Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30 «Малыш»

г. Дубна , МО.

Проект непосредственно образовательной деятельности

по реализации части ООП,

формируемой участниками образовательных отношений

**«Воспитание культурно-гигиенических навыков**

**у детей раннего возраста»**

Составила воспитатель: Акиндинова Анастасия Александровна.

М.О. г. Дубна 2014г.

**Актуальность:**

С раннего детства нужно прививать ребёнку навыки, которые впоследствии превратятся в привычку культурного поведения. Если ребёнка постоянно приучают к определённым действиям, связанным с заботой о его чистоте, здоровье, у него легко выработать привычку следить за чистотой своего лица, рук, тела, одежды, предметов домашнего обихода, игрушек. Приобретённые в детстве гигиенические навыки становятся второй натурой человека, потребностью к чистоте.

**Цель:** воспитание гигиенических навыков детей и охрана здоровья.

**Задачи:**

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
2. воспитание культурно-гигиенических навыков;
3. формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

**Направление реализации проекта:**

Возраст: ранний возраст- 2-3 года.

Образовательная область – социально- коммуникативное развитие.

Время – долгосрочный ( сентябрь 2014 г. – май 2015 г.).

**Участники проекта:** воспитатели, дети, родители.

**Содержание:**

*Подготовительный этап:*

1. Наблюдение за детьми в период адаптации – изучение навыков поведения детей за столом, навыков самообслуживания, навыков мытья рук, навыков пользования горшком и личным полотенцем, навыков использования носового платка.
2. Составление плана работы по формированию культурно- гигиенических навыков у детей.
3. Составление плана работы с родителями по формированию культурно- гигиенических навыков у детей.

*Основная часть:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Непосредственно образовательная деятельность | Совместная деятельность воспитателя с детьми | Самостоятельная деятельность детей | Работа с родителями |
| Сен  тябрь | Познавательное развитие: Тема « Наша группа»  -знакомство детей с групповой комнатой ( группа, умывальная, спальня, столовая, раздевалка) и их назначением;  - учить ориентироваться в помещении группы;  - знакомство с тем, что делаем в раздевалке, умывальной, столовой. | Беседа о предметах личной гигиены и их использовании.  П/и: «Найди где ….»( упражнение в ориентировании в помещении группы). | Игра: « Кукла Катя у нас в гостях». | Анкетирование родителей.  Приложение 1. |
| Октябрь | Познавательное развитие: тема «Угощаем куклу»:  - знакомство с посудой и ее назначением;  - формирование умения элементарной сервировки стола;  - воспитание культуры поведения за столом. | Продуктивная деятельность: рисование «Чашка», беседа о правилах поведения за столом. | Игра «Угостим куклу чаем» | Оформление уголка для родителей « Правила поведения за столом» |
| Ноябрь | Познавательное развитие: тема « Здравствуй расческа»:  - знакомство с расческой- рассказ зачем она нужна;  - формирование навыков пользования расческой. | Игра « Кукла Катя собирается на праздник»  Игровая ситуация: «Кукла заболела»( рассказ об использовании носового платка) | Сюж. ролевая игра «Парикмахерская» | Консультация «Навыки самообслуживания – что должен уметь ребенок?» |
| Декабрь | Познавательное развитие: тема « Надо, надо умываться»:  - формирование навыков умывания и мытья рук;  - знакомство с туалетными принадлежностями ( мыло, полотенце);  - воспитание желания всегда быть красивым, чистым, аккуратным, уважительно относится к своему телу. | Чтение сказки К.И. Чуковского « Мойдодыр».  Игра «Искупаем куклу». | Игры – забавы с водой в центре воды и песка. Игровая ситуация « К нам пришла Замарашка» | Консультация « Воспитание культурно- гигиенических навыков в семье» |
| Январь | Познавательно развитие: тема « Что бы зубки не болели»:  - знакомство с зубной щеткой и способом ее примения. | Дидактическая игра « Зачем нам это нужно»  (проверка знаний детей о предметах гигиены) | Сюжетно – ролевая игра « Больница» | Консультация «Как увлечь ребенка ежедневной гигиеной зубов?» |
| Февраль | Познавательное развитие : тема « Приглашаем куклу на чай»:  Формирование умения элементарно сервировать стол, навыков поведения за столом. | Дидактическая игра «Лото. Посуда».  Игра – инсценировка «Идем в гости» | Сюж. ролевая игра « Семья» | Оформление фотовыставки «Вот как мы умеем» |
| Март | Познавательно развитие: тема «Вместе с куклой на прогулку»  - знакомство с предметами одежды;  - закрепление последовательности одевания одежы;  - формирование потребности соблюдения опрятности дома и на улице. | Рассматривание предметных картинок « Одежда», «Обувь».  Игра «Оденем куклу на прогулку» | Практическая деятельность « Поможем кукле убрать одежду на место» | Оформление уголка для родителей : одежда по сезону. |
| Апрель | Познавательное развитие : тема «Баю-баюшки, баю…»  - знакомство с постельныи принадлежностями и одеждой для сна;  - формирование представлений о соблюдении правил личной гигиены перед сном. | Игра: «Укладываем куклу спать».  Чтение сказки « О глупом мышонке». | Сюж.ролевая игра «Семья» | Мастер-класс для родителей «Баю-башки-баю… (знакомимся с русской народной убаюкивающей потешкой, песенкой, приговорами). |
| Май | Познавательное развитие: тема «Водичка, водичка…»  - закрепление уже имеющихся у детей культурно- гигиенических навыков. | Дидактическая игра « Для чего это нужно» ( закрепление знаний о предметах личной гигиены и способах их использования)  Чтение «Мойдодыр» | Игра «Дом». | Фотовыставка « Мы чистюли!» |

