

Консультация для родителей «Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников»

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** (*прием пищи, умывание и мытье рук, пользование горшком и т. п.*); **навыки культуры поведения** (*формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям*); **навыки** элементарного самообслуживания.

Формирование КГН (*культурно-гигиенических навыков*)

КГН – важная составная часть **культуры поведения**. Необходимо быть опрятным, 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.

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

Для ребенка, 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, небольшая расческа с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щетка, носовые платки, мочалка для тела.

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

- 1) Мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- 2) Умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- 3) Принимать ежедневно гигиенический душ перед сном, а летом и перед дневным сном;

- 4) Мыться с мылом и мочалкой;
- 5) Подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым
- 6) Полоскать рот после приема пищи (*с 2-х лет*)
- 7) Пользоваться зубной щеткой (*с 2 – х лет*)
- 8) Пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (*самостоятельно с 2,5 лет*).
- 9) Пользоваться расческой
- 10) Ухаживать за ногтями
- 11) Не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства)
- 12) Мыть ноги перед сном.

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

Приступая к гигиенической процедуре, надо заранее продумать все действия, подготовить смену белья, полотенце, мыло, полотенце, проверить температуру воды.

Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

1. Разместите крючок для полотенца на уровне роста (*но не глаз*) ребенка
2. Поставьте к раковине стульчик детский, с помощью которой он сможет достать кран
3. Положите в ванной коврик (решетку, чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подбирать под возраст ребенка, размер мыла должно помещаться в руку ребенка.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. С года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (*рисунки, вышивка*).

Алгоритм мытья рук:

1. Закатать рукава
2. Включить воду
3. Проверить температуру воды
4. Намочить руки
5. Намылить руки до образования пени
6. Смыть.

К концу года дети должны владеть простейшими **навыками** поведения во время еды, умывания.

Ребенок трех лет способен соблюдать правила гигиены, пользоваться горшком, мыть и вытирать руки, общаться со взрослыми, устанавливать контакт со сверстниками, следовать простым полученным инструкциям. Ребенок может одеваться (полностью или частично, рисовать простые фигуры, различать некоторые цвета.

Как правило, трехлетние дети знакомы с режимом, предложенным им **родителями**. Приучая детей к режиму, следует предупреждать их, чем они будут заниматься. Для обозначения того или иного режимного момента можно выбрать музыку (*песенки из мультфильмов, детских фильмов*) или обозначать действия стихами, потешками:

Моем руки дружно,

Нам обедать нужно,

С аппетитом мы едим,

Большими вырасти хотим.

Вот сейчас, вот сейчас

Наступает тихий час.

Надо тихо лежать,

Никому не мешать.