**ОСП МБДОУ детский сад№8 «Звездочка» - детский сад «Солнышко»**

**КРАТКОСРОЧНЫЙ ПРОЕКТ**

**по формированию КГН**

**в разновозрастной группе**

**«В стране чистюль и здоровячков»**



Подготовила: Гребенникова С.М.

**Проблема.**

Как воспитать у дошкольников полезные гигиенические привычки-помощники, чтобы освоение КГН превратилось в привычку-действие и стало бы потребностью ребёнка?

**Актуальность**

Здоровье - главная ценность в жизни человека. Несоблюдение правил личной гигиены оказывает пагубное влияние на здоровье людей. С малых лет очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, воспитывать культуру поведения за столом, не только в дошкольном учреждении, но и в домашних условиях. В дошкольном возрасте дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Союзниками в этом важном деле выступают родители. Без них трудно достичь хороших результатов, так как они являются основным примером для своих детей.

Считаем, что выбранная тема актуальной потому, что на этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, т.к. привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. Для формирования  КГН, привычек и систематизации представлений ребенка о здоровье и здоровом образе жизни в группе был реализован практико-ориентированный проект «В стране чистюль и здоровячков».

**Цель проекта:** создание условий для формирования культурно-гигиенических навыков и начальных представлений о ценности здоровья.

**Задачи проекта:**

1. Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания;
2. Воспитывать у детей привычку к аккуратности и чистоте, прививать простейшие навыки к самообслуживанию, стимулируя чувство ответственности за свое здоровье.
3. Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены у детей в домашних условиях.

**Ожидаемый результат**

* Знание детьми основ гигиенической культуры и культуры поведения.
* Осознанное отношение к своему внешнему виду, чистоте.
* Понимание необходимости соблюдения правил гигиены для здоровья.
* Понимание родителями необходимости единства требований к соблюдению навыков гигиенической культуры  в ДОО и в семье.

**Состав проектной группы**

* дети  средней группы,
* воспитатель,
* родители.

**Место проведения:** ОСП МБДОУ детский сад «Солнышко» разновозрастная группа

**Продолжительность проекта:** 1неделя – краткосрочный.

**По доминирующей линии в проекте:** практико-ориентированный.

**Ресурсное обеспечение:**

ᴥ Конспекты оздоровительных мероприятий,

ᴥ Физкультурный зал,

ᴥ Подбор методической литературы.

ᴥ Изготовление карточек к игре «Вредные и полезные продукты»

**Перечень форм и методов по реализации проекта:**

***Для детей***

Специально организованная деятельность

ᴥ гибкий режим дня и оптимальная организация режимных моментов, (умывание, прием пищи, одевание),

ᴥ личный пример работников детского сада, родителей,

ᴥ тематические НОД,

ᴥ чтение специально подобранной художественной литературы,

ᴥ рассматривание иллюстраций, книг,

ᴥ игровая  деятельность,

ᴥ продуктивная деятельность,

ᴥ беседы,

ᴥопыт,

ᴥ просмотр мультфильмов по теме.

***Для родителей***

Взаимодействие с семьей по оптимизации навыков формирования правил личной гиены детей

ᴥАнкетирование

ᴥ наглядная агитация по вопросам формирования КГН (стенды, памятки)

ᴥ оформление рекомендаций для родителей по воспитанию культуры поведения ребенка за столом,

ᴥ вовлечение родителей в образовательный процесс.

**Этапы и механизмы реализации проекта**

***1 этап. Подготовительный***

**Цель:** Анализ ситуации, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направления работы.

**Мероприятия**

* Наблюдение за детьми
* Составление плана совместной работы с детьми, педагогами и родителями.
* Подбор материала и оборудования для занятий, бесед, игр с детьми.

***2 этап. Практический.***

**Цель:** Внедрение в воспитательно - образовательный процесс эффективных методов и приемов по формированиюкультурно-гигиенических навыков и начальных представлений о ценности здоровья.

Привлечение родителей к сотрудничеству по соблюдению и развитию навыков личной гигиены у детей в домашних условиях.

* Мероприятия по работе с педагогами, родителями детьми по плану.

***3 этап. Заключительный***

**Цель:** Подведение итогов работы проекта, анализ полученных результатов деятельности.

**Мероприятия**

* Наблюдения за детьми
* Консультации с родителями
* Подготовка и видео обзор детьми освоенных навыков.
* Видеоролик проекта