*Заключение:*

1. В конце года проводится наблюдение за детьми ,с целью проверки сформированности культрно- гигиенических навыков.
2. Планируемые результаты:

* Дети: ребенок умеет самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, умеет с помощью взрослого приводить себя в порядок, умеет пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, расческой, личными полотенцем и горшком), умеет одеваться и раздеваться в определенной последовательность, знает элементарные правила поведения за столом, умеет правильно держать ложку во время еды.
* Родители: родители активно взаимодействуют с педагогами ОУ по вопросам воспитания культурно-гигиенических навыков, активно участвуют в жизни группы, проявляют заинтересованность воспитательным процессом в группе: высказывают пожелания по организации воспитательного процесса, проявляют интерес к результатам освоения ребенком культурно-гигиенических навыков, осознают необходимость совместной работы ОУ и семьи по вопросам воспитания детей.
* Воспитатели: расширяют знания по вопросам воспитания культурно- гигиенических навыков детей, накапливают опыт работы по воспитанию культурно- гигиенических навыков, расширяют работу с родителями по вопросам воспитания детей дома и в ОУ.

Список литературы:

1. Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста: Практическое пособие для воспитателей детских садов. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2001.
2. Журнал «Дошкольное воспитание» № 3 2011 год;
3. Журнал «Дошкольное воспитание» № 3 2012 год;
4. Меремьянина О.Р. Вместе с куклой я расту: методическое пособие. – Барнаул: АКИПКРО, 2008.
5. ПРИМЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ» Под редакцией Н. Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой , издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ Москва, 2014

Приложение 1.

***Анкета для родителей***

***«Воспитание культурно-гигиенических навыков»***

1. Какие культурно-гигиенические навыки сформированы у Вашего ребенка?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Почему важно вовремя сформировать у ребенка культурно-гигиенические навыки? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как Ваш ребенок относится к бытовым процессам: мытью рук, приёму пищи, одеванию, раздеванию?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Проявляет ли он при этом самостоятельность?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Как Вы на это реагируете?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Спасибо за сотрудничество.***

Приложение 2.

