



**Воспитание
культурно-гигиенических
навыков у дошкольников**



Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков в старшей-подготовительной группе

1. Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятность одежды, прически.
2. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании отворачиваться в сторону, прикрывать рот и нос носовым платком.
3. Формировать навык быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу, опрятно убирать постель.
4. Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами, есть аккуратно, бесшумно, салфеткой, сохраняя правильную осанку за столом.



Обычно непоседливый и активный ребенок дошкольного возраста с трудом может усидеть на одном месте, пока мама причесывает его волосы или остригает ногти, не любит мыть голову, зубы чистит поспешно и то, лишь после неоднократного напоминания взрослых. А как нелегко ребенку просыпаться рано утром и, собираясь в детский сад, самостоятельно одеваться. Надо помнить, что надевать, за чем, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки и т.п.

Ребенок не хочет прилагать усилия, переводит действия по уходу за собой на маму или папу. А родители и сами при появлении у ребенка даже малейших затруднений спешат прийти на помощь. Конечно, маме гораздо проще и быстрее самой умыть ребенка, одеть его, чем ждать, пока ребенок будет это делать медленно и неуклюже. И при этом следует понимать, что таким образом она формирует у ребенка пассивную позицию, тормозит развитие у него самостоятельности и культурно-гигиенических навыков. Поэтому ребенок приходит в детский сад и не может справиться, беспомощно просит воспитателей: «помогите», «застегните», «оденьте».

Поэтому, вместо того, чтобы делать за ребенка абсолютно все, позаботьтесь о том, чтобы обеспечить дома условия, благоприятные для **формирования у ребенка культурно-гигиенических навыков**. Постоянно повторяйте вместе с ребенком те или иные действия, пока навыки окончательно не сформируются.



Что должен уметь ребенок на разных возрастных этапах дошкольного возраста?

Прежде всего, выясним последовательность формирования у ребенка дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков и навыков, на которые целесообразно ориентироваться.

Так, уже на втором году жизни дети должны уметь подставлять руки под струю воды в умывальнике, смывать мыльную пену с рук, вытираться полотенцем, пить из чашки, есть ложкой, пользоваться салфеткой, носовым платком и тому подобное.

Трехлетние дети уже должны есть самостоятельно и аккуратно, тщательно пережевывать пищу, правильно держать ложку, самостоятельно закатывать рукава перед умыванием, пользоваться мылом, умываться, вытирать лицо полотенцем. Детей младшего дошкольного возраста следует обучать пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, есть аккуратно, полоскать рот после еды, правильно чистить зубы, причесываться, соблюдать правила пользования предметами личной гигиены. Дети старшего дошкольного возраста уже в состоянии самостоятельно контролировать соблюдение личной гигиены, культурно вести себя за столом и тому подобное.



Как поощрять ребенка к самостоятельности в уходе за собой?

К активности и самостоятельным действиям по уходу за собой ребенка в значительной мере поощряет благоприятная организация условий для проведения гигиенических процедур. Поэтому, чтобы обеспечить ребенку удобство и комфортность, создайте в ванной комнате все необходимые условия для этого, в частности:

- прикрепите крючок для полотенца на уровне роста ребенка;
- поставьте рядом с умывальником низкий стульчик, стоя на котором ребенку будет удобно достать руками до крана;
- прикрепите ручку-держатель к стене над ванной, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками во время подмывания, мытья ног, принятия гигиенического душа;
- положите рядом с ванной коврик, чтобы ребенок не поскользнулся.

Обязательно приобретите ребенку его личные предметы гигиены: полотенца, расческу для расчесывания волос, зубную щетку, детское мыло, мочалку и тому подобное. Дайте ребенку возможность самостоятельно их выбирать в магазине. Обычно детям нравится принадлежности ярких цветов, с интересными узорами или изображениями любимых персонажей или мультфильмов.

Все предметы личной гигиены для ребенка следует подбирать с учетом его возрастных возможностей и антропометрических особенностей. Скажем, размер куска мыла должен соответствовать размеру детской руки, на полотенце обязательно должна быть петелька, чтобы ребенок одним движением мог взять и повесить его, стаканчики для зубной щетки должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует подбирать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу ребенка.



Что нужно помнить родителям, приучая ребенка к аккуратности?

Работая над *формированием у ребенка явных культурно-гигиенических навыков*, помните несколько важных правил:

- спешка и нетерпение взрослых приглушают инициативу ребенка, его желание быть самостоятельным;
- в процессе общения с ребенком как можно чаще высказывайте положительное отношение к чистоте, опрятности;
- организуйте режимные моменты интересно - тогда ребенок охотно будет выполнять определенные действия. Во время гигиенических процедур, скажем, рассказывайте ребенку короткие дидактические стихи, берите с собой в ванную любимую игрушку ребенка, «которая тоже хочет быть опрятной»;
- поощряйте любые детские проявления самостоятельности, даже самые неуклюжие;
- ни в коем случае не критикуйте ребенка, только хвалите;
- не оставляйте ребенка без присмотра, даже если он научится самостоятельно выполнять ту или иную гигиеническую процедуру.

Не надейтесь на то, что ребенок научится всему и сразу.

В трехлетнем возрасте он умое лицо только при условии, что взрослый будет стоять «над душой».

В четыре года - сделает то же самое, если вы напомним, что умываться и чистить зубы необходимо каждому человеку. Кроме этого, ребенок непременно будет ждать, что вы похвалите его за правильность выполнения действия. Стремление заслужить похвалу является именно тем стимулом, побуждающим ребенка дошкольного возраста к самостоятельному уходу за собой. И только потом, когда вы сформируете у ребенка осознание того, что за каждым действием стоит правило, когда он усвоит определенную норму, тогда уже самостоятельно отправится в ванную, ведь почувствует потребность быть опрятным, поддерживать тело в чистоте.

Поэтому для формирования у ребенка любых устойчивых культурно-гигиенических навыков понадобятся не только длительное время и ваше терпение, но и поддержка у ребенка положительных эмоций от самостоятельного выполнения тех или иных гигиенических процедур. Ну и, конечно, **родители-будьте хорошим примером для своего ребенка!**



Памятка

«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 повторений.

Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь. Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, 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 определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу.

Для ребёнка, 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, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи (с двух лет);

- пользоваться зубной щеткой (с двух лет); пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
- мыть ноги перед сном.

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

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

- разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;
- подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
- прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.). Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.