**План реализации проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **День недели** | **Мероприятия** | **Цель** |
| **Понедельник-Среда**  **« Дружим с мылом и водой»** | ***Для детей***  Чтение А. Барто «Девочка- чумазая»  Беседа «Да здравствует мыло душистое…»  Практикум «Научим Мишу умываться»  Просмотр видеопрезентации «Зверята-чистюли»  Беседа: «Чистота–залог  здоровья»;  Беседа «У кого какие зубы», «Какие продукты полезны для зубов»  Просмотр мулььтфильма «Легенда о зубном королевстве»  Лепка «Микроб»  Рисование «Расческа для Маши»  Загадывание загадок о предметах  ***Для родителей***  Консультация для родителей «Приучаем детей к личной гигиене».  Оформление ширмы «Чистим зубы правильно». | Вызвать у детей желание следить за чистотой своего тела; подвести детей к пониманию прямой зависимости чистоты и здоровья.  Формирование знаний о важности сохранения своего здоровья. Закрепление культурно – гигиенических навыков.  ствами и его и з  **Воспитывать** стремление к самостоятельности при выполнении **навыков самообслуживания;**  Продолжать учить ребёнка последовательно выполнять действия при **мытье рук**, подражать действиям взрослого; проявлять аккуратность, не мочить одежду, не разбрызгивать воду;че способствовать формированию навыков о последовательности действий при мытье рук, используя картинки – алгоритмыловека; формирование  формирование представлений как животные и птицы следят за своей чистотой  Развить у детей понимание, значения и необходимости гигиенических процедур.  Формирование понятия детей о необходимости и способах ухода за зубами, умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты  Закрепление знаний детей о культуре гигиены полости рта  формирование у детей навыков самообслуживания,  Сформировать у детей элементарные представления о болезнетворных **микробах**, том, как соблюдение гигиены может защитить организм.  Воспитание опрятности, привычки следить за своим внешним видом, волосами.  Формирование знаний и представлений **о предметах личной гигиены;** правилах и нормах здорового образа жизни  Рекомендации для родителей по обучению детей среднего возраста правилам личной гигиены. |
| **Четверг-**  **«Гигиена одежды»** | Беседа «Опрятность. Уход за одеждой и обувью»  Чтение К.И.Чуковский «Федорино горе», «Мойдодыр»  Игра «Путешествие в страну одежды»  Игра –ситуация «Постираем кукле одежду»  Практикум «Покажем Мишке, сложить вещи в кабинке» | Закрепление у детей навыков по уходу за личными вещами.  Познакомить с содержанием сказки. Продолжать закрепление знаний детей о культуре гигиены; формирование положительного отношения к здоровому образу жизни;; воспитывать, аккуратность, чистоплотность, желание быть всегда опрятным, красивым; обогатить словарный запас.  Формирование знаний детей о необходимости соблюдения порядка в личных вещах, о необходимости аккуратно надевать вещи, быть бережным в обращении с ними.  Формировать представление о некоторых трудовых действиях и предметах необходимых для стирки**,**  воспитывать интерес к трудовым действиям взрослых закрепить представления о необходимости содержать одежду в чистоте; воспитывать аккуратность.  Закреплять умение детей размещать свои вещи в шкафу, складывать и развешивать одежду по местам. |
| **Пятница –**  **«Культура за столом»** | Чтение сказки «Королевство столовых приборов»  Правила поведения за столом  С/р игра «К нам гости пришли»  Фотопрезентации детей «В стране чистюль и здоровечков»  ***Для родителей***  Консультация «Приятного аппетита» | Познакомить с содержанием сказки. Продолжать закрепление знаний детей о культуре принятия пищи.  Познакомить с правилами поведения за столом; формировать у детей правила культурного поведения во время приёма пищи.    Познакомить с некоторыми правилами домоводства: уборка комнаты, сервировка стола; приучать к культуре поведения за столом, в гостях; способствовать развитию- общительности; воспитанию вежливости, культурности.  Формирование заинтересованности детей и родителей в понимании необходимости соблюдения и развития навыков личной гигиены дома.  Познакомить родителей с системой работы в ДОУ по формированию норм культурного поведения ребенка во время еды. |

Краткосрочный проект *«*В стране чистюль и здоровечков*» разрешил проблему*, реализовал поставленные задачи. Деятельность детей стала более разнообразной и полезной для их здоровья. Родители приняли активное участие в предложенных мероприятиях, поделились личным опытом приобщения ребёнка к культурно-гигиеническим навыкам, навыкам самообслуживания и здоровому образу жизни. Педагоги проанализировали проделанную работу и наметили новые задачи по культурно – гигиеническому воспитанию и приобщению детей к ЗОЖ.

**Результативность:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Образ конечного результата** | **Критерии оценки** |
| У детей воспитана привычка к аккуратности и чистоте, привиты культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания. | - наблюдения за детьми.  -опросы детей |
| Возросший интерес родителей к вопросам воспитания здорового ребенка и мотивации здорового образа жизни. | активность родителей при участии в мероприятиях и совместной деятельности;  - анкетирование родителей;  - отзывы родителей. |

**Дальнейшее развитие проекта**

В  группе продолжать работу по формированию культурно-гигиенических навыков. Дать детям общее представление о здоровье как ценности, о котором необходимо постоянно заботится, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем. Дать детям знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.

***Приложение***

**Консультация для родителей**

**«Приятного аппетита!»**

***Как вести себя за столом,***

***чтобы у ребенка всегда был аппетит и положительные эмоции во время приема пищи.***

***Как вести себя за столом, чтобы у ребенка всегда был аппетит и положительные эмоции во время приема пищи***

• Не делайте за столом замечаний;

• не рассказывайте страшных историй;

• не обсуждайте проблемы;

• не упрекайте, не запугивайте;

• кладите еды столько, сколько реально ребенок съест;

• украшайте блюда;

• хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за воспитанность и старание.

Вот какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять:

• Есть и пить аккуратно, не чавкая и не хлюпая, не разбрасывать еду вокруг тарелки.

• Не склоняться низко над тарелкой, только слегка наклонить голову. На столе лежат только кисти рук, локти на стол не ставим.

• Обе руки либо свободны, либо заняты: в правой руке нож, в левой - вилка.

• В правой руке вилка или ложка, левая рука придерживает тарелку.

• За столом нельзя говорить громко или с полным ртом.

• Если ложка или вилка упала на пол, попросите другую, чистую.

• Упавшую на пол полотняную салфетку не меняем на другую.

• Бумажные салфетки меняем по мере надобности и при новом блюде.

• Не привлекайте к своей ошибке внимания: не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. У каждого может разбиться бокал, пролиться вода, салат вместо тарелки попасть на скатерть. Все поймут, что вы сделали это случайно.