***Правила поведения за столом***

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте - останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его очень страстного желания - делать все самостоятельно! Если этот момент упустить и делать всё за ребенка (я делаю аккуратнее и быстрее; он еще очень мал; и т.д) вы рискуете, прежде всего, психическим здоровьем ребенка. Упущенный навык в определенном возрасте, (а виноваты только Вы - не научили!), создает потом трудности, прежде всего, для ребенка.

Воспитание культуры поведения за столом будут более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть "развалившись", то прольешь на себя суп из ложки... Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку "ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!" Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали есть торт руками и плеваться тем, что ему не нравится, а тут мама (или папа) вдруг начинают ругать!!! Ребенку непонятно, почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя - это нельзя ВСЕГДА!

ЕСЛИ это можно - это можно ВСЕГДА!

Ребенка, как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами за общий стол, но оставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его "персоне"! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.

В столовую (кухню) мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. "Отнеси игрушку в игровую. Положи их на стульчик, просто на полку в уголке... Игрушки подождут тебя, пока ты поешь..."

Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.

Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда - вилкой. Таким образом, Вы приготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.

Ребенка нужно сразу учить держать ложку правильно! Её нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним (НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАЧКЕ! Переучивать будет сложно)

Жевать нужно только с закрытым ртом ("чавкать" за столом - не допустимо!)

"Тянуть" с ложки суп нельзя. Нужно просто "вылить" суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал)

Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол "серединой" между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)

В то время, когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть её на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.

Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде "?" и упираться грудью в стол, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (живот).

Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.

Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать её в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо выльешь все на стол, а то и на пол).

Вставая из - за стола, обязательно нужно поблагодарить: спасибо!

***Приятного аппетита!***

Приложение 3.

***«Навыки самообслуживания – что должен уметь ребенок»***

Третий год жизни — период интенсивного развития самостоятельности у ребенка. Промедление в ее формировании приводит к появлению у детей капризов, упрямства или лени: ребенок надеется, что все для него должны делать взрослые, родители.

Самостоятельность проявляется во всех сферах жизни и деятельности ребенка: совершенствуются навыки самообслуживания. Играя, ребенок самостоятельно воспроизводит с игрушками последовательные эпизоды из собственной жизни. Самостоятельность формируется и проявляется в процессе приобретения и закрепления умения заниматься (слушать сказку, объяснение, отвечать на заданные вопросы и таким образом передавать несложное содержание, а также самому реализовываться в рисунках, постройках задуманного). Ребенок учится самостоятельно выполнять простейшие трудовые поручения: собирать в коробку свои игрушки или расставлять их по местам, поливать домашние цветы, кормить рыбок и птичек, мыть руки перед едой, складывать свои вещи в шкаф, одеваться и раздеваться и т. п.

Кроме того, ребенок может в этот период не только учиться обслуживать себя, но и оказывать простейшую помощь по дому родителям (например, раскладывать хлеб в тарелке, вытирать пыль с мебели и т. п.). У ребенка в этот период формируется умение по собственной инициативе выражать положительное отношение к родителям и сверстникам в виде ласк, элементарной помощи, совместных действий, наблюдения за чем-то интересным.

Для своевременного формирования самостоятельности вы должны сообщать и постоянно напоминать ребенку о его маленьких ежедневных обязанностях: беречь свою одежду, игрушки, не разбрасывать их где попало, охотно выполнять мелкие поручения взрослых, не шуметь, когда родители заняты или спят.

Задача родителей — создавать все необходимые условия для того, чтобы в самостоятельной деятельности ребенок мог использовать накопленные знания и опыт. Так, по мере освоения на занятиях новых предметных действий ему можно предложить поиграть в игрушки, с которыми он научился обращаться. В этом возрасте ребенок в состоянии частично одевать себя, заворачивать и разворачивать рукава, мыть руки с мылом (если одежда удобная).

