Родительское собрание «Чистота –наша красота»

 **Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.**

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Навык – автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.

Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь

Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Формирование культурно-гигиенических навыков

 С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу.

Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

**Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:**

·         мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;

·         умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;

·         принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;

·         мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);

·         подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;

·         полоскать рот после приема пищи (с двух лет);

·         пользоваться зубной щеткой (с двух лет);

·         пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);

·         пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);

·         ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);

·         не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);

·         мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

**Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:**

·         разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;

·         подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;

·         прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;

·         положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.).

Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

**Учим умываться**

* Завернуть рукава одежды ребенка.
* Проверить температуру воды.
* Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: "Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!" и т. п.
* Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
* Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
* Еще раз обмыть водой руки ребенка.
* Закрыть воду.
* Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.
* Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.
* Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка ("Это водичка. Вот как бежит водичка! Какая водичка? Теплая, прозрачная, быстрая, ласковая. Это мыло. Какое мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!")

Во втором полугодии взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к посильной самостоятельности.

Очень важно начиная с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Если их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться грубая кожа (т. н. цыпки), трещинки и т. п.

**Учим пользоваться полотенцем**

* Снять полотенце с крючка.
* Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
* Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица.
* Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.
* Вытереть вторую руку.

Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики зайке, мишке, спросить: "Какие теперь ручки?" Ответить: "Сухие, чистые!" Затем прочитать потешку "Мальчик-пальчик":

Мальчик-пальчик, где ты был?
С этим братцем в лес ходил,
С этим братцем щи варил,
С этим братцем кашу ел,
С этим братцем песни пел!

При чтении потешки побуждать малыша показывать поочередно каждый пальчик.

Если взрослый наберется терпения, то скоро малыш будет сам мыть и вытирать руки.

**Учим пользоваться носовым платком**

* Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.
* Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
* Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.
* Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
* Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
* Обращать внимание на чистоту носового платка.

**Учим пользоваться расческой**

* Знать свою расческу и место, где она лежит.
* Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования.
* Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).
* Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("Я сам!").
* Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре.
* Исключить возможность пользования чужой расческой.

**Учим пользоваться зеркалом**

* Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).
* Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
* Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

Круглый стол по теме «Правильное питание – залог здоровья»

**1**.Правильное питание для детей дошкольного возраста - это источник энергии и лекарство от многих болезней. Если вы действительно хотите, чтобы ваш ребенок имел крепкое здоровье, был красивым, физически и духовно активным, гармонично развитым, и с хорошим иммунитетом, то правильное питание должно быть основой в его жизни. Правильно организованное питание детей дошкольного возраста - это одна из главных задач детского сада и родителей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть правильным как в качественном, так и в количественном отношении. Избыток рациона ребенка жирами, солью и сахарами, и не достаточность в нем овощей и фруктов может привести: к дистрофическим изменениям детского организма, снижению иммунитета, недостатку микроэлементов в организме необходимых для его роста и развития.

Рациональное питание является одним из основных факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша.

    Основными принципами организации рационального питания детей в дошкольных учреждениях являются обеспечение достаточного поступления всех пищевых веществ, необходимых для нормального роста и развития детского организма.

 Главным строительным материалом для растущего организма является *белок.*

*Источники белка:*мясо, рыба, яйца, молоко и молочные продукт.

Растущему организму необходимы  и *углеводы*. Богаты углеводами: сахар, варенье, кондитерские изделия. Основными *источниками углеводов* должны быть: хлеб, макаронные изделия, овощи и фрукты. Овощи фрукты особенно желательны ребёнку, так как содержат витамины, минеральные соли, пектины, клетчатку, эфирные масла, усиливающих выработку пищеварительных соков, возбуждающих аппетит.Углеводов, к примеру, должно быть больше чем белков и жиров. Жиры это дополнительное депо энергии, которую мы можем получить из сметаны, сыра, мяса, рыбы.

И наконец, важным условием правильного питания у детей дошкольного возраста является соблюдения режима питания. Это не только количественное и качественное распределение пищи по калорийности в течении дня, но и количество приемов пищи и интервалы между ними. Отсутствие режима питания у ребенка и его нерегулярность может привести в первую очередь к стрессу организма и различным заболеваниям.

**Режим в питании создает лучшие условия для усвоения пищи. Не соблюдение режима приводит к утрачиванию аппетита и к снижению выделения пищеварительных соков.**

Если говорить про рацион детей нельзя забывать про воду, которая имеет большое значение в протекании жизненных процессов и играет большую роль в теплорегуляции. Потребность в жидкости для детей 3-7 лет в сутки составляет около 60 мл на 1кг массы тела. Некоторые дети привыкают пить воду во время еды. Это не хорошо.

**Большое количество жидкости перегружает желудок и создает дополнительную нагрузку на сердце и почки. Кроме того, снижается аппетит из-за ощущения переполнения.**

**2. Вопросы за круглым столом.**

Что должно быть плотнее завтрак или ужин?

Почему при приеме пищи надо закрывать рот?

Почему надо хорошо пережевывать пищу?

Почему между приемами пищи должно проходить несколько часов?

Что надо делать после еды, чтобы сохранить зубы здоровыми?

Что нужно есть, чтобы освободиться от ненужных веществ?

**3**.Витамины - важная составная часть пищевого рациона детей дошкольного возраста. Витамины способствуют повышению сопротивляемости организма ребенка, участвуют в процессах кроветворения, окислительных процессах. Особое значение имеет витамин «С» (аскорбиновая кислота). Он легко разрушается от действия воздуха, света, при их термической обработке. Поэтому его надо водить круглогодично. Кроме витамина «С» для детского организма необходимы витамины: А, Д, Е, группы В и др.

***Витамины.***

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

1. *Задание. Витамин А* – нужен для зрения. Покажите тарелку с этим витамином.

Помни истину простую-

Лучше видит тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или сок  морковный пьёт.

*2.Задание. Витамин В* помогает работе сердца. Покажите тарелку с этим витамином.

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам,

И не только по утрам.

*3.Задание. Витамин Д*– делает наши ноги и руки крепкими. Покажите тарелку с этим витамином.

Рыбий жир всего полезней,

Хоть противный – надо пить.

Он спасёт от всех болезней,

Без болезней лучше жить.

*4.Задание. Витамин С –*укрепляет весь организм. Покажите тарелку с этим витамином.

От простуды и ангины

Помогают апельсины,

Ну, а лучше сьесть лимон,

Хоть и очень кислый он.

Л. Зильберг.

Сейчас представлю вам какую работу мы с детьми провели по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни, о пользе витаминов в овощах - презентацию «Витамины на огороде»

**4.Сообщение о проектно- исследовательской деятельности Задание на дом: подготовить рисунок об овоще или фрукте и рассказать о нем (описание, где растет, полезность, какие блюда готовят).**

**Правильное питание – это не диета и не строгость к организму ребенка. Это та норма, освоив которую, ребенок будет здоров, и скажет вам за это спасибо!**