

"Культурно - гигиенические навыки у детей 3 - 4 лет"



Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Эта тема становится особо актуальной в свете событий в нашей стране да и во всём мире. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений да и требованиями безопасности в свете распространения коронавируса по всему миру. Также 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, после туалета, после выхода на улицу 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;
- пользоваться зубной щеткой;
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого);
- 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.

Учим умываться:



- Завернуть рукава одежды ребенка.
- Проверить температуру воды.
- Намылить ладони ребенка 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.
- Смыть мыло под струей воды, побуждая ребенка к самостоятельным действиям.
- Вымыть лицо, называя каждую его часть.

Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.

- Еще раз обмыть водой руки ребенка.
- Закрывать воду.
- Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.
- Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.

· 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 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 (т. н. цыпки), трещинки и т. п.

Учим пользоваться полотенцем

- Снять полотенце с крючка.
- Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
- Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, насухо вытереть лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.
- 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

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



Учим пользоваться расческой

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



Учим пользоваться зеркалом

- Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).
- Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
- Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

Объём и содержание культурно-гигиенических навыков

Приучайте детей следить за своим внешним видом. Напоминайте им, как правильно пользоваться мылом. Продолжайте учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком. Формируйте элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Элементарные навыки поведения за столом

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 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 на то, 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!**



- Ребенка, как можно раньше (уже с года!) можно посадить с вами

за общий стол, но поставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его «персоне»! Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.

- В столовую (кухню) мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. «Отнеси игрушки в игровую комнату. Положи их на стульчик, просто на полу в уголке... Игрушки подождут тебя, пока ты поешь...».
- Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.
- Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (жидкие блюда) ложкой. Вторые блюда – вилкой. Таким образом, Вы подготовите его к смене приборов, с которой ему придется столкнуться в дальнейшем.
- Не делайте из ребёнка принца или принцессу. Пусть ест то, что приготовлено всем. Изысков быть не должно. Но разнообразие – приветствуется. И оформление может быть интереснее, чем у взрослых. И никаких поощрений в виде конфет. Ребёнок должен просто есть, а не отрабатывать приз. Если он голоден – съест и без обещаний сладкого. Ребенка нужно сразу учить держать столовые приборы правильно! Ложку, например, нужно держать тремя пальцами: большим, указательным и средним. НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ! Переучивать будет сложно.
- Жевать нужно только с закрытым ртом («чавкать» за столом – недопустимо!)
- Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не «набивать» полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками! (Иначе, ты или подавишься, или задохнешься и выплюнешь все обратно, что НЕДОПУСТИМО!) (Если ты так сделаешь в гостях или при посторонних, то им будет неприятно.) посторонних, то им будет неприятно.)
- «Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто «вылить» суп в рот (так, чтобы тебя никто не слышал).
- Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол «серединой» между запястьем и локтем. (Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть!)
- Самое главное правило: мы поднимаем руку и несем ложку ко рту, а не выгибаем шею «зигзагом», чтобы рот «попал» на ложку. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться, а не голова ! Если ребенок не

понимает, нужно брать и поднимать его руку за локоть!, помогая ребенку справиться на первых этапах.

- В то время когда ты жуешь, ложка (вилка) должна лежать на тарелке. Нельзя класть ее на стол, размахивать ею, стучать по тарелке или по столу. Ты можешь ударить соседа, расплескать суп или еду, опрокинуть тарелку.
- Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать НА столе, а НЕ ПОД столом.
- Спина должна быть прямая, не стоит выгибать спину в виде «?» и упираться грудью в стол, потому что вскоре у тебя будет болеть желудок (живот).
- Когда ты пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе. Оторви локти от стола и подними чашку ко рту. Спина должна быть прямая!
- Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал.
- Когда ты выпил, поставь чашку на стол. Держать ее в руке не надо (рука устанет и в результате ты либо уронишь чашку, либо расплескаешь все на стол, а то и на пол).
- **Вставая из-за стола, обязательно нужно приучать ребёнка благодарить: спасибо!**

Небольшие стишки – потешки в помощь Вам при освоении детьми КГН, уважаемые родители

Умывание

Мыли мылом ушки,
Мыли мылом ручки,
Вот какие ладошки,
Ладушки-ладошки.

Чистая водичка

Моем Вове личико,
Танечке – ладошки,
А пальчики Антошке.

Хлоп-хлоп ручками,
Полон мыла таз,

Ты не трогай Машенька
Мыльной ручкой глаз
А водица булькает,
А водица пенится,
Машенька умоемся,
Причешитесь, оденется.

