**Консультация для воспитателей «Соблюдение личной гигиены воспитанников, как составляющая формирования здорового образа жизни»**

В процессе повседневного общения с детьми группы, педагогу необходимо воспитывать у них навыки личной и общественной гигиены, которым принадлежит первостепенная роль в предупреждении многих инфекционных заболеваний. Следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки гигиены с возрастом постепенно совершенствовались и становились привычными. Вначале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после прогулки пользоваться туалетом, и по мере загрязнения. Постепенно следует побуждать детей к выполнению более сложных действий – мыть лицо, шею, руки. Часть этих гигиенических навыков формируется в семье, поэтому на этапе дошкольного детства необходимо вести разъяснительную и просветительную работу с родителями, активно привлекая их гигиеническому воспитанию детей.

Начиная с 2,5- 3-летнего возраста ребенка приучают чистить зубы щеткой с мягкой щетиной, используя детскую зубную пасту. Эту процедуру нужно выполнять два раза в день – утром и перед сном или сразу после приема пищи. Ребёнку старше двух лет прививать привычку полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи. Дети среднего и старшего дошкольного возраста могут правильно осознанно выполнять все действия, связанные с гигиеной, понимая, что навыки эти могут им сохранить здоровье, не болеть, быть сильными, физически крепкими. Старшие дошкольники должны уметь пользоваться предметами личной гигиены: расческой, стаканом для полоскания, полотенцем и т.д.; понимать, что все предметы должны содержаться в чистоте и храниться в специальном месте.

Формирование навыков личной гигиены неразрывно связано с воспитанием культуры поведения и понимания необходимости быть всегда опрятными, замечать недостатки в своей одежде и уметь их самостоятельно устранять.

Приобретенные детьми первоначальные навыки гигиены целесообразно закреплять в тематических играх соответствующего содержания, которые можно проводить как в помещении, так и на участке. Тематические игры должны предусматривать возможность постепенного усложнения сюжета и способствовать совершенствованию приобретенных навыков, знаний и умений. Важно, чтобы игры были интересными и увлекательными для детей, способствовали активизации их творческой инициативы. При организации игр необходимо использовать разнообразные иллюстративные материалы к сказкам и рассказам, наглядные пособия, муляжи, игрушки. В процессе гигиенического воспитания и обучения педагог рассказывает детям о правилах гигиены и значении их повседневного проведения для охраны здоровья, формирует у них представления о пользе утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, плавания.

Детям дошкольного возраста необходимо прививать, кроме того, элементарные знания из области общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной. Это – соблюдение чистоты и порядка в общественных местах. Ребёнок должен понимать, что нельзя сорить не только в квартире, группе, но и на улице, в скверах, парках, во дворах и в транспорте. Все эти сведения дети получают в процессе разнообразной деятельности, в каждом из режимных моментов воспитатель может найти то, что нужно запомнить, чтобы они хорошо усвоили нормы гигиенического поведения.

Усвоение правил гигиены в большой мере зависит от условий, в которых живут и воспитываются дети. В каждой группе обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья рук, полоскания полости рта, проведения закаливающих процедур.

Гигиенические знания детей следует закреплять и совершенствовать при проведении нерегламентированной деятельности и в беседах о культуре быта и экологии. Интересными для детей могут быть такие литературные произведения, как «Доктор Айболит», «Мойдодыр», «Федорино горе» К. И. Чуковского; «Что такое хорошо и что такое плохо» В. В. Маяковского. На основе этих сюжетов можно разыграть маленькие сценки, распределив между детьми роли.

Навыки у детей будут более прочными, если они закрепляются постоянно в различных ситуациях. Важно, чтобы детям было интересно, и они могли видеть результаты своих действий, например, ребенку говорят, что он опрятно выглядит, что приятно есть за чистым, красиво накрытым столом и т.д.

Ухаживая за растениями на участке, дети узнают, как правильно пользоваться предметами труда, инвентарем, соответствующим своему возрасту, как избежать травм. Старшим дошкольникам в доступной форме сообщают сведения о некоторых инфекционных заболеваниях, которые передаются через грязные руки, предметы. Для успешного усвоения детьми гигиенических норм и правил необходимо, чтобы все они неукоснительно выполнялись взрослыми, как в дошкольном учреждении, так и в семье. Взрослые собственным примером должны содействовать формированию у детей гигиенических навыков.

Эффективность гигиенического воспитания и обучения дошкольников во многом зависит от внешнего вида и поведения окружающих его взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель или его помощник приходили в группу небрежно одетыми, непричесанными. Следует постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склоны к подражанию, поэтому и педагог, и его помощник должны всегда быть для них образцом опрятности, чистоплотности и культуры поведения.

Одновременно с гигиеническим воспитанием детей нужно знакомить с элементарными правилами безопасности жизнедеятельности. Им необходимо прививать знания и навыки, позволяющие избежать травм в разных ситуациях, формировать умения соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, дать представление об экологии.

Дети должны знать, что нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощения и подарки от неизвестных людей. Дошкольников необходимо приучать, также быть осторожными при контакте с незнакомыми тем более бездомными животными; обучать основным правилам безопасного поведения на улице.