

**Консультация для родителей.**  
**«Воспитание 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.

Воспитание культурно – гигиенических навыков у детей раннего возраста играет важнейшую роль для их здоровья. С первых дней жизни при формировании культурно – гигиенических навыков идет усвоение правил и норм поведения, вхождение малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс откладывать на потом, период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно – гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно – гигиенические навыки лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – самообслуживания. Здесь важна постепенность: по мере овладения простыми навыками вводить новые, более сложные составляющие навыки. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается. Малыши до трех лет испытывают удовольствие, что они сначала выполняют действия со взрослым, а потом самостоятельно.

Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки делают процесс формирования навыка более привлекательным, ими можно сопровождать любые действия малыша.

#### При умывании.

Зайка начал умываться,  
Видно в гости он собрался.  
Вымыл ротик, вымыл носик,  
Вымыл ухо, вот и сухо!  
При расчесывании.  
Петушок – петушок,  
Расчеши мне гребешок.  
Ну, пожалуйста, прошу,  
Я кудряшки расчешу!  
При кормлении.  
Каша вкусная дымится,  
Леша кашу есть садится.  
Очень каша хороша,  
Ел он кашу не спеша.  
Ложка за ложкой,  
Ел понемножку.

#### При засыпании.

Вот лежат в кроватке розовые пятки.  
Чьи это пятки, мягки да сладки?  
Прибегут гусятки, ущипнут за пятки.  
Прячь скорей, не зевай,  
Одеяльцем накрывай!

#### При одевании.

Даша варежку надела:  
«Ой, куда я пальчик дела?»  
Даша варежку нашла:  
«Посмотрите – ка, нашла!»

Навыки детей становятся прочными, если они закрепляются постоянно. Главное, чтобы детям было интересно и чтобы они могли видеть результаты своих действий.

Следующее условие – единство требований со стороны взрослых.

Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

#### Малыш за столом.

Прием пищи – сложный процесс, в котором должно сложиться четкое взаимодействие руки, глаз, рта. К трем годам навык пользования ложкой закрепляется, можно считать, что обучение действиям приема пищи состоялось. Важно обеспечить правильную посадку ребенка 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 (ребенок будет сам вытирать лицо), красивую посуду. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.

#### Критерии опрятной еды.

- Правильно держать ложку (правой или левой рукой).
- Не крошить хлеб.
- Опрятно есть, пережевывать пищу с закрытым ртом.
- Не разговаривать с полным ртом.
- Пользоваться салфеткой.
- Пользоваться только своим прибором.
- Тихо выходить по окончании еды из – за стола.
- Благодарить.

#### Малыш умывается.

Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовые платки).

При умывании необходимо учитывать следующие умения и навыки: учить детей с помощью взрослого мыть лицо и руки, самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место.

#### **Перед гигиеническими процедурами нужно:**

- Завернуть рукава одежды ребенка.
- Проверить температуру воды.
- Ребенок подносит руки под струю воды, берет мыло, намыливает ладони, трет ими друг о друга.
- Смывает мыло под струей воды.
- Малыш самостоятельно снимает полотенце и насухо вытирает лицо и руки.

Все действия сопровождаются разговором.

#### **Учим пользоваться расческой.**

- Знать свою расческу и место, где она лежит.
- Показать назначение расчески и формировать навык ее использования.
- Учить спокойно относиться к процедуре причесывания.

- Позволять ребенку проявлять самостоятельность, исходя из его желания (Я сам).
- Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию.
- Исключить возможность пользования чужой расческой.

#### **Малыш перед зеркалом.**

- Знать, что такое зеркало и его назначение.
- Учить спокойно рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.

Учим пользоваться носовым платком.

- Знать назначение носового платка.
- Самостоятельно брать платок и побуждать к его использованию (по необходимости обращаться за помощью).
- Постепенно формировать умение разворачивать платок.

#### **Малыш одевается и раздевается.**

В процессе одевания и раздевания детей необходимо научить самостоятельно снимать одежду, обувь, расстегивать и застегивать пуговицы спереди, развязывать шнурки у ботинок, знать порядок одевания, раздевания и аккуратно складывать снятую одежду. Учим оказывать помощь друг другу.

#### **Гигиенические требования к детской одежде.**

Одевать ребёнка красиво, чтобы он выглядел привлекательно - это закономерное стремление родителей. Однако в погоне за красотой одежды нельзя выпускать из виду гигиенические требования к одежде ребёнка, а также удобство и целесообразность. Одежда должна предохранять ребёнка от воздействия окружающей среды: от палящего солнца, от сильного ветра, холода и дождя. Чистота и удобство основные гигиенические требования к детской одежде. И чтобы эти требования были выполнены, родители терпеливо, проявляя выдержку, воспитывали в детях желание быть чистыми и аккуратными. Вместе с этим ребёнка необходимо приучать, бережно относиться к своей одежде. Для этого надо выделить место на вешалке для верхней одежды, и определить полку в шкафу, чтобы ребёнок сам убирать на место свою одежду. Надо научить ребёнка следить за внешним видом своего костюма. Но привить у ребёнка навыки аккуратности трудно если он сам не сумеет себя обслуживать: застегнуть, завязать, зашнуровать, приколоть. Поэтому одежда должна быть такой, с которой ребёнок справился самостоятельно: застёжка спереди, пуговицы легко застёгиваются, молния исправна, вместо шнурков лучше липучки. Если вы уважаемые родители будете соблюдать данные рекомендации, ваш ребёнок будет всегда здоровым и счастливым.

В формировании у детей навыков самообслуживания, в воспитании у них самостоятельности большую помощь могут оказать художественные произведения: рассказы Л. Воронковой «Маша-растеряша», В.Осеевой «Лекарство», стихи К.Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Что взяла кладя на место», И.Муравейка «Я сама», Ю.Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», народные песенки, потешки «Ай лады, лады...», «Травка-муравка...», «Ночь

пришла..». Чтобы научить ребёнка правильно и последовательно научить умываться , одеваться, аккуратно кушать необходимо создавать игровые ситуации с куклой Катей такие как : «Кукла Катя умывается», «Катя обедает», «Кукла Катя идёт на прогулку», «Кукла Катя ложиться спать».