**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**РЕСПУБЛИКА АДЫГЕЯ**

**МАЙКОПСКИЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮЖДЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ**

**САД №5 «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

**п. Тимирязева, ул. Молодежная, 11 Телефон: 8(87777) 5-64-40**

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

**На тему: «Формирование культурно-гигиенических навыков — основа здорового образа жизни воспитанников»**

**Подготовила:**

**Воспитатель МБДОУ №5**

 **«Аленький цветочек»**

**Кириллова А.Г.**

**п. Тимирязева,2017г.**

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психологического здоровья. До семи лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Очевидна значимость формирования у детей дошкольного возраста определенной базы знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанной потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом. Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость в опрятности, содержание в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Привитые в детстве навыки, в том числе и культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Проблема здоровья детей всегда находилась в центре внимания педагогов и медицинских работников.

Для успешной и продуктивной работы по приобщению дошкольников к здоровому образу жизни необходимо, чтобы каждый педагог был грамотен в вопросах сохранения здоровья, сам вел здоровый образ жизни, был для детей примером для подражания. Педагог работающий с детьми, должен иметь специальные знания, касающиеся здоровья воспитанников и практические навыки и умения.

Сегодня под здоровым образом жизни можно понимать ‒ активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Большое значение при этом уделяется формированию физической культуры личности, а также привитию культурно-гигиенических навыков и умений.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные правила: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу. Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, эти процедуры ‒ потребность, привычка.

Обучение культурно ‒ гигиеническим навыкам нужно начинать с раннего возраста, в игровой форме, со знакомства с полотенцем для лица и рук, зубной щеткой, носовым платком, мочалкой для тела.

Гигиеническое воспитание должно проводится в системе и направлено на приобщение ребенка к следующим навыкам

* мыть руки пред едой и после каждого загрязнения;
* умывание после каждого ночного сна и после каждого загрязнения;
* принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном;
* полоскать рот после еды;
* чистить зубы утром и вечером
* пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;
* пользоваться индивидуальной расческой;
* ухаживать за ногтями;
* не брать пищу грязными раками.

Для закрепления навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения.

Для эффективного гигиенического воспитания детей дошкольного возраста большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель или помощник воспитателя приходили в группу к детям неряшливо одетыми, непричесанными. Нужно помнить, что дети в дошкольном возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию. поэтому педагоги должны быть для них примером, образцом.

Таким образом, воспитание у детей личной и общественной гигиены играет важную роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. Забота а здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Привычка у здоровому образу жизни обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей ребенка, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармоничной личности.