• Не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко. Попросите передать или положить вам угощение.

• Не спешите в еде, но и не сидите долго за одним блюдом.

• За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся.

• Не спешите выходить из-за стола. Если вы среди взрослых, они подскажут, когда это удобнее сделать. Первой садится за стол и встает хозяйка дома.

• Всегда благодарите за угощение хозяйку. Скажите: «Спасибо, очень вкусно!», или «Спасибо, такая вкусная солянка», или одно слово «Спасибо!».

• Никогда не говорите за столом плохо о приготовленных блюдах. Например: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю» или «Как плохо пахнет. Это невкусно».

• Не говорите за столом и о том, что может испортить аппетит и настроение. Например: «Посмотри, макароны, как червяки».

Правил очень много, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, и учить детей этому нужно уже с самого раннего возраста.

***Застольный этикет для самых маленьких***

Пока ребенок маленький, и пока ему приятно вас радовать своими успехами, поспешите обучить его, как правильно и красиво есть, пользоваться столовыми приборами и вести себя за столом.

Первые навыки «этикета» необходимо прививать на собственном примере. Ежедневно старайтесь устраивать семейный обед или ужин. Пусть он длится не долго, хотя бы полчаса, но это очень многое даст ребенку.

Самое главное, ребенок привыкнет находиться за столом в окружении других людей, увидит, как окружающие пользуются столовыми приборами, как они едят. Даже, если вы еще кормите малыша сами, все равно дайте ему в руки ложку. Он должен привыкнуть ее держать, а со временем и понять, что есть ложкой гораздо удобнее, чище и красивее, чем лазить в тарелку руками.

Необходимо для еды использовать различную посуду. И малышу надо показать, что суп едят из глубоких тарелок, более мелкие тарелки используют для второго, а блюдца и розетки для варенья и десерта.

Не позволяйте ребенку играть за столом с едой, не разрешайте ее выкладывать на стол и лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, в надежде, что он больше съест.

Проводите перед едой каждый день один и тот же ритуал. Помойте малышу ручки, наденьте нагрудник и только после этого усадите его за стол.

После еды не выпускайте кроху из за стола сразу. Ребенок не должен уходить чумазым. Покажите ему, как нужно пользоваться салфетками - они всегда должны быть на столе.

Вытирайте ими ротик и ручки ребенка после еды. Так вы приучите его к аккуратности за столом. Конечно, все это удастся далеко не сразу. Поэтому имейте терпение и не ругайте малыша, если он вдруг прольет компот или залезет рукой в тарелку.

Старайтесь чаще позволять ребенку есть самому. Научите его правильно держать сначала ложку, затем вилку и позже – нож, обязательно показывая, как ими правильно пользоваться.

Когда ребенок немного подрастет, расскажите ему о сервировке стола. Накрывая на стол, привлекайте к этому процессу и ребенка: попросите малыша принести к столу салфетки и ложки и покажите, как их надо правильно разложить. И одновременно расскажите ему, какого цвета салфетки подойдут к посуде на столе.

Дети очень восприимчивы, поэтому не подавайте им дурных примеров: сами никогда не пейте из бутылок или банок, не ешьте прямо из кастрюли. Помните, что дети такие примеры очень легко усваивают.

***Этикет за столом***

С раннего детства важно приучать ребенка есть аккуратно, беззвучно, правильно пользоваться приборами и салфетками. Правила правильного поведения за столом необходимо показывать на собственном примере. Старайтесь ежедневно устраивать обед или ужин за семейным столом. Даже если он будет длиться не больше получаса, это позитивно скажется на воспитании ребенка.

1. С самого маленького возраста приучайте ребенка мыть руки перед едой.

2. Позволяйте малышу принимать пищу исключительно за обеденным столом.

3. Напоминайте, что за обеденный стол садятся не для игр и развлечений. Поэтому игрушки, книжки, а также телевизор во время еды недопустимы.

4. Объясните, что раскачиваться на стуле или играть со скатертью ни в коем случае нельзя. Ведь так можно упасть или стянуть скатерть и опрокинуть на себя горячий суп.

5. Не разрешается закидывать ногу на ногу, вытягивать ноги под столом или же обхватывать ними ножки стула.

6. За столом надо сидеть надо прямо, не сутулясь, нельзя шалить и облокачиваться на стол.

7. Не позволяйте ребенку за столом играть с едой, лезть руками в тарелку. Не развлекайте его, рассчитывая, что так он съест больше.

8. Следите за тем, чтобы малыш не наклонялся к ложке или вилке, а наоборот - еду в ложке или на вилке подносил ко рту, сидя ровно на стуле.

9. Научите ребенка правильно пользоваться столовыми приборами. Нельзя ни в коем случае играть с ними, брать в рот пустую вилку или нож. Это опасно, ведь так можно порезать полость рта и языка.

10. Тянуться за угощением через стол не принято - в этом случае нужно попросить, чтобы его передали.

11. Кушать следует аккуратно, мелкими кусочками не набивая рот, чтобы потом было невозможно прожевать. Пищу надо пережевывать медленно и тщательно. Перед трапезой проверьте чистоту носа малыша, чтобы у него не появилась привычка чавкать или сопеть.

12. Объясните крохе, что разговаривать с полным ртом некрасиво и неудобно, сначала пищу стоит прожевать и проглотить.

13. После принятия пищи ребенок должен сложить свои приборы на тарелку, поблагодарить за еду и только после этого встать из-за стола.

