

# Консультация для родителей

## «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста»



Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у

ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

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. Важным условием для формирования гигиенических навыков является систематичность необходимых операций.

Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребёнком необходимых гигиенических правил поведения зависит не только его здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Воспитание культурно—гигиенических навыков начинается в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения. Затем на помощь придут воспитатели в детском саду. И в этом непростом деле взрослым стоит проявить терпение и фантазию, ведь чем интереснее ребёнку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.

**Какие культурно - гигиенические навыки нужно воспитывать у детей?**

### **Приём пищи.**

Одним из первых навыков является навык аккуратного приёма пищи. Для того, чтобы у ребёнка сформировалось положительное отношение к приёму пищи, старайтесь соблюдать некоторые правила.

Не делайте за столом замечаний, не упрекайте ребенка за разлитый сок или испачканную одежду, а наоборот, покажите ему, как выполнить действие, хвалите за то, что он правильно взял ложку, аккуратно и хорошо поел и т. д.

Важно обеспечить правильную посадку ребёнка за столом. Желательно, чтобы прием пищи проходил на уровне высокого сервиса: на стол ставят хлебницу (ребенок должен учиться брать хлеб самостоятельно), бумажные салфетки в салфетницах (ребёнок будет сам вытирать лицо), красивую посуду. Все это привлекает внимание ребёнка и повышает аппетит.

Обстановка за столом должна быть дружелюбная и спокойная, поэтому не рассказывайте страшных историй, не обсуждайте свои проблемы, не ссорьтесь между собой.

Чтобы не ругать ребёнка за плохой аппетит, кладите небольшие порции еды, чтобы он мог действительно всё съесть. Лучше положить ребенку добавки, если он не наелся, тем более, это повод ещё раз его похвалить.

Красиво оформленное блюдо и ваша «реклама» о красоте и вкусовых качествах еды вызовет у ребёнка интерес и повысит аппетит.

*Кроме, этого необходимо формировать у детей и другие полезные навыки:*

*Критерии опрятной еды.*

- ✓ всегда мыть руки перед едой;
- ✓ правильно держать столовые приборы (правой или левой рукой);
- ✓ за столом сидеть прямо, ноги не вытягивать под стол, локти убирать со стола;
- ✓ есть аккуратно, не крошить хлеб и не выкладывать еду из тарелки на стол;
- ✓ выходить из-за стола, полностью прожевав еду;
- ✓ не разговаривать с набитым ртом;
- ✓ пользоваться салфеткой;
- ✓ благодарить за еду взрослых.

## **Одевание и раздевание.**

С раннего возраста детей необходимо привлекать к процессу одевания. Сначала мы просто называем элементы одежды, для чего они нужны и на какие части тела их нужно надевать. Постепенно надо давать возможность детям поучаствовать в процессе одевания и раздевания самостоятельно.

Маленькому ребёнку тяжело самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы или молнию, вывернуть рукава. Конечно, родители это сделают лучше, да и быстрее. Взрослым так удобнее: не надо тратить время на уговоры, объяснения, ведь надо спешить на работу! Но если взрослые помогают ребёнку при малейшем затруднении, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция и нежелание трудиться: зачем одеваться самому, если мама сама всё застегнёт и завяжет.

Очень важно формировать у ребёнка навыки самостоятельного одевания: учить снимать и надевать колготки, носки, ботинки, шапку. С возрастом эти навыки будут совершенствоваться, например, ребенок научится не только надевать куртку, но и застёгивать на ней молнию. Также необходимо учить детей быть аккуратными, не разбрасывать одежду, складывать её на место.

Обучая ребенка одеваться самостоятельно, расположите на видном месте алгоритм одевания, чтобы ребенок контролировал свои действия.

Быстро научиться одеваться, справиться с пуговицами, молниями и шнурками ребенку будет проще, если развивать подвижность его пальчиков. В этом помогут игровые ситуации: «Одень куклу на прогулку», «Завяжи кукле ботинки», «Застегни пуговицы на папиной рубашке».

### **АЛГОРИТМ ОДЕВАНИЯ** (зависит от сезона)



### **Мытьё рук и умывание.**

Научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем — дело не из простых. Обучение умыванию надо проводить на собственном примере. Показ — самое понятное объяснение для ребенка. Необходимо, чтобы ребёнок усвоил последовательность умывания:

- засучить рукава;
- аккуратно открыть кран сначала с холодной водой, потом постепенно открыть кран с горячей водой.

Для детей это достаточно трудное действие, поэтому в первое время действия проговариваются:

- взять мыло, намочить его под струей воды, тщательно намылить руки;
- тереть руки со всех сторон до образования пены прямыми и круговыми движениями.
- промыть руки под водой;
- чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;

-отжать руки над раковиной, сложив их замочком. Это надо делать, чтобы вода не капала на пол.

-выключить воду;

-вытереть руки полотенцем досуха.

### АЛГОРИТМ УМЫВАНИЯ.



### Использование носового платка.

Некоторые родители, положив ребёнку платочек в карман, считают, что этого достаточно. Но зачастую ребёнок даже не знает, как им пользоваться. А ведь это тоже одно из важных умений, которым детям необходимо научиться. Для этого тоже нужна помощь взрослого.

Ребёнок должен знать назначение носового платка и не использовать его как предмет игры. То есть, не заворачивать в него игрушки и другие предметы.

Носовой платок — предмет личной гигиены, поэтому его нельзя давать пользоваться другим детям.

Ребёнка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки, платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

Необходимо формировать умение самостоятельно его использовать. Если ребенок ещё не умеет пользоваться платком, побуждайте его просить помощи у взрослого.

Нужно воспитывать желание опрятно выглядеть, обращать внимание на чистоту носового платка.

### ПОМНИТЕ:

- ✚ все навыки сформируются постепенно;

- ✦ лучший пример для подражания - взрослый;
- ✦ у малыша есть свои вкусы и привычки;
- ✦ в игре обучение проходит легче.

### **ИЗБЕГАЙТЕ:**

- ✦ необоснованного поторапливания и одергивания детей;
- ✦ публичного осуждения ребенка за неумения;
- ✦ излишнего заигрывания и развлечения во время еды, умывания и т.д.;
- ✦ затягивания по времени процесса еды, одевания и т.п.

Сколько важных умений должен освоить ребёнок! Для него это целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял.

Для привития культурно-гигиенических навыков применяются показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Содержание культурно-гигиенических навыков прочно и глубоко осваивается детьми прежде всего в самостоятельной деятельности, в процессе обучения, в дидактических играх и игровых ситуациях.

Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков — это необходимое условие успешного развития личности ребёнка. Чем раньше ребёнок освоит эту непростую науку, тем комфортнее ему будет в детском саду, тем увереннее он будет развиваться. Поэтому так важно придерживаться одинаковых требований к навыкам гигиены и самообслуживания в детском саду и дома, действовать совместно на благо ребёнка.

**Здоровь  
я Вам и  
Вашей  
семье!  
Успехов**

**В  
воспитани  
и детей!**