, сложить и большую часть одежды надеть. В значительной степени дети сами умываются, вытираются.

На втором году жизни ребенка необходимо систематически прививать ему навыки культуры поведения: спокойно сидеть за столом, тихо разговаривать при укладывании спать , благодарить за оказанную помощь.

На третьем году жизни малыш не только более самостоятельно может одеваться, раздеваться и т. д., но и знает определенный порядок действий, входящих в каждый процесс, приемы их выполнения.

При активном формировании навыков самообслуживания важно в первую очередь отработать те из них, которые связаны с организацией всего коллектива.

Дети отличаются большой подражательностью, поэтому взрослому нужно неоднократно показывать, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Начиная со второго года жизни с этой целью с детьми проводятся специальные дидактические игры, используются игровые приемы.

Дети третьего года жизни все действия выполняют быстрее. В этот период нужно чаще приучать детей к взаимопомощи, поручать им несложные задания, которые готовят их к дежурствам. Помощь воспитателя выражается меньше в действиях, больше в постоянном контроле, словесных указаниях, поощрениях.

К четвертому году жизни дети должны уметь правильно мыть руки (намылить кисть круговым движением, смыть мыло и вытереть каждый палец), чистить зубы (вначале просто влажной щеткой, а с 4 лет порошком или специально предназначенной для детей пастой), полоскать рот после обеда, пользоваться носовым платком, соблюдать правила культурного поведения за столом (пользоваться ложкой, вилкой, не проливать пищу на стол). Дети приучаются бережно обращаться с игрушками, поддерживать и чистоту и порядок.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяются показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем возрасте, игровые приемы: дидактические игры, потешки, стихотворения. Содержание культурно-гигиенических навыков осваивается детьми прежде всего в самостоятельной деятельности, в процессе обучения, в дидактических играх и игровых ситуациях .

Таким образом, в воспитании культурно-гигиенических навыков, так же как в любом другом виде педагогической деятельности, важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Поэтому, нужно выработать общие критерии в оценке отдельных действий, установить общий порядок выполнения этих действий, четко определить места расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**«Что должен ребенок иметь дома из предметов для развития культурно - гигиенических навыков»**

**Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребёнка**

      С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сензитивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

     Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки : Мама это сделает лучше да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте". Для того, чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

     Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса. Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

     Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит, хороший, не нравится, значит, плохой. В четыре-пять лет у детей начинаются складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

     Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!" Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому.

     Взрослому надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

 **Пути формирования КГН.**

• Формирование КГН совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и "уже поели", то в раннем возрасте он старательно кормит мишку первым, вторым и третьим блюдом. Чтобы ускорить формирование КГН необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные КГН обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения КГН.

  • КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам , начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком. Таким образом, можно утверждать, что сформированные КГН обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание

создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючочки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

• По мере освоения КГН обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребёнок отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому. Игровые действия детей этого возраста максимально развёрнуты. Так, если в пять-семь лет ребенок может заменить действие словом, например, "уже поели", то в раннем возрасте он старательно кормит мишку первым, вторым и третьим блюдом. Чтобы ускорить формирование КГН необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные КГН обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения КГН.

  • КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам , начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком. Таким образом, можно утверждать, что сформированные КГН обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Анкета для родителей.

Уважаемые родители!

Приглашаем Вас принять участие в опросе. Ваши ответы помогут сделать физкультурно-оздоровительную работу нашего детского сада более эффективной и организовать встречи со специалистами на основании Ваших запросов.

Обратите внимание на оформление ответов. Они предполагают возможность текстового заполнения или выбор одного из предложенных вариантов.

**1. «Здоровый образ жизни» – как Вы это понимаете?**

• Правильное питание

• Соблюдение режима дня

• Благоприятные условия окружающей среды

• Гармоничные отношения в семье

• Занятия физической культурой

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2. Какие факторы, с Вашей точки зрения, в большей степени влияют на состояние здоровья вашего ребенка?**

• Экологические загрязнения

• Наследственные заболевания

• Недостаточный уровень двигательной активности

• Неправильное питание

• Вредные привычки

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Оцените состояние здоровья вашего ребенка?**

• Хорошее

• Плохое

• Затрудняюсь ответить

**4. Часто ли болел Ваш ребенок в течение  года?**

• Да , (\_\_\_\_\_\_\_) раз?