Воспитывая самостоятельность в своем ребенке, родители должны не просто говорить приказным тоном, что следует делать, а непременно объяснять ребенку и показывать на собственном примере (при этом вы можете производить натуральные действия, например при умывании, либо инсценированные с предметами, игрушками). Если необходимо, часть работы родитель должен выполнять сам, а не усердно заставлять ребенка делать то, что у того не получается.

В процессе показа того, что ребенок может и должен делать самостоятельно, и после него малышу следует задавать разнообразные вопросы, чтобы направить его внимание на основные действия, помочь ему уяснить содержание того или иного требования, способ его выполнения, чтобы ребенок до конца понял, почему нужно поступать именно так, а не иначе.

По мере накопления ребенком конкретных сведений родители должны показывать меньше, а больше предоставлять детям возможность действовать по словесному указанию. Чтобы движения ребенка были точными и четко осознанными, вначале объяснения должны носить подробный характер и постепенно переходить к общим напоминаниям. Например, когда ребенок учится наводить порядок в том углу, в котором играет, вначале ему следует объяснить: «Машинки, кубики и кукол нужно положить в ящик, а книжки и карандаши — в шкаф». В дальнейшем достаточно лишь напоминать ребенку: «Помнишь, что нужно делать с игрушками после того, как закончил игру?»

Надо сказать, в трехлетнем возрасте дети гораздо охотнее делают все сами, в отличие от двухлетнего возраста, когда они стараются прислушиваться к тому, что говорят и делают взрослые. Родители должны учитывать особенности ребенка, используя эту наклонность. Например, видя, как мама одевается, ребенок может повторять за ней ее движения. Поэтому всякий раз, когда мама или папа одеваются, собираясь гулять с малышом, нужно сделать так, чтобы он находился рядом и внимательно наблюдал за тем, как они одеваются, в какой последовательности надевают ту или иную вещь. При этом желательно произносить что-нибудь вроде: «Видишь, Оленька, как мама надевает кофту: сначала просовывает руки в рукава, потом застегивает на пуговицы и т. п.», «Давай попробуем одеться вместе». Таким образом у ребенка развивается не только зрительная память, но и способность к самостоятельным действиям, к элементарному самообслуживанию.

Если одеваться совершенно самостоятельно в три года ребенку еще трудно и родители ему в этом помогают, то научить его обуваться в это время не только можно, но и необходимо.

Многие родители сталкиваются с такой распространенной проблемой, как спадание ботинок с маленькой детской ножки (поскольку движения ребенка во время ходьбы еще недостаточно уверенные и правильные). Естественно, что взрослым надоедает постоянно нагибаться и обувать ребенка в подобных случаях.

Можно избежать этой проблемы, если научить ребенка обувать ботинки самому всякий раз, когда это необходимо. Достаточно каждый раз указывать ребенку на то, что с него спал ботиночек, спрашивая при этом: «А где наш ботинок? Ну-ка, поищи его… Нашел? Неси сюда. А теперь давай наденем его». И так—каждый раз до тех пор, пока ребенок не станет делать это сам, без ваших указаний.

Другая банальная проблема, которая касается самообслуживания ребенка, — это спадание штанов (колготок). У детей часто во время игры и бега спадают штанишки. В три года ребенок уже в состоянии подтягивать их и заправлять кофту, главное — вовремя ему указать на эту обязанность. Так же как и в случае с обувью, нужно постоянно спокойным тоном напоминать ребенку, что ему неудобно ходить, когда спущены штанишки, и что он выглядит неаккуратно, просить малыша о том, чтобы он сам поправил и заправил кофточку. Таким образом ребенок не только учится самообслуживанию, но и привыкает следить за своим внешним видом, понимая, что ходить со спущенными штанишками некрасиво.

Научив ребенка надевать и снимать с себя простейшую одежду, следует приучать его к одной их самых основных функций самообслуживания — самостоятельному хождению в туалет (на горшок). Если в два года ребенок только научился сидеть на горшке и делает это, когда его посадят, то в три года он должен научиться ходить в туалет тогда, когда ему захочется, причем делать это в основном без помощи и сопровождения родителей.