С. Капутикян

Знаем, знаем, да-да-да,
Где ты прячешься вода!
Выходи, водица,
Мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
По-нем-нож-ку.
Нет, не понемножку –
Посмелей!
Будет умываться
Веселей!

Нина Пикулева

Давай-ка с тобой закаляться:
Холодной водой умываться!
Студеной водой умываться –
Простуды зимой не бояться!

Нина Пикулева

Носик, носик!
Где ты, носик?
Ротик, ротик!
Где ты ротик?
Щечка, щечка!
Где ты, щечка?
Будет чистенькая дочка.

Г. Лагздынь

Дорогие мои дети!
Я пишу вам письмецо:
Я прошу вас, мойте чаще
Ваши руки и лицо.
Все равно какой водою:
Кипяченой, ключевой,
Из реки иль из колодца,
Или просто дождевой!
Нужно мыться непременно
Утром, вечером и днем –
Перед каждою едою,

После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода!
Дорогие мои дети!
Очень, очень вас прошу:
Мойтесь чище, мойтесь чаще –
Я грязнуль не выношу.
Не подам руки грязнулям,
Не поеду в гости к ним!
Сам я моюсь очень часто.
До свиданья!
Ваш Тувим.

Ю. Тувим

Кран откройся!
Нос, умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза,
Мойтесь, уши,
Мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся!
Грязь, смывайся!
Э.Мошковская

Осторожно – пузыри...
- Ой, какие!
- Ой, смотри!
- Раздуваются!
- Блестят!
- Отрываются!
- Летят!
- Мой – со сливу!
- Мой – с орех!
- Мой – не лопнул дольше всех!

Э. Фарджен

Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Все на свете разглядят,
Разглядят – разыщут:
В поднебесье – месяц,
Под скамейкой – мяч,

А в шкафу – конфету,
Как ее не прячь!
Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Могут фокус показать
Девчонке и мальчишке:
Вот мы их закрыли –
Сразу стала ночь.
Вот мы их открыли –
Ночь умчалась прочь!
Ай, глаза-глазенки,
Ай, глаза-глазища –
Кто там прячется-живет,
Поглядим-поищем.
- Мама, знаешь, кто в твоих?
Это я, родная, в них!
- А в твоих, сыночек, я...
Вот какие мы друзья.

С. Погореловский

Мыло душистое, белое, мыльное,
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:
Ты бы, грязнуля, вспомнил про мыло –
Мыло тебя наконец бы отмыло.

Я. Аким

Махровое, душистое,
Мягкое, пушистое.
Любит воду промокать,
Где что влажно вытирать.

Теплою водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

Замарашка рук не мыл,
Месяц в баню не ходил.
Столько грязи,
Столько ссадин!
Мы на шее лук посадим,
Репу – на ладошках,
На щеках – картошку,
На носу морковь взойдет! –
Будет целый огород!

И. Демьянов

Доктор, доктор,
Как нам быть:
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть:
Часто мыть
Или пореже?
Отвечает доктор:
- ЕЖЕ-
- ЕЖЕ-
-ЕЖЕДНЕВНО!!!

Э. Мошковская

Вот когда я взрослым стану
И купаться захочу,
Влезу сам
В большую ванну,
Оба крана
Откручу.
Сам потру живот и спинку,
И веснушки на носу.
Заверну себя
В простынку
И в кроватку отнесу!

В. Приходько

Жила-была муха-чистюха,
Все время купалась муха.
Купалась она в воскресенье
В отличном клубничном варенье.
В понедельник – в вишневой наливке.
Во вторник – в томатной подливке.
В среду – в лимонном желе.
В четверг – в киселе и смоле.
В пятницу – в простокваше,
В компоте и в манной каше...
В субботу, помывшись в чернилах,
Сказала:
- Я больше не в силах!
Уж-жасно-жуж-жасно устала,
Но, кажется, чище не стала!

Я. Бжсхва

Зеркало любит
Чистые лица.
Зеркало скажет:
- Надо умыться.
Зеркало охнет:
- Где же гребенка?!
Что же она
Не причешет ребенка?!
Зеркало даже
Темнеет от страха,
Если в него
Поглядится
Неряха!

А. Кондратьев

От водички, от водицы
Всё улыбками искрится!
От водички, от водицы
Веселей цветы и птицы!
Катя умывается,
Солнцу улыбается!

