

Как правильно вымыть руки?



Как правильно чистить зубы?



1. Хорошо прополощи рот тёплой водой! Потом выдави порцию зубной пасты размером с горошину на свою зубную щётку.



2. Сначала чистишь **жевательную поверхность верхних зубов**, сильно, туда-сюда.



3. Потом точно так же чистишь **жевательную поверхность нижних зубов**.



4. Теперь соединяешь верхние и нижние зубы и чистишь **внешнюю сторону всех зубов справа!** Начиная с внешней стороны правых коренных и мелкими круговыми движениями продвигайся вперёд к середине.



5. Теперь — **внешнюю сторону всех зубов слева!** Поверни зубную щётку и продолжай чистить мелкими круговыми движениями до внешней стороны левых коренных зубов.



6. Теперь на очереди **внутренняя сторона всех верхних зубов**. Открой рот пошире и почисти каждый верхний зуб мелкими круговыми движениями.



7. Точно так же чистишь **внутреннюю сторону всех нижних зубов**. И язык — ведь на нём тоже сидят бактерии.



8. В конце ещё раз как следует прополощи рот тёплой водой. Промой зубную щётку водой и поставь её головкой вверх в чистый стакан.



9. Теперь твои зубки просто блестят!



Рекомендации для родителей

«Воспитание у детей 4-5 лет культурно-гигиенических навыков»



Культурно-гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Воспитание культурно-гигиенических навыков играет большую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению детей.

Значение культурно-гигиенических навыков

1. Наличие навыков – важное условие здоровья детей, так как соблюдение правил личной гигиены предотвращает развитие заболеваний.
2. Ежедневное повторение одних и тех же действий совершенствуют движения: они становятся более точными, координированными.
3. Ребёнок шире познаёт окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и др.), осмысливают простые связи между явлениями (не прижиматься к тарелке – испачкаешь рубашку).
4. В ходе формирования у ребёнка правильного поведения за столом развивается речь (название блюда, пояснение действий, использование потешек и т.д.).
5. Воспитываются внимание и воля.
6. Удовлетворяется стремление к самостоятельности.

Что должен уметь ребёнок 4-5 лет

Умывание:

- самостоятельно мыть руки и лицо: засучивает рукава, намыливает руки, хорошо смывает мыло, вытирается насухо полотенцем;
- самостоятельно или по указанию взрослого замечать грязные руки, лицо и моет их;
- умеет пользоваться зубной щёткой.

Одевание

умеет:

- одеваться и раздеваться в определённом порядке;
- складывать и убирать одежду на место;
- различать обувь на правую и левую ногу;
- вежливо просить помощи, использовать слова «пожалуйста», «спасибо»;
- подходить к зеркалу, замечать неполадки, исправлять их.

Культура еды:

- умеет спокойно садиться за стол;
- совершенствует навыки аккуратной еды, пищу берет понемногу, хорошо пережёвывает, есть бесшумно;
- продолжает учиться правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом, салфеткой);
- умеет полоскать рот после еды;
- выходя из-за стола, говорит «спасибо».

Памятка для родителей

по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков

1. Приучайте ребёнка следить за своим внешним видом, самостоятельно замечать и устранять небольшой беспорядок в одежде.
2. Учите ребёнка самостоятельно засучивать рукава, мыть аккуратно руки (до образования пены, круговыми и прямыми движениями), лицо, уши. Насухо вытираться своим полотенцем и вешать его на отведённое ему место, пользоваться расчёской и носовым платком.
3. Упражняйте ребёнка в одевании и раздевании в определённой последовательности: одежду надеваем, одежду снимаем, складываем, вешаем; а также в умении застёгивать пуговицы, различные застёжки.
4. Формируйте элементарные правила поведения за столом: правильно сидеть, не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться вилкой, ложкой, пользоваться салфеткой.

Воспитание полезных навыков и привычек имеет большое значение в дошкольном периоде жизни ребенка.

Все культурно-гигиенические навыки, приобретенные в детстве, становятся прочными и остаются на всю жизнь.

Как правильно вымыть руки?



Рекомендации для родителей

«Воспитание у детей 5-6 лет культурно-гигиенических навыков»

Как правильно чистить зубы?



МДОУ Д/С №18 «Солнышко»
Тел. (34376) 2-16-45
сайт МДОУ: b18tvoysadik.ru

Богданович
2016 г.

Культурно-гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Воспитание культурно-гигиенических навыков играет большую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению детей.

Значение культурно-гигиенических навыков

1. Наличие навыков – важное условие здоровья детей, так как соблюдение правил личной гигиены предотвращает развитие заболеваний.
2. Ежедневное повторение одних и тех же действий совершенствуют движения: они становятся более точными, координированными.
3. Ребёнок шире познаёт окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и др.), осмысливают простые связи между явлениями (не прижиматься к тарелке – испачкаешь рубашку).
4. В ходе формирования у ребёнка правильного поведения за столом развивается речь (название блюда, пояснение действий, использование потешек и т.д.).
5. Воспитываются внимание и воля.
6. Удовлетворяется стремление к самостоятельности.

Что должен уметь ребёнок 5-6 лет

Умывание:

- самостоятельно выполнять процесс умывания;
- самостоятельно замечать, когда нужно вымыть руки, причесаться.

Культура еды:

- совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами;
- есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить воспитателя и младшего воспитателя.

Одевание:

- осваивать приёмы чистки обуви, одежды, умение пришить пуговицу.

Памятка для родителей

по воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков

1. Приучайте ребёнка следить за своим внешним видом, самостоятельно замечать и устранять небольшой беспорядок в одежде.
2. Учите ребёнка самостоятельно засучивать рукава, мыть аккуратно руки (до образования пены, круговыми и прямыми движениями), лицо, уши. Насухо вытираться своим полотенцем и вешать его на отведённое ему место, пользоваться расчёской и носовым платком.
3. Упражняйте ребёнка в одевании и раздевании в определённой последовательности: одежду надеваем, одежду снимаем, складываем, вешаем; а также в умении застёгивать пуговицы, различные застёжки.
4. Формируйте элементарные правила поведения за столом: правильно сидеть, не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться вилкой, ложкой, пользоваться салфеткой.

Воспитание полезных навыков и привычек имеет большое значение в дошкольном периоде жизни ребенка.

Все культурно-гигиенические навыки, приобретенные в детстве, становятся прочными и остаются на всю жизнь.