Приучая ребенка к горшку до трех лет, родители обычно сажают его на горшок тогда, когда подошло время или когда ребенок сам попросился. После того как малыш сделал то, что требовалось, родители сопровождают его действия похвалой. Это производит на ребенка положительное впечатление, малыш всякий раз гордится своим достижением, понимает, что он делает то, что нужно делать. Если занятые родители изо дня в день сажают ребенка на горшок тогда, когда, по их мнению, подошло время, не побуждая в малыше никакой инициативы к самостоятельным действиям, то ребенок вряд ли скоро начнет ходить в туалет сам. Некоторые дети сами чувствуют, что хотят в туалет, поэтому молча садятся на горшок (правда, иногда забывают снять штанишки).

Для того чтобы ускорить этот процесс и приучить ребенка пользоваться горшком, важно первым делом научить его понимать то, о чем с ним говорят. Важно не только хвалить малыша за понятливость (за то, что он своевременно просится на горшок), но и все время говорить о том, чтобы он делал это каждый раз, как захочет. Следует также просить ребенка о том, чтобы он сам снимал штанишки, когда садится на горшок.

Ласковый и уверенный тон родителей позволяет достигнуть взаимопонимания с маленьким ребенком и помогает его приучить к самостоятельности. В некоторых случаях ребенка рекомендуется «подкупать», предлагая ему какое-нибудь поощрение, подарок в случае, если он сделает то, о чем его просят. Многим же детям достаточно понаблюдать, как другие малыши пользуются горшком, чтобы начать делать это самим.

Приложение 4.

***Воспитание культурно- гигиенических навыков в семье***

Для правильного развития ребенка большое значение имеют внешние условия среда, в которых он растет и воспитывается. Родители должны создавать наиболее оптимальные санитарно-гигиенические условия в семье. Необходимо помнить, что гигиеническое воспитание тесно связано с воспитанием дисциплины, воли, организованности, оно готовит ребенка к трудовой деятельности, и в тоже время является эстетическим, формируя убеждения, что только чистое может быть красивым.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку прекрасное ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая его владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошего и слаженного работающего организма. С чего же начать решение этой трудовой задачи?

С формирования у ребенка доброго и заботливого отношение к своему телу. Важно, чтобы малыш усвоил, что в его теле нет органов, отделов не нужных, некрасивых, что обо всех частях тела надо одинаково постоянно заботиться и в первую очередь содержать в чистоте.

Некоторые родители считают, что пока их дети маленькие, их незачем учить элементарным гигиеническим правилам. На самом деле это не так. Именно с раннего возраста детства формируется характер, дисциплинированность, самостоятельность, прививаются гигиенические навыки, которые помогут ребенку войти в мир, здоровым и сильным. С чего же следует начать?

*С режима.* Правильный режим основа жизни ребенка, главное условие сохранения его здоровья. Это обусловлено тем, что режим дня является своеобразным отражением закономерностей физиологических процессов, протекающих в организме. Очевидно, что все физиологические процессы имеют определенную согласованность, своеобразную ритмичность. Их комплектность обеспечивает жизненное единство организма с внешней средой, а ритмичность природных явлений оказывает решающее влияние на течение процессов у человека

Соблюдение правильного, соответствующего возрасту ребенка режима обеспечивает своевременное и правильное физическое, умственное развитие малыша. Ребенок который приучен к режиму обычно активен во время бодрствования, редко капризничает, не пере- возбуждается не отказывается от еды, быстро и спокойно засыпает в положенное время, сон его глубокий и спокойный.

Любое нарушение режима, особенно если сокращается время сна или нарушается его периодичность, ведут к перенапряжению и даже к истощению нервной системы ребенок становится нервный. Ребенок становится нервный, беспокойный, а иногда вялым, заторможенным. И то, и другое состояние неблагоприятно отражается на его состояние здоровья. Поэтому так необходимо сделать режим нормальной жизни.

*Приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму:*

* Своя расческа
* Своя постель
* Свой горшок
* Своя зубная щетка
* Свое полотенце

И не потому, что жаль поделится, а, наоборот, чтобы не причинить ненароком беды ни себе, ни другому.

Каждый из нас индивидуален не только цветом глаз, волос, но и обитающими в нас микроорганизмами: запахами, следами деятельности желез и других организмов. И не даром перечисленные выше предметы называют во всем мире предметами личной гигиены. А определить их круг довольно просто: ведь, что требуется для обслуживания своего организма, уход за ним, содержание, должно быть чистым и личным.

Приложение 5.

***Как увлечь ребенка ежедневной гигиеной зубов?***

******

Родители, договоримся сразу: это ритуал, не поддающийся дискуссии. Рассчитываем в данном случае на рассудительность и здравый смысл взрослых.

Можно рассказать малышу о вредных микробах, которых можно выгнать из ротика щеткой и пастой. Только чистые зубки могут быть счастливы. Можно нарисовать грустный испачканный зубик и для сравнения – чистый и веселый.

Детям очень нравится идея с песочными часами, с помощью которых интересно отмерять время чистки зубов. У малышей оно должно составлять не менее 1,5-2 минут.

Можно разрезать на кусочки большую наклейку, и после каждой чистки зубов наклеивать один кусочек. В итоге получится картинка, за которую полагается приз!

***Советы для маленьких упрямцев***

Иногда зубная щетка используется детьми для немыслимых забав, только не для чистки зубов.

Предложение №1. Ищите миротворцев. Иногда кто-то из внешнего окружения имеет большее влияние на ребенка, чем родители. Почему бы не попробовать обратиться к педиатру или детскому стоматологу с просьбой объяснить маленькому человеку, как важно регулярно и правильно чистить зубы. Конечно, большую роль играет авторитет взрослого для ребенка.

Предложение №2. Отправляйтесь вместе за покупками и позвольте малышу самому выбрать 2-3 щеточки из детского ассортимента. Утром и вечером дайте ему право выбора зубной щетки. Это отвлечет его от самой необходимости чистки зубов. Возможно, потребуется приобретение щетки и для любимого плюшевого мишки или куклы.

Предложение №3. Сначала – сам. Пусть ребенок почистит свои зубки сам – хвалите его, несмотря на то, что качество чистки оставляет желать лучшего. Нужно только договориться, что мама или папа заканчивают это действо. *Или такой вариант:* утром – сам, вечером – кто-то из родителей. Со временем навыки ребенка будут становиться все лучше, и ваша помощь вовсе не потребуется. Однако, вероятнее всего, этот момент наступит не ранее 6-летнего возраста, поэтому запаситесь терпением. Некоторые специалисты советуют контролировать детей до 9 лет, т.к. все-таки они чистят неряшливо, особенно мальчишки.

Приложение 6.

***Мастер-класс для родителей «Баю-башки-баю… (знакомимся с русской народной убаюкивающей потешкой, песенкой, приговорами).***

Детские песни – уникальный вид творчества, развивающий, созидающий, обучающий. Самые первые детские песни, которые слышит малыш – колыбельные. Сегодня психологи утверждают, что колыбельные песни не просто развлечение или игра, это важнейшая составляющая для установки особых, тесных, эмоциональных отношений между малышом и мамой. Ребенок воспринимает интонацию и тембр голоса матери, тонко улавливает ритм, что позволяет ему расслабиться, успокоиться, почувствовать себя защищенным и любимым. Со словами колыбельных песен мама передает малышу информацию о жизни, о семье, о взаимоотношениях и о многих других понятиях, с которыми ребенок столкнется, как только повзрослеет. Также колыбельными песнями, мать определенным образом программирует малыша на будущую счастливую жизнь, пропевая то, каким будет прекрасным, умным и хорошим ее ребенок.

