

## Консультация для родителей.

### «Если хочешь быть здоров!»

Здоровье – это очень важно! Ведь если человек часто болеет, он не может нормально учиться и работать. У него плохое настроение. Он мало успевает сделать. Больных людей очень жаль! Но во многом здоровье зависит от человека. Так пусть эта страница напомнит нам о правилах, которые мы должны выполнять, чтобы быть здоровыми и жизнерадостными.

В период, когда детям от трёх до четырёх лет важно формировать культурно – гигиенические навыки. В нашей группе «Смешарики» ещё многие дети затрудняются самостоятельно мыть руки, забывают последовательность действий при выполнении этой процедуры, поэтому в настоящее время уделяем этой проблеме большое внимание.

Как мы учим мыть руки? Учим регулировать напор воды: струйка должна быть не очень слабая, но и не очень сильная, а то можно облиться. Мыло взять в руки, намылить до образования пены. Сложить ладонки вместе и потереть.





Потом ополоснуть, отжать рука об руку, вытереть своим полотенцем насухо. Его берут в расправленном виде в одну руку и вытирают другую, каждый пальчик отдельно.

Чтобы сформировать умение на такие, казалось бы, мелочи надо обращать внимание каждый раз: после сна в процессе умывания, после посещения туалета, перед каждым приёмом пищи, после прогулки, перед сном.

Чтобы объяснить детям, почему мы так часто должны мыть руки, мы проводим игровые упражнения («Зайка в гости собирался», «Ушастик проснулся») и исследования (определение характера воды, сравнение воды из лужи и крана, нагревание воды).

Дети очень любят воду и часто процедуру гигиеническую превращают в игру. Мы в нашей группе не препятствуем

этому и предлагаем заранее продуманные игры, которые и помогают детям учиться мыть руки: Д/игра «Что лишнее?», Д/игра «Для чего это нужно?».



То, что мы делаем в детском саду, надо продолжать и дома. Единые требования и подходы помогут освоить ребёнку навык гораздо успешнее.

Чистота рук – это не только показатель сформированности навыка, но и залог здоровья.

Воспитатели: Сидоркова В.Ф.

Каминина И.В.