• Нет

В чем Вы видите причины заболеваний? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Как вы проводите выходные с ребенком?**

• \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6. На что, по Вашему мнению, должны обратить особое внимание воспитатели, сотрудники детского сада, заботясь о здоровье и физическом воспитании ребенка?**

• Соблюдение режима

• Рациональное питание

• Полноценный сон

• Достаточное пребывание на свежем воздухе

• Здоровая гигиеническая среда

• Благоприятная психологическая атмосфера

• Закаливающие мероприятия

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7. Установлен ли для Вашего ребенка дома режим дня?**

-Да

 -Нет

Если «Да», укажите время основных его компонентов

Будние дни Выходные дни

• Прием пищи

• Ночной сон

• Дневной сон

• Прогулка

**8. Укажите виды деятельности Вашего ребенка дома (Будние дни, (вечер),выходные дни)**

• Занятия рисованием, лепкой, конструированием

• Подвижные игры

• Пешие прогулки вместе с родителями

• Прослушивание рассказов, сказок

• Просмотр детских телевизионных передач

• Занятия физическими упражнениями

• Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Какие меры Вы предпринимаете с целью укрепления здоровья Вашего ребенка?**

• Посещение врачей

• Занятия физическими упражнениями

• Закаливание

• Дыхательная гимнастика

• Массаж

• Прогулки на свежем воздухе

• Правильное питание

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Как часто Вы уделяете внимание укреплению здоровья своего ребенка?**

• Регулярно

• От случая к случаю

• Не уделяю

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**11. Есть ли причины, мешающие уделять внимание здоровью ребенка? Если есть, то какие?**

• Отсутствие специальных знаний и умений

• Дефицит времени вследствие высокой профессиональной занятости

• Причины в собственной инертности

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12. Что для Вас является основным источником получения информации о возможностях физического развития и оздоровления ребенка?**

**В детском саду:**

• Педагоги

• Медицинские работники

• Родители других детей

• Наглядно-текстовая информация

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Вне детского сада:**

• Средства массовой информации

• Интернет

• Собственный жизненный опыт

• Советы родителей, друзей, знакомых

• Консультации специалистов в области медицины

• Другое \_\_\_

**13. В какой информации в данной области Вы нуждаетесь?**

• Профилактика простудных заболеваний

• Организация рационального питания

• Двигательный режим ребенка дошкольного возраста

• Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у детей

• Закаливание ребенка дошкольного возраста

• Режим дня дошкольника

• Физическая и психологическая готовность к школе

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**14. Какие формы и виды физической активности используете Вы лично?**

• Утренняя зарядка

• Закаливающие процедуры (водные, сауна и др.)

• Занятия в оздоровительных группах (лечебная физкультура, бассейн и др.)

• Пешие прогулки

• Занятия спортом

• Туризм

• Другое \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**15. Как часто Вы занимаетесь физкультурой?**

• Регулярно        • От случая к случаю         • Не занимаюсь          • Другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**16.** Продолжите следующее утверждение: «Я считаю, что моя семья соблюдает здоровый образ жизни на \_\_\_\_\_\_%, потому что  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**17. Возраст :**         - Ваш \_\_\_\_\_\_\_\_\_- Вашего ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**18. Образование :**- Высшее                       - Среднее

**19. Состав семьи** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**20. Количество детей** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

                               **Спасибо за сотрудничество!**

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Оздоровление ребенка в домашних условиях.**

Основы здоровья и гармоничного развития, как известно, закладываются в детстве, когда ребенок активно растет, когда совершенствуются все системы его организма. Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет) особенно важен в этом отношении. Это время наиболее интенсивного развития, освоения огромного объема информации, воспитания привычек и жизненных установок, становления ребенка как личности. В настоящее время все кто связан с детьми, замечают, что дошкольники все чаще и чаще болеют. Причин для этого конечно много, одной причиной является незначительное внимание взрослых к здоровью ребенка. Ребенка, конечно, все любят, когда он заболеет, лечат, но в повседневной жизни не используют средства и методы для укрепления его здоровья (оздоровления). Оздоровление - это идеология воспитания, которая останется с человеком на всю жизнь.

Оздоровление ребенка реализуется в следующих задачах:

1. Доктор медицинских наук Ю.Змоновский, считает, что причиной детских заболеваний является несоответствие одежды и обуви температурному режиму. Таким образом, первая задача состоит в сопоставлении температуру и одежду.
2. Диагностика здоровья ребенка. Посещение специалистов для получения полной картины здоровья своего ребенка.
3. Режим дня - основа полноценного физического развития ребенка. Многие замечают, что в понедельник дети самые нервозные. Это все потому, что в субботу и воскресенье режим детей, соблюдаемый в детском саду - нарушается.
4. Очень хорошо, когда в семье существует традиция утренней гимнастике. С самого раннего возраста полезно приобщать детей к гимнастике с помощью игры.
5. Кроме всего этого полезны прогулки на свежем воздухе. Физиологами и психологами было замечено, в день ребенок дошкольного возраста выполняет 6-13 тысяч движений, следовательно, если этих движений меньше 6000, то наступает детский дискомфорт. Существует некое правило - обеспечить двигательную активность ребенку лучше на свежем воздухе. Хотя в плохую погоду дети, как правило, остаются дома и лишаются кислорода. В таком случае можно, даже нужно проводить так называемые «Комнатные прогулки», их суть заключается в следующем: всем нужно тепло полуодется, т.е. надеть шерстяные носки, спортивный костюм, шапку, открыть балконную дверь и в течение 30-40 минут активно двигаться, весело играть. А на самой прогулке, на улице можно использовать элементы сюрприза, соревнования, что бы ребенок не только насыщался кислородом, но и весело проводил время. Для веселья очень хорошо, если родители имеют запас подвижных игр. Ребенок, увидев играющих рядом родителей, несомненно, тоже будет играть.

Несколько любимых и популярных подвижных игр взятых из книги Шамина А.В. «Лучшие книги для детей на свежем воздухе»**: «У медведя во бору», «Салочки».**

Игра «У медведя во бору» направленна на развитие у ребенка чувства сплоченности, ловкости. Если рассматривать игру со сторон воздействия на физическое развитие, то она тренирует опорно-двигательный аппарат, вестибулярный, развивает реакцию.

Игра представляет собой стратегию. Нужно выбрать водящего-«медведя», он будет находиться за линией которая обозначает опушку, где его «берлога», остальные игроки стоят на противоположной стороне. Как только игра началась, игроки, подойдя к «берлоге», говорят следующие слова:

«У медведя во бору

Грибы-ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит.»

После последнего слова медведь выбегает из своей «берлоги» и ловит игроков и отводит к себе в «берлогу». Игра заканчивается, когда медведь поймал 3-5 игроков, после игру можно начать заново с новым водящим.

«Салочки»

Рассматривая игру с точки воздействия на физическое развитие, эта игра развивает реакции и ловкость.

В начале игры выбирается салочка, для этого один из участников поднимает вверх правую руку и объявляет: «Я — салочка». Как только выбрали салочку начинается игра, салочка должен осалить любого игрока и отбежать в сторону. Осаленный игрок должен дотронуться до другого игрока и так далее. Игроки стараются уйти от салочки, чтобы для них не дотронулись.

**М.Литвинова «Русские народные подвижные игры»: «Обыкновенные жмурки»**.

Выбирается водящий- «жмурка», ему завязывают глаза, ставят в центр комнаты и просят повернуться пару раз, затем произносят следующие слова: «- Кот, кот, на чем стоишь?

- На квашне.

- Что в квашне?

- Квас.

-Лови мышей, а не нас».

После последних слов игроки разбегаются, а "Жмурка" их ловит. Тот кого поймали становится «жмуркой», но перед этим «жмурка» должен узнать и назвать по имени того кого поймал, не снимая повязки.

1. **«**Кроме этого важен спорт. С какого же возраста, и каким видам спорта можно обучить ребенка? В дошкольном возрасте рано говорить о настоящем спорте, но игры и развлечения с элементами спорта вполне доступны. Некоторые родители сомневаются, что дошкольный возраст подходит для спорта, думают, что это может привести к травмам, но к сведенью в Канаде даже есть традиция, что когда ребенку исполняется 3 года, ему вручают хоккейную клюшку, а в 5 лет он уже «Заправский» хоккеист. Для тех семей, которые всерьез думают заняться физическим воспитанием своего малыша, небезынтересно будет узнать, что работающая мышца потребляет питательных веществ в 3 раза, а кислорода в 7 раз больше, чем бездействующая. Дети, с самых ранних лет должны иметь: санки, лыжи, коньки, велосипед, мячи, кегли, шашки, шахматы и т.д.
2. Для оздоровления ребенка также важным является здоровое питание. К примеру: ограничить употребление сладкого, мучного, что может привести к порче зубов и к лишнему весу.
3. Закаливание детей тоже немало важно. Главное правило при закаливании – это постепенность и систематичность. Полезно купаться в открытых водоемах, хождение босиком, воздушные ванны, обтирание.
4. Поддержка психического здоровья включает в себя спокойную обстановку в семье, отсутствие ссор. Дети дошкольного возраста имеют потребность в проявлении заботы и ласки, чтобы чувствовать себя нужными, и в совместном времяпровождении.

**И помните, родители ребенка - пример для подражания. Будем здоровы сами - будут здоровы наши дети.**