В древности колыбельные песни считались защитным оберегом, который может передать только мать. На востоке до сих пор про неудачливого и не очень хорошего человека говорят: «Ему мать колыбельных песен не пела».

Детские песни особенные, их всегда можно отличить от любых других песен, они веселые, задорные, добрые, миролюбивые, смысловые. В коротких и понятных фразах, часто повторяющихся в детских песенках, содержится необходимая, полезная информация, которая обучает и развивает. В детских песнях заложен большой потенциал, который передается ребенку при прослушивании или пении.

Детские песни полезны не только детям, но и взрослым. Слушая знакомые нотки и интонации из детства, и у взрослого человека наступают изменения в эмоциональном и физическом плане. Некоторые специалисты рекомендуют слушать взрослым детские песни в качестве антидепрессанта.

Детские песни бывают народные, которые придумали много веков назад и передавали из уст в уста, и авторские, те которые написаны поэтами, писателями, композиторами. Народные детские песни отражают самобытность народа, уклад его жизни, традиции, обычаи.

Потешка — элемент педагогики, песенка-приговорка, сопутствующая игре с пальцами, руками и ногами ребёнка. Потешки, как и пестушки, сопровождают развитие детей. Небольшие стишки и песенки позволяют в игровой форме побудить ребёнка к действию, одновременно производя массаж, физические упражнения, стимулируя моторные рефлексы. В этом жанре детского фольклора заложены стимулы к обыгрыванию сюжета с помощью пальцев (пальчиковые игры или Ладушки), рук, мимики. Потешки помогают привить ребёнку навыки гигиены, порядка, развить мелкую моторику и эмоциональную сферу.

Пестушка (от слова пестовать, то есть нянчить, холить) — короткий стихотворный напев нянюшек и матерей, каким они сопровождают действия ребёнка, которые он совершает в самом начале своей жизни. Например, когда ребёнок проснётся, мать гладит, ласкает его, приговаривая

**Колыбельные песни.**

\*\*\*

Баю — баю — баюшки

Баю — баю — баюшки,

Да прискакали заюшки

Люли — люли — люлюшки,

Да прилетели гулюшки.

Стали гули гулевать

Да стал мой милый засыпать.

\*\*\*

**Серенький волчок**

Баю-баю-баю-баю

Не ложись, дитя, на краю,

С краю свалишься,

Мамы схватишься.

Придет серенький волчок,

Схватит детку за бочок,

Схватит детку за бочок

И потащит во лесок.

И потащит во лесок

За малиновый кусток.

Кустик затрясется,

Детка засмеется.

**Утренние потешки.**

*Просыпаемся, умываемся.*

\*\*\*

Ой, люшеньки-люшки!

Нашему Илюшке-

Доброе утро.

Доброе утро!

Утро с шутками,

Прибаутками!

\*\*\*

- Мы проснулись, мы проснулись.

- Сладко, сладко потянулись.

- Маме с папой улыбнулись.

\*\*\*

Вот проснулись,

Потянулись,

С боку на бок

Повернулись!

Потягушечки!

Потягушечки!

Где игрушечки,

Погремушечки?

Ты, игрушка, погреми,

Нашу детку подними!

\*\*\*

Солнышко, солнышко,

загляни в окошко.

Загляни в окошко,

разбуди Сережку.

Чтоб денек чуть- чуть был дольше,

чтобы мы узнали больше,

чтоб игрушки не скучали,

А с Сереженькой играли.

\*\*\*

Ты мне ручки подай,

Да с кровати вставай,

Умываться пойдем,

Где водичка найдем!

\*\*\*

От водички, от водицы

Всё улыбками искрится!

От водички, от водицы

Веселей цветы и птицы!

Катя умывается,

Солнцу улыбается!

\*\*\*

Глазки открываются,

Глазки просыпаются,

Потягушки-ножки,

Потягушки-пяточки,

Ручки и ладошки,

Сладкие ребяточки!

Дай-ка локоточек

Мама поцелует!

