

# Консультация для родителей

## «Развитие культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста!»



Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Культурно-гигиеническое воспитание — основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

А вот как они это будут делать — зависит от того, что малышам заложили с самого раннего детства сначала родители, а затем воспитатели в детском саду. И чем ярче и интереснее будут впечатления от обучения непростым для малышей навыкам, тем быстрее они им запомнятся, тем приятнее их будет выполнять и совершенствовать день ото дня.

В группу приходят очень разные малыши. Кто-то из них самостоятельно пользуется горшком, а кто-то категорически отказывается с ним дружить, некоторые детки во всю едят ложкой, другие же приучены только к бутылочке или с большим удовольствием копаются в своей тарелке руками. Почему же так происходит?

Самые первые представления о культурно-гигиенических навыках ребенок получает именно в семье. Заботливые родители начинают приучать малышек к аккуратности и самостоятельности буквально с пеленок.

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Малыша сразу надо приучать к активному участию в процессе еды. Ребенка старше полутора лет желательно кормить за столом. В этом возрасте необходимо следить за тем, чтобы ребенок, сидя на стуле, упирался ногами в пол, а высота стола приходилась бы на уровне его согнутых локтей.

Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.



### *Учим умываться*

1. Завернуть рукава одежды ребенка.
2. Проверить температуру воды.
3. Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга.  
Можно поиграть: "Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!" и т. п.
4. Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
5. Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
6. Еще раз обмыть водой руки ребенка.
7. Закрыть воду.
8. Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.
9. Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.

10. Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

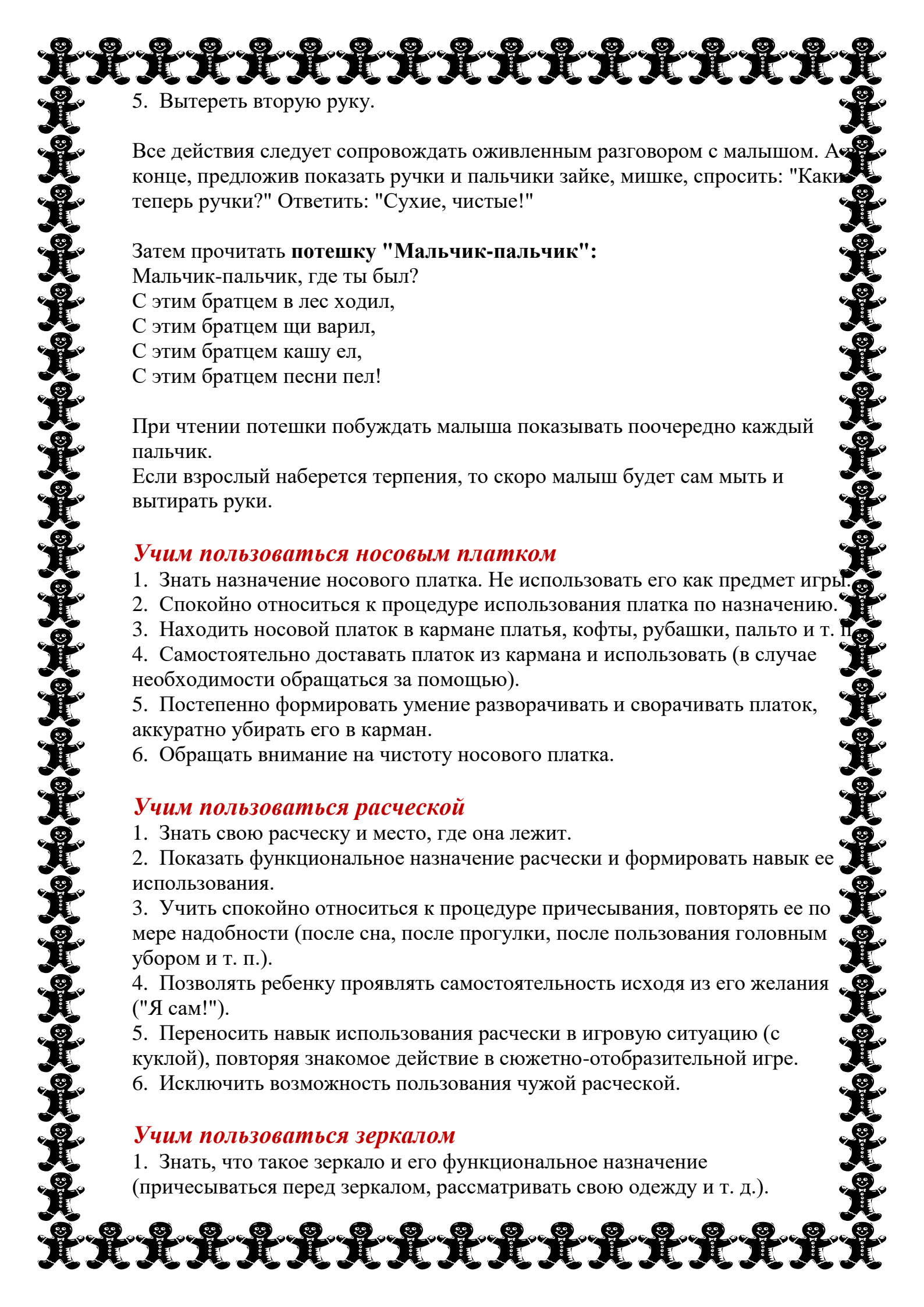
При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка ("Это водичка. Вот как бежит водичка! Какая водичка? Теплая, прозрачная, быстрая, ласковая. Это мыло. Какое мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе мыло, убежать!")



