Освоение основ гигиенической культуры.

Создание здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновной его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок 2-3 возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Здоровый образ жизни требует соблюдения всех гигиенических норм в подборе мебели, оборудования, светового и температурного режима в помещении возрастной группы.

В приобщении малышей к здоровому образу жизни особо важно овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

Гигиеническая культура осваивается через приобретение детьми гигиенических навыков ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержания порядка в окружающей обстановке.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса.

**Представления.**

На картинках и в жизни узнавать процессы умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения. Правильно называть эти процессы («Девочка умывается», «Мальчик ест кашу» и пр.) Знать предметы, необходимые для умывания (мыло, полотенце, вода и т.п.), для еды (посуда, столовые приборы). Называть предметы и действия (предметы одежды и обуви; действия: снимать, надевать, обувать, расстегивать, шнуровать, завязывать и пр.). называть некоторые свойства и качества предметов и действий, связанные с выполнением гигиенических процедур (мыло: розовое, гладкое, пенится; полотенце: пушистое, красивое, чистое). Переживать положительные чувства в связи с выполнением гигиенических действий («Я сам вымыл руки, я молодец! Как хорошо, когда руки чистые!»). Рассматривать в зеркале свое чисто вымытое лицо. Знать короткие стихи или потешки об умывании, одевании, еде, повторять их за взрослыми или самостоятельно: «Водичка- водичка, умой мое личико» и пр.

**Практические умения.**

***Умывание.*** С небольшой помощью взрослого мыть руки, соблюдая последовательность: взрослый помогает закатать рукава, отрегулировать струю воды, ребенок самостоятельно мочит руки в воде, берет мыло, намыливает руки; взрослый показывает. Как сделать много пены; ребенок повторяет намыливающие движения, смывает мыло, закрывает кран (если кран тугой, взрослый сам окончательно закрывает его). Ребенок самостоятельно вытирает руки и лицо полотенцем, взрослый обращает внимание ребенка на то, чтобы руки и лицо были сухими. По своему побуждению или по напоминанию взрослого ребенок охотно моет руки.

Волшебная водичка  
На розовое личико,   
Ручеек из сказки   
На носик и на глазки,  
Брызги из кадушки  
На щечки и на ушки,  
Дождичек из лейки  
На лобик и на шейку.  
Ливень с теплой тучки  
На маленькие ручки.  
Вот какой чистюля!

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток,

И кусался зубок

Ой, лады-лады-лады,

Не боимся мы воды.

Маме улыбаемся

Чисто умываемся.

Зайка серый умывается.   
Зайка в гости собирается   
Вымыл носик, вымыл хвостик

Вымыл уши, вытер суше.

***Уход за внешним видом.*** Радоваться чистой, красивой одежде, аккуратной прическе. Испытывать чувство брезгливости от загрязненной одежды, грязных рук, непричесанных волос; обращаться к взрослому с просьбой помочь устранить это. Радоваться, когда такие неприятные моменты устранены.

По напоминанию взрослого пользоваться носовым платком, класть его в карманчик.

Петушок, петушок,   
Подари свой гребешок,

Ну, пожалуйста, прошу -

Я кудряшки причешу..

***Поведение за столом.*** Выражать стремление есть самостоятельно, отказываться от предложения «кормить с ложечки». Держать ложку в правой руке, тщательно пережевывать пищу. Радоваться, что умеет есть самостоятельно, как старшие. По напоминанию взрослых пользоваться салфеткой. Замечать по показу взрослого красиво сервировать стол, красочную посуду, вкусную еду. Узнавать и называть некоторые блюда: суп, каша, котлеты, салат, пюре, компот, сок, чай. По напоминанию взрослых говорить «спасибо», помогать убирать за собой тарелку, чашку, салфетку. Дома иметь «любимую» тарелку, чашку, салфетку, с удовольствием наблюдать, как мама моет посуду, делать попытки вымыть свою чашечку, тарелку, подать бабушке хлеб, пирожок.

Умница, Катенька

Умница, Катенька,   
Ешь кашку сладеньку,   
Вкусную, пушистую,   
Мягкую, душистую

Меня кормили с ложки, я подрос немножко.

Смотрите, поскорее, я кушать сам умею!

Лады, лады, ладушки

Мы помыли лапушки,

В чистые ладошки,

Вот вам хлеб и ложки.

Поели, попили,

Всех благодарили.

«Спасибо» говорим!

***Уход за вещами и игрушками.*** Вместе со взрослым и по его показу складывать игрушки на место, вешать одежду, ставить обувь. Наблюдать, как взрослый стирает, гладит, чистит одежду, принимать участие в мытье игрушек, в купании кукол.

***Одевание.*** Учиться по показу взрослого снимать и надевать одежду, расстегивать большие пуговицы спереди, шнуровать ботинки. Знать свои вещи, радоваться опрятной одежде.

Мы на пухлые ручонки,  
Одеваем рубашонку

Повторяй за мной слова:  
Ручка - раз, ручка - два! Застегнем застежки   
На твоей одежке:  
Пуговки и кнопочки,  
Разные заклепочки. На мою малышку  
Оденем мы штанишки:  
Повторяй за мной слова:  
Ножка - раз, ножка - два! А теперь на ножки -  
носочки и сапожки!

Мы колготки надеваем

Надеваем свитерок!

Эй, ребята, не зеваем!

На улице ветерок

Вы носочки все надели?

И на ножки посмотрели:

Левая и правая рядышком стоят!

Левая и правая: дружить они хотят!

Достаем свои сапожки,

Надеваем их на ножки:

Если дружат ножки,

Дружат и сапожки.

***Игровые умения.*** В игре отражать процессы умывания, одевания, еды: кормить, купать, одевать игрушки, «учить» свои любимые игрушки правильно кушать, умываться; в играх-демонстрациях с игрушками, показываемых взрослым, помогать кукле правильно одеваться, приносить зайчику все, что нужно для купания зайчат, и т.п.

Одеваемся мы быстро

Умываемся мы чисто.

Так опрятны, аккуратны!

Всем смотреть на нас приятно!

Раз, два, три, четыре, пять,

Собираемся гулять,

Завязали Катеньке

Шарфик полосатенький.

Куклу? Кормили.

Зайку? Кормили.

Мишку? Кормили

А Машу? Забыли.