Просыпайся, доча! ( Славный мой сыночек!)

Как тебя люблю я!

\*\*\*

Водичка, водичка,

Умой Лешино личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

\*\*\*

Котик серенький присел

На печурочке

И тихонечко запел

Песенку дочурочке (сынулечке):

Вот проснулся петушок,

Встала курочка,

Поднимайся мой дружок,

Встань, моя дочурочка.

(Вставай мой сынулечка).

\*\*\*

Солнышко встало,

Утро настало.

Давай, сынок,

Буди друзей!

Вставай, Большак!

Вставай, Указка!

Вставай, Середка!

Вставай, Сиротка!

И Крошка-Митрошка!

Привет, Ладошка!

\*\*\*

Водичка-водичка,

Умой Настино личико,

Настя кушала кашку,

Испачкала мордашку.

Чтобы девочка была

Самой чистенькой всегда,

Помоги, водичка,

Умыть Настино личико.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

Знаем, знаем, да-да-да

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,

Мы пришли умыться!

Лейся на ладошку

По-нем-ножку.

Лейся, лейся, лейся

По-сме-лей -

Катя умывайся веселей!

\*\*\*

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Шейка, мойся

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!

\*\*\*

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Глаз, купайся!

Грязь, сдавайся!

**Потешки перед сном.**

\*\*\*

Баю, баю, баю, бай

Ты собачка не лай.

Белолапа не скули,

Нашу дочку не буди.

Темна ноченька, не спится,

Наша доченька боится.

\*\*\*

Баю-баю-байки

Прилетели чайки.

Стали крыльями махать

Нашу Катю усыплять.

\*\*\*

Вот лежат в кроватке

Розовые пятки.

Чьи это пятки –

Мягки да сладки?

Прибегут гусятки,

Ущипнут за пятки.

Прячь скорей, не зевай,

Одеяльцем накрывай!

\*\*\*

Ай, люленьки да люленьки,

По горам идет олень.

На рогах он дрему носит,

В каждый дом ее заносит.

В люльку дрему он кладет,

Тихо песенку поет:

(повторяем потешку)

\*\*\*

Паучок-паучок

Паутиновый жучок

Семь ночей не спал,

Для Катюши соткал

Сон про солнышко-колоколнышко

И про дождик грибной,

И про нас с тобой.

Хочешь по лесу во сне побродить?

Глазки попробуй закрыть.

\*\*\*

Разденьте меня,

Разуйте меня,

Уложите меня,

Укройте меня,

А засну

Я сам!

\*\*\*

За окошком вечер,

А на небе месяц...

Спит малыш в кроватке,

В стойле спит лошадка,

Белочка - в дупле,

Собачка - в конуре.

Ну а солнышко проснется,

Малыш маме улыбнется.

Будет день веселым.

Расти малыш здоровым.

\*\*\*

Отзвенел звоночек.

Спать пора, цветочек.

Солнышко уснуло,

Тучка спать легла.

И волшебная синяя птица

Добрые сны тебе принесла.

Мамочка нежно обнимет тебя.

Засыпай моя деточка, радость моя!

\*\*\*

Маленькие заиньки

Захотели баиньки,

Захотели баиньки,

Потому что заиньки.

Мы немножечко поспим,

Мы на спинке полежим.

Мы на спинке полежим

И тихонько посопим.

\*\*\*

Целый день играл Сережка,

Вам спасибо скажем, ножки.

Вам спасибо скажем, ручки.

С каждым днем вы все послушней.

Слушаются ножки нашего Сережку.

**Пестушки.**

\*\*\*

Потягунюшки, порастунюшки,

Поперек толстунюшки,

А в ручки фатюнюшки,

А в роток говорок,

А в головку разумок.

\*\*\*

Большие ноги

Шли по дороге:

Топ, топ, топ,

Топ, топ, топ.

Маленькие ножки

Бежали по дорожке:

Топ, топ, топ, топ,

Топ, топ, топ, топ!