Во втором полугодии взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к сильной самостоятельности. Очень важно начиная с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Если их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться грубая кожа («цыпки»), трещинки и т. п.

### ***Учим пользоваться полотенцем***

1. Снять полотенце с крючка.
2. Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
3. Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица.
4. Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.



5. Вытереть вторую руку.

Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики зайке, мишке, спросить: "Какие теперь ручки?" Ответить: "Сухие, чистые!"

Затем прочитать потешку "Мальчик-пальчик":

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

При чтении потешки побуждать малыша показывать поочередно каждый пальчик.

Если взрослый наберется терпения, то скоро малыш будет сам мыть и вытирать руки.

### ***Учим пользоваться носовым платком***

1. Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.
2. Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
3. Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.
4. Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
5. Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
6. Обращать внимание на чистоту носового платка.

### ***Учим пользоваться расческой***

1. Знать свою расческу и место, где она лежит.
2. Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования.
3. Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).
4. Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("Я сам!").
5. Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре.
6. Исключить возможность пользования чужой расческой.

### ***Учим пользоваться зеркалом***

1. Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).

2. Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
3. Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

***В процессе одевания и раздевания*** напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь; в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

С полутора лет дети могут частично одеваться и раздеваться: сначала снимать с себя обувь, носки, шапочку.

К двум с половиной годам ребенок учится снимать платье, надевать штанишки, колготки, а к трем годам полностью одеваться и раздеваться.

Вначале ребенок одевается медленно и не всегда правильно: то носок наденет наизнанку, то ботинок ни на ту ногу. От взрослых требуется терпение! Порой легче одеть ребенка, чем наблюдать его неумелые действия. Но выдержка и здесь необходима, иначе у малыша укоренится привычка ждать помощи от взрослых.



***В процессе еды*** следует побуждать детей к самостоятельности. Правила поведения как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду. 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 очень 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 плевать 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!**

Помимо этого необходимо воспитывать и закреплять у детей и другие навыки: следить, чтобы они не садились за стол с грязными руками, не выходили из-за стола с куском хлеба, пользовались носовым платком.

При одевании и раздевании также необходимо давать возможность детям в какой-то степени действовать самостоятельно.

Одинаковые требования к правилам гигиены и навыкам самообслуживания в детском саду и дома, приводят к лучшему запоминанию и закреплению полезных привычек.