Следует также помнить, что обстановка, в которой приходится ребенку принимать пищу, должна быть спокойной и гармоничной, создавать хорошее настроение.

***Воспитание у детей культуры и навыков поведения за столом***

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 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 виновны только Вы – не научили!), создает потом трудности, прежде всего, для ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет 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 вдруг начинает 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 поставив 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 игрушки в игровую комнату. Положи их на стульчик, просто на полу 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.

• Не делайте из ребёнка принца или принцессу. Пусть ест то, что приготовлено всем. Изысков быть не должно. Но разнообразие – приветствуется. И оформление может быть интереснее, чем у взрослых. И никаких поощрений в виде конфет. Ребёнок должен просто есть, а не отрабатывать приз. Если он голоден – съест и без обещаний сладкого.

* Ребенка нужно сразу учить держать столовые приборы правильно! Ложку, например, нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ! Переучивать будет сложно.

• Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо!)

• Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься и выплюнешь все обратно, что НЕДОПУСТИМО!) ( Если ты так сделаешь в гостях или при посторонних, то им будет неприятно.)

• «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!)

• Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова! Если ребенок не понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.

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

• Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать НА столе, а НЕ ПОД столом.

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

• Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе. Оторви локти от стола и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!

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

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

* Вставая из-за стола, обязательно нужно приучать ребёнка благодарить: «Спасибо!»

***Как заставить малыша... кушать?***

*Каждое кормление ребенка превращается в проблему, а то и в пытку? Дитя уворачивается от ложки, выплевывает куски пищи и устраивает рев, если вы пытаетесь заставить его поесть насильно? Увы, это достаточно распространенная ситуация. И как же накормить капризулю? Рекомендации мамам таких детей дает семейный психолог Ксения Аверина.*

Еще четверть века назад считалось, что детей нужно обязательно кормить насильно, если они отказываются от пищи, — говорит специалист. — В результате, чтобы заставить ребенка поесть, взрослые порой применяли жесткие воспитательные меры: "Если не съешь все, не выйдешь из-за стола!" Есть и методы помягче, когда детишек уговаривают, поднося ко рту ложку: "За папу, за маму!" или обещают, если малыш съест все, что мама положила ему на тарелку, поощрить его каким-то подарком, походом в кино, парк аттракционов и так далее.

По мнению Ксении Авериной, это неправильная тактика.

— Если принятие пищи связано с травмирующей психологической ситуацией, когда на ребенка кричат, угрожают, применяют физическое насилие, это может привести к стрессам или даже детскому неврозу. И неизвестно, как это может аукнуться в будущем, — считает психолог. — Если же ребенок привыкнет, что, съев нелюбимое блюдо, он получает какой-то бонус — например, ему дарят новую игрушку или разрешают посмотреть интересный мультик, то очень скоро еда превратится в предмет торга между ним и родителями.

Как полагает Ксения Аверина, сначала нужно разобраться в причинах, почему малыш не ест те или иные блюда.

— В дошкольном возрасте информация о том, что та или иная пища полезна, как правило, не воспринимается. Для детей существуют только понятия: "вкусно" и "невкусно". Многие дети вообще хотят есть только десерты — конфеты, мороженое и фрукты, а, скажем, поедание манной каши и котлет они воспринимают как отвратительную повинность…

— Расспросите ребенка о том, почему пища кажется ему невкусной, — советует Ксения Аверина. — Возможно, если улучшить ее вкус, то ваше чадо станет ее есть с большим удовольствием? Так, каша может показаться ему безвкусной размазней. Но, добавив в нее кусочки фруктов и ягод или варенье, вы сделаете ее сладкой, и тогда ребенку захочется ее съесть. Мясо или котлеты можно полить сладковатым (но не слишком острым!) соусом, который покажется ребенку приятным на вкус. Если ребенок отказывается есть суп, добавьте туда соус или специи, которые нравятся малышу, и, возможно, он изменит свое мнение по поводу супа. Выяснив, какая именно пища нравится ребенку, и добавляя эти компоненты в другие блюда, вы избежите многих проблем с кормлением.

А если у ребенка вообще плохой аппетит, и он почти ничего не ест? Такое редко, но случается.

— В этой ситуации многие родители пугаются и даже таскают ребенка по врачам, — говорит Ксения Аверина. — Но плохой аппетит может быть индивидуальной особенностью организма, и ничего страшного в этом нет.

— Попробуйте на время оставить малыша в покое и не заставляйте его есть то, от чего он отказался или чего не доел во время приема пищи, — рекомендует психолог. — Рано или поздно он все-таки захочет кушать. Пусть он даже съест совсем немного — не пугайтесь, значит, такова его личная норма.

Родители также огорчаются, если ребенок отказывается от продуктов, рекомендованных ему по медицинским показаниям.

— Проявляйте хитрость, смешивайте "отказные" продукты с теми, которые ребенок охотно ест, — советует Ксения Аверина. — Допустим, рыбу нарежьте мелкими кусочками и смешайте с овощами и зеленью, которые малыш любит. Поверх сливочного масла выложите толстый слой икры (конечно, если бюджет позволяет). В горячее молоко положите сахар или мед: сладкое обожают почти все дети.

