Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 434 «Родничок»

Воспитатель

Петрова Ирина Валерьевна

***Культурно-гигиенические навыки*.**



Все знают, что здоровье человека закладывается в детстве. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому

обучению и воспитанию.

Культурно-гигиенические навык - это автоматизированный способ выполнения

какого-либо действия, которое в целом регулируется сознанием, способствующий проявлению опрятности, чистоты лица, рук, тела, прически, одежды, обуви. Формирование культурно-гигиенических навыков, это не только усвоение норм и правил культуры поведения, но и очень важный процесс по вхождению ребенка в общество и его социализация. Начинается этот процесс в раннем возрасте с 1 года. Каждый ребенок с самого раннего детства должен понимать и соблюдать правила, осознавать, что быть неопрятным, грязным и неряшливым это некрасиво и некультурно. С самого раннего детства ребенка учат правильно сидеть за столом, аккуратно кушать, пользоваться столовыми приборами, учат вежливо и доброжелательно разговаривать с окружающими, соблюдать опрятность во внешнем виде, знакомят с правилами поведения в обществе.

Что нужно знать родителям для воспитания культурно-гигиенических навыков?

Взрослые должны стараться создавать соответствующие условия в быту для удобства детей: на полотенце должна быль петелька и крючок, куда можно повесить это полотенце, в ванной комнате полочки должны быть расположены на удобном для ребёнка уровне и т. Систематичность необходимых операций - важное условие для формирования культурно гигиенических навыков. Так, например, ребенок привыкает, что после утреннего пробуждения его всегда умывают.

Взрослым нужно безукоризненно выполнять все гигиенические и культурные требования, которые предъявляются детям, помнить, что дети во всем подражают старшим

Объяснять ребенку значение и важность гигиенических правил на доступном возрасту



ребенка примере. Рационально организованный режим дня и его соблюдение

Адекватное руководство со стороны взрослых. Каждый ребенок испытывает потребность помощи, показе, поощрении. Какие культурно-гигиенические навыки воспитывать у детей в раннем возрасте?

Приём пищи

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Для того, чтобы у

ребенка сформировалось положительное отношение к приему пищи, старайтесь соблюдать некоторые правила.

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

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

Чтобы не ругать малыша 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 качества еды вызовет у малыша интерес и повысит аппетит.

Кроме этого необходимо формировать у детей и другие полезные навыки:

-всегда мыть руки перед едой;

-правильно держать столовые приборы;

-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.

Какие культурно-гигиенические навыки воспитывать у детей в раннем возрасте?

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 ребенку 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, до 15 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, справляться 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 ». Хорошо развивают пальчики и различное мозаики, игры со шнурочками, мелкими предметами. Можно попросить ребенка помочь разложить пуговицы разного размера и цвета по баночкам. Игры со счётными палочками тоже принесут не только радость, но и пользу.



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 малыша.

Необходимо, чтобы ребенок 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 воду для умывания настраивает взрослый.

-взять мыло, намочить его под струёй 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.

Обучая детей умыванию, можно использовать плакаты и картинки, помогающие ребенку вспомнить алгоритм умывания.

Также можно проводить игровые упражнения: «Катя умывается», «Помоем медвежонку лапы» и т. д.

Какие культурно-гигиенические навыки воспитывать у детей в раннем возрасте?

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

Ребенок 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.

Ребенка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки,

платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его

карман. Необходимо формировать умение самостоятельно его использовать.

Если ребенок ещё не умеет пользоваться платком, побуждайте его просить

помощи у взрослого. Сколько важных умений должен освоить малыш! Для него это

целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял

ребенка.

Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков - это необходимое условие успешного развития личности ребенка. Чем раньше ребенок 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 ребенка.