Иногда дети охотно съедают какое-нибудь блюдо, если его преподносят под другим названием. Так, один мальчик упорно отказывался есть щи, а когда мама сказала ему, что это не щи, а капустный суп, с удовольствием принялся за еду…

— Случается, что ребенок наотрез отказывается от какого-нибудь незнакомого кушанья, — говорит специалист. — В таком случае предложите ему хотя бы попробовать его, может быть, дав блюду другое название. Нередко после этого прием пищи проходит без эксцессов…

— Если, несмотря на все ухищрения, еда в тарелке осталась нетронутой, не настаивайте, чтобы ребенок ее непременно съел, — советует Ксения Аверина. — Уберите кушанье в холодильник: не исключено, что, проголодавшись, малыш сам попросит дать ему то, от чего он ранее отказался.

**Конспект игры-викторины для детей старшего дошкольного возраста**

**«Быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни среди дошкольников.

**Задачи:**

*Образовательные:*

**–**сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни;

**–**закреплять знания детей о том, как сохранить здоровье;

**–**обогащать словарный запас детей по здоровому образу жизни;

*Развивающие:*

**–**формировать способности к импровизации и творчеству в двигательной деятельности;

**–**создавать положительный эмоциональный настрой, желание заниматься спортом;

**–**развивать познавательную активность детей, учить рассуждать, делать выводы;

*Воспитательные:*

**–**воспитывать целеустремленность, волю и характер, командные качества.

**Предварительная работа:** знакомство с телом человека, чтение художественной литературы, разучивание стихотворений о здоровом образе жизни песен, отгадывание загадок, беседы о здоровом образе жизни, об органах, рассматривание иллюстраций о спорте, режиме для детей, о здоровом питании, дидактические игры «Что можно, что нельзя», «Да – нет».

**Материалы и оборудование:** эмблемы участников команд, музыкальное сопровождение, задания для конкурсов, карточки «Витаминки», раздаточный материал, призы.

**Ход мероприятия:**

*Звучит бодрая музыка.*

**Подвижная игра «Ты шагай, не зевай!**

Ты шагай, ты шагай своей дорогой, не зевай.

Ты шагай, ты шагай, себе пару выбирай.

Поздоровайся ладошкой,

Поздоровайся и ножкой.

Плечиком и локотком.

И конечно, язычком: «Здравствуй!»

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.

Поздоровайся головкой.

Как ты делаешь все ловко!

Пальчиком и кулачком.

И конечно, язычком: «Доброе утро!»

Ты шагай, опять шагай своей дорогой, не зевай!

Ты шагай, ты шагай, другую пару выбирай.

Поздоровайся макушкой.

И своим красивым ушком,

Спинкой, тепленьким бочком.

И конечно, язычком: «Привет!»

**Воспитатель:** Дети, кто из вас знает, почему при встрече люди здороваются и говорят: «Здравствуйте!»

**Дети:** Желают здоровья.

**Воспитатель:** Что же такое здоровье?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Я очень рада видеть вас всех сегодня такими здоровыми и красивыми!

*Дети садятся на стульчики.*

**Воспитатель:** Дети, я познакомлю вас с одним преданием...

Давным-давно на горе Олимп жили-были Боги. Стало им скучно, решили они создать человека и заселить людьми планету Земля. Стали Боги решать, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным».

Но один из богов сказал: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам, богам». И решили они спрятать главное, что есть у человека, - его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. А один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать внутри самого человека». На том и постановили: живет человек с давних времен, пытаясь найти свое здоровье. Да только не каждый может его найти и сберечь дар богов!

Значит, здоровье-то, оказывается спрятано в нас с вами – и в тебе, и в тебе, и во мне, в каждом из нас.

Кто из вас, дети, хочет быть здоровым?

**Ответы детей.**

**Воспитатель:** Сейчас мы попытаемся найти то, что спрятали в нас боги, - здоровье. Итак, начинаем игру-викторину «Быть здоровым я хочу!»

День необычный сегодня у нас,

Я искренне рада приветствовать вас!

Здесь для игры собралась детвора,

Ее начинать нам настала пора!

Викторина – это соревнование между командами. Соревноваться будут две команды «Почемучки» и «Знайки». Давайте выберем капитана от каждой команды.

*Дети делятся на две команды, и выбирают капитанов.*

**Воспитатель:** Оглашаю правила игры.

Правила игры:

1. Вопросы выслушивать внимательно.

2. Не подсказывать, не выкрикивать.

3. Если готовы ответить – поднимайте руку.

В нашей игре-викторине 5 туров, задания будут даваться командам. Каждая команда за правильный ответ будет получать карточку *(показывает)*. В конце игры мы их сосчитаем, и определим победителя. Желаю всем удачи!

Чтобы быть в хорошей соревновательной форме, предлагаю провести разминку. Отвечать будут обе команды хором.

**Игра-кричалка «Да и Нет».**

Каша – вкусная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Лук зеленый иногда

Нам полезен дети? *(Да)*

В луже грязная вода

Нам полезна иногда? *(Нет)*

Щи – отличная еда

Это нам полезно? *(Да)*

Мухоморный суп всегда –

Это нам полезно? *(Нет)*

Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? *(Да)*

Грязных ягод иногда

Съесть полезно, детки? *(Нет)*

Овощей растет гряда.

Овощи полезны? *(Да)*

Сок, компотик иногда

Нам полезны, дети? *(Да)*

Съесть мешок большой конфет

Это вредно, дети? *(Да)*

Лишь полезная еда

На столе у нас всегда!

А раз полезная еда –

Будем мы здоровы? *(Да)*

**1 тур - «Приветствие команд».**

*Команды приветствуют друг друга, представляют капитанов, провозглашают свой девиз.*

*1 команда:*

Мы команда – «Почемучки»

Мы на встречу к вам пришли

И смекалку, и уменье

Мы с собою принесли.

*2 команда:*

Мы – «Знайки», всем друзья,

Нам проиграть никак нельзя.

С вами мы сразимся,

Так просто не сдадимся.

*Команды садятся друг против друга.*

**2 тур – «Знаю ли я себя?**

**Воспитатель:** Каждой команде предлагаются вопросы, на которые необходимо ответить.

Вопросы команде «Почемучки».

1. Назови орган слуха. *(уши)*

2. На ночь два оконца

Сами закрываются.

А с восходом солнца

Сами открываются. *(глаза)*

3. Чего у тебя по пять? *(пальцев)*

4. Назови орган зрения. *(глаза)*

5. Всегда во рту, а не проглотишь. *(язык)*

6. Назови орган дыхания. *(нос)*

7. Чего у тебя много? *(волос, ресничек)*

8. Для чего нужен нос? *(дышать, нюхать)*

9. Ношу их много лет, а счета не знаю. *(волосы)*

10. Что лишнее: рот, нос, книга, глаза? *(книга)*

Вопросы команде «Знайки».

1. Для чего нужны глаза? *(смотреть, наблюдать)*

2. Самая верхняя часть тела. *(голова)*

3. Настя весело бежит к речке по дорожке,

А для этого нужны нашей Насте…*(ножки)*

4. Что у тебя по одному? *(голова, нос и т.д.)*

5. Если б не было его, не сказал б ничего.

6. Один говорит, двое глядят, двое слушают. *(язык, глаза, уши)*

7. Что лишнее: голова, кукла. рука, ноги? *(кукла)*

8. Настя ягодки берет по две, по три штучки,

А для этого нужны нашей Насте…*(ручки)*

9. День и ночь стучит оно,

Словно бы заведено.

Будет плохо, если вдруг

Прекратиться этот стук. *(сердце)*

10. Вот гора, а у горы -

Две глубокие норы,

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит. *(нос)*

**Воспитатель:** Молодцы! А сейчас предлагаю немножко отдохнуть и сделать всем вместе массаж лица.

**Массаж лица.**

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре,

Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек

Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки,

А потом назад.

Словно плюшевые мишки

Детки в ряд сидят.

**3 тур – «Здоровое питание».**

**Воспитатель:** Каждой команде предлагаются вопросы, на которые необходимо дать ответ.

Вопросы для команды «Почемучки».

1. Что делают из молока? *(кефир, творог, сметану, сыр, масло, йогурт)*

2. Что лишнее: картофель, яблоко, огурец, капуста? *(яблоко)*

3. Сок из винограда какой? *(виноградный)*

4. Банан, апельсин, груша, яблоко – это … *(фрукты)*

5. Суп из молока какой? *(молочный)*

6. Что можно приготовить из овощей? *(винегрет, салат, и т.д.)*

7. Когда мы завтракаем? *(утром)*

8. Помидор, огурец, капуста, свекла – это…*(овощи)*

9. Третье блюдо на обед? *(компот)*

10. Полезный продукт, который получают от коровы? *(молоко)*

Вопросы для команды «Знайки».

1. Что делают из муки? *(хлеб, пироги, печенье и т.д.)*

2. Сок из сливы какой? *(сливовый)*

3. Что лишнее: яблоко, огурец, банан, груша? *(огурец)*

4. Когда мы ужинаем? *(вечером)*

5. Суп из грибов называется … *(грибной)*

6. Котлеты жарят, а суп … *(варят)*

7. Что можно приготовить из фруктов? *(сок, компот, варенье, салат и т.д.)*

8. Котлеты из рыбы какие? *(рыбные)*

9. Сок из помидоров какой? *(томатный)*

10. Продолжи: овощи и фрукты - … *(полезные продукты)*

**Воспитатель:** Молодцы! Предлагаю командам отдохнуть и немножко подвигаться.

**Физкультминутка «А теперь на месте шаг».**

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(ходьба на месте)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(поднимать и опускать плечи)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(руки перед грудью, рывки руками)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(прыжки на месте)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(ходьба на месте)*

От души мы потянулись, *(потягивания — руки вверх и в стороны)*

И на место вновь вернулись.

*Дети садятся.*

**4 тур - «Если хочешь быть здоров – соблюдать режим готов?»**

Дети, режим так много значит!

Поможет он решить задачи:

Когда ложиться и вставать?

Когда тетрадку открывать?

Когда садиться за уроки?

Когда идти гулять? Когда?

Ответ получите тогда,

Когда изучите режим

И станет он вам всем родным!

**Воспитатель:** У каждой команды набор картинок «Режим дня». Необходимо разложить изображения действий, которые мы совершаем каждый день, по порядку.

*Дети в командах выполняют задание.*

**Воспитатель:** Молодцы! Сразу видно, что вы соблюдаете режим дня – так быстро разложили карточки! Очень важно соблюдать режим дня, чтобы сохранить свое здоровье.

**5 тур — Блицтурнир «Закончи пословицы».**

**Воспитатель:** Каждой команде предлагаются **пословицы**, которые необходимо закончить.

Вопросы для команды «Почемучки».

1. Здоровье дороже … *(всего)*

2. Береги платье снову, а здоровье … *(смолоду)*

3. Чистота – лучшая … *(красота)*

4. Чисто жить – здоровым … *(быть)*

5. Кто аккуратен – тот … *(приятен)*

6. Чисто жить … *(здоровым быть)*

7. Здоровье в порядке … *(спасибо зарядке)*

8. Не думай быть нарядным, а думай быть … *(опрятным)*

Вопросы для команды «Знайки».

1. Болен – лечись, а здоров … *(берегись)*

2. Было бы здоровье, а счастье … *(найдётся)*

3. Где здоровье**,**там и … *(красота)*

4. Двигайся больше – проживёшь … *(дольше)*

5. Забота о здоровье – лучшее … *(лекарство)*

6. Здоровье сгубишь – новое … *(не купишь)*

7. Чистота - … *(залог здоровья)*

8. Если хочешь быть здоров … *(закаляйся)*

**Воспитатель:** Вот мы и нашли, где спрятали боги здоровье, и теперь оно всегда будет с нами, а мы его поддержим.

Если хочешь быть здоровым,

Чисти зубы по утрам,

Физкультурой занимайся –

Бегай, прыгай, закаляйся

И режим свой соблюдай.

Дети, на этом наша игра-викторина «Быть здоровым я хочу!» подошла к концу. Вы проявили в ней свой ум, смекалку, сообразительность, находчивость.

Сегодня мы узнали, что здоровье человека находится в его «руках». Давайте же с ранних лет учиться беречь свое здоровье и заботиться о нем!

Дети, вы очень много знаете о здоровом образе жизни. Все молодцы! Победила дружба!

Дети, вы знаете, что нужно делать и какие правила соблюдать, чтобы расти здоровыми. Расскажите о них своим близким. А мы с вами закрепим наши знания - витаминным напитком! Будьте здоровы!

*Воспитатель раздает всем участникам игры-викторины сок.*

**Конспект беседы «Чистота — залог здоровья!»**

**Цель:** формирование культурно- гигиенических навыков у детей старшего дошкольного возраста.

**Задачи:**

• Расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках;

• Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья;

• Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью;

• Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически, за чистотой ногтей, умение самостоятельно чистить зубы.

Предварительная работа: разучивание стихотворения «Пугалки» М. Котин.

**Оборудование :**

• магнитофон и музыкальное сопровождение,

• иллюстрированный материал по теме,

• материалы к занятию- мыло, шампунь, полотенце, расческа, зубная паста, гель для душа, зубная щетка, крем, краска, клей,

• презентация на тему: «Чистота – залог здоровья! »

**Ход занятия**.

3 мин. **Организация начала занятия**.

**Воспитатель-** Доброе утро, ребята. Обратите внимание на оформление комнаты, посмотрите на предметы, которые лежат на столе, на иллюстрации и попробуйте догадаться, о чем сегодня будет идти разговор.

(ответ детей: О том, что надо чистить зубы, умываться, заботится о волосах. )

20 мин. **Основной этап.**

**Воспитатель:**- Вы правы, сегодня мы будем говорить с вами о том, как заботится о своем теле и здоровье, т. е. о гигиене. Как вы понимаете такое сложное и непонятное слово “гигиена”?

**Воспитатель:**- Правильно, если объединить все ваши ответы, то получается, что личная гигиена – это ….

Это то, что мы с вами делаем каждый день, а может кто-то и не делает, но после нашей беседы обязательно будет делать, для того, что бы сохранить свое здоровье

Знаете ли вы, ребята, что от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил зависит не только ваше здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Как вы думаете, почему?

**Воспитатель:**- Правильно, ребята. Очень важно для этого уделять внимание чистоте вашего тела. Это и называется соблюдением правил личной гигиены. Вы понимаете, что грязные, неопрятные, неряшливые люди неприятны всем.

-Как же вы ежедневно выполняете правила личной гигиены?

**Воспитатель:**- Вот некоторые правила личной гигиены:

мыть руки по мере загрязнения - перед едой, после туалета, после прогулки;

следить за чистотой ногтей – нельзя грызть ногти, обрывать, стричь тупыми ножницами;

беречь кожу от порезов и ран – осторожно обращаться с режущимися и колющимися предметами;

беречь кожу от ожогов и обморожения – ходить в варежках или перчатках,

следить за чистотой волос, мыть по мере загрязнения.

- Оказывается, гигиену нужно соблюдать везде и всегда. Но сегодня мы с вами поговорим о гигиене тела человека.

- А сейчас, ребята, отгадайте загадку.

Загадка.

Вместе с мылом и водой

Я слежу за чистотой,

Пены для меня не жалко

Разотру вас

Я ….

(мочалка)

- Ребята, скажите, пожалуйста, а зачем моется человек?

- Правильно, ребята. Человек моется для того, что бы быть чистым, чтоб от него не было запаха. Человек моет все тело, а так же отдельно лицо, руки, ноги…

**Дидактическое упражнение:**

**- Ребята, выбери те вещи, которые помогают ухаживать за кожей.**

**На столе разложены - мыло, шампунь, мочалка, полотенце, гель для душа, краски, клей и др.**

**Выбирается один ребенок, который должен выбрать те вещи, которые ухаживают за кожей.**

**Воспитатель:**- Руки и лицо моют несколько раз в день по мере загрязнения. А почему руки надо мыть обязательно перед едой.

-Правильно, дети. А что такое микробы?

- Микробы очень маленькие и живые, мы их не видим. Они попадают в наш организм и вызывают болезнь. Микробы живут в грязном теле. Как вы думаете, чего боятся микробы?

- Правильно, микробы боятся мыла и воды.

- Как же защититься от микробов?

-Совершенно верно. Что бы защититься от микробов надо:

Не есть и не пить на улице,

Есть только мытые овощи и фрукты,

Есть только из чистой посуды,

Когда чихаешь или кашляешь закрывать нос и рот платком.

Народная мудрость гласит: «Здоровье потеряешь- все потеряешь».

-Вот послушайте стихотворение и еще раз убедитесь в том, что руки надо мыть очень часто.

Не видали разве

На руках грязь вы?

А в грязи живет зараза,

Незаметная для глаза.

Если руки не помыв,

Пообедать сели мы,

Вся зараза эта вот

К нам отправится в живот.

Грязные руки грозят бедой.

Чтоб хворь тебя не сломила,

Будь культурен перед едой-

Мой руки мылом!

В. Маяковский

**Воспитатель:**-Сейчас подошло время отдохнуть и размяться.

**Физкультминутка-**

Мы играли и устали

Дружно все тихонько встали

Два хлопка над головой

Три хлопка перед собой

Две руки за спину спрячем

И на двух ногах поскачем.

(соответствующие движения)

**Воспитатель:**- Говорят, что именно от здоровья этого зависит и здоровье всего организма. Послушайте подсказку, мы ими пережевываем пищу, измельчаем ее для лучшего проглатывания и переваривания в желудке. Что это?

- Белые, блестящие, зубы – это красивая улыбка, красивое лицо, хорошее настроение. Зубы покрыты эмалью. Она очень твердая, но если за зубами неправильно ухаживать, даже этот материал не выдержит. В зубах тогда появляются дырки (кариес). Большая дырка в зубе – всегда очень больно. А кроме того гнилые зубы вредят другим органам – желудку, почкам, сердцу, даже глазам. Вот почему говорят, что от зубов зависит здоровье организма. Поэтому что бы не скапливались микробы на зубах от остатков пищи, рот надо поласкать после ее каждого приема. Что нельзя брать в рот, чтобы не повредить зубы?

- Кто знает, сколько раз в день необходимо чистить зубы?

- Правильно, зубы надо чистить два раза в день своей личной зубной щеткой с пастой. Зубы надо чистить тщательно, долго, не менее 2-4 минут. Давайте вспомним как надо чистить зубы. Представим, что в руках у нас зубная щетка и давайте почистим зубы.

- Ребята, сейчас отгадайте загадки и отгадав их, вы поймете о чем мы будем говорить с вами дальше.

**Загадки:**

Ношу их много лет, а счету им не знаю. (Волосы)

Подойдешь к стеклу – портрет,

Отойдешь – портрета нет. (Зеркало)

Для кудрей и хохолков

Двадцать пять зубков.

И под каждым под зубком

Лягут волосы рядком. (Расческа)

Частый, зубастый

Вцепился в чуб вихрастый. (Гребешок, расчёска)

- Верно, разговор пойдет о волосах. Ребята, как вы думаете, от чего зависит здоровье волос? Посмотрите у кого из наших девочек самые длинные волосы. Расскажи, пожалуйста, как ты ухаживаешь за своими волосами.

-Правильно, чтобы волосы выглядели здоровыми и красивыми их надо мыть 1-2 раза в неделю, а если волосы быстро становятся грязными, то чаще, по мере необходимости. Сейчас мы с вами поиграем в игру.

**Игра “Разрешается – запрещается”**

Ведущий называет различные правила и нарушения правил гигиены по уходу за телом человека, дети если можно, то показывают зеленого цвета кружок, если же запрещается, то красного.( можно поднимать руки)

**Разрешается:**

o Чистить зубы

o Мыть волосы

o Пользоваться носовым платком

o Принимать душ

o Мыть руки

Запрещается:

o Грызть ногти

o Не мыть волосы

o Ковырять в носу

o Ходить в грязной одежде

o Ходить неопрятным.

-Сейчас мы поиграем с вами в еще одну игру, что бы проверить наши знания о предметах гигиены и их назначении.

**Игра. «Чистоплотные дети»**

**Воспитатель:**Я хочу убедиться в том, что вы все поняли. что нужно быть чистоплотным и аккуратным , а теперь скажите ,что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми?

С чистым и опрятным человеком приятно общаться, приятно когда от человека хорошо пахнет, приятно здороваться когда у человека чистые руки.

Умываемся, моем руки, голову, все тело, чистим зубы.

Губка, мочалка.

Что бы быть чисты, что б от него хорошо пахло.

Ребенок выполняет задание.

Что бы они были чистыми, не было грязи и микробов.

Они бывают от грязи

Воды, мыла

Мыть руки, не есть грязными руками, не грызть ногти.

Дети слушают стихотворение.

Дети повторяют действия за педагогом

Зубы

Твердые предметы

Утром и вечером, 2 раза.

Дети выполняют движения.

Волосы

Зеркало

Расческа

Расческа .

Девочка рассказывает, что она их моет шампунью, причесывает.

Дети играют.

Дети перечисляют: мыло, шампунь, зубная щетка, расческа, гель для душа, полотенце.

Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы” - гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло. "Купание” - ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.

Упражнение можно повторить 2 раза.

3. Заключительный этап.

-Сейчас мы с вами прочитаем стихотворение “Пугалки” М. Котина.

Пугалки М. Котин

Кто зубы не чистит, не моется с мылом,

Тот вырасти может болезненным, хилым.

Дружат с грязнулями только грязнули,

Которые сами в грязи утонули.

Из них вырастают противные бяки,

За ними гоняются злые собаки.

Грязнули боятся воды и простуд,

А иногда вообще не растут.

- Грязнулей быть плохо, это ясно. Но как же не быть грязнулей давайте вспомним, что для этого надо делать?

- Молодцы, ребята. Я думаю, вы запомнили эти простые правила и будете их выполнять всегда, без напоминания взрослых. И тогда вам будут всегда говорить, какой опрятный человек!



 



 



 

 

 







 