Буль, буль, буль,
Карасики.
Моемся мы в тазике.
Рядом лягушата,
Рыбки и утята.

Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!

Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чистая водичка
Умывает наше личико,
Вымоет ладошки,
Намочит нас немножко,
Ай, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды!
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся!

Мы проснулись, потянулись,
Маме нежно улыбнулись,
Сели на горшок с утра.
Умываться нам пора!
Волшебная водичка
На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
(Девочка-чистюля!)
Целуй меня, мамуля!

Одевание

Наша Таня маленька,
На ней шубка аленька.

Кто в обновку нарядится?
Чья дочурка-баловница?
Маша – вот кто!

Раз, два, три, четыре, пять,
Собираемся гулять!

Завязали Катеньке
Шарфик полосатенький.

Уж я косу заплету,
Уж я русу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
"Ты расти, расти, коса,
Всему городу краса".

Чешу, чешу, волосыньки,
Расчесываю косыньки.

Маша варежку надела.
- Ой, куда я пальчик дела?

Нету пальчика, пропал,
В свой домишко не попал!
Маша варежку сняла.
- Поглядите-ка, нашла!
Ищешь, ищешь – и найдёшь.
Здравствуй, пальчик!
Как живёшь?

Н. Саконская

На перинку,
На простынку,
Не на край,
На серединку,
Положили гольша,
Завернули крепыша!
Поскорей наденем дочке
Распашонку, ползуночки.
Топы, топы, топы-та!
Открываем ворота.
По дорожке,
По дорожке
Дружно топают две ножки!
Уходи с дороги, кот!
Наша девочка идёт!

Г. Лагздынь

А мы – Седины ножки,
Две славных толстенных ножки.
Только Седа с нами
Плохо обращается.
Посудите сами –
Что же получается?
Носки она стянула,
Ботиночки разула.
И бегаёт босая,
На тропку мяч бросая.
Мы так озябли,
Мы покраснели,
Ну, пожалейте нас,
В самом-то деле!

С. Капутикян

Мальчик стричься не желает,
Мальчик с кресла уползает,
Ногами упирается,
Слезами заливаётся.

Он в мужском и женском зале
Весь паркет слезами залил.
Парикмахерша устала
И мальчишку стричь не стала...
А волосы растут
Год прошёл,
Другой проходит...
Мальчик стричься не приходит. А волосы растут!
А волосы растут,
Отрастают,
Отрастают,
Их в косички заплетают... —
Ну и сын, — сказала мать. —
Надо платье покупать.
Мальчик в платьице гулял,
Мальчик девочкою стал.
И теперь он с мамой ходит
Завиваться в женский зал.

Э. Успенский

Это Митина рубашка.
— На, рубашка,
простоквашку!
Съела маслица она,
съела кашу из пшена
и подливку из барашка...
— Ты сыта, моя рубашка?

Э. Мошковская

Я умею обуваться,
Если только захочу.
Я и маленького братца
Обуваться научу.

Вот они - сапожки.
Этот - с левой ножки.
Этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдёт,
Наденем калошки.
Эта - с правой ножки,
Эта - с левой ножки.

Вот как хорошо!

Е. Благинина

Как у нашей Ирки
На чулках по дырке.
Почему,
Почему
На чулках по дырке?

Потому что неохота
Штопать нашей Ирке.

Как у нашей Натки
Штопка на пятке.
Почему,
Почему
Штопка на пятке?
Потому что неохота
Быть неряхой Натке.

Е. Благинина

Мне уже четыре года
И хожу я в детский сад.
Мне уже четыре года,
Я не меньше всех ребят!

Завяжу потуже шарф.
Буду делать снежный шар.
Я шар покачу,
Гулять хочу.

Мы пойдем сейчас гулять,
Но не будем замерзать.
Чтобы нам теплее стало,
Завернемся в одеяло!
Ленточка яркая!
Одеяло жаркое!
Только глазоньки да нос!
На прогулку! На мороз!

Если хочешь прогуляться,
Нужно быстро одеваться,
Дверцу шкафа открывай,
По порядку надевай.
Первыми – трусики,
А за ними маечку:
Девочке – с бусинкой,
Мальчику – с зайчиком.

А потом колготки
Мы с тобой наденем,
Каждую ножку
В домик свой поселим.
Вот и до рубашечки
Добрались с тобой.
Здесь у каждой ручки
Домик тоже свой.
А теперь штанишки
Смело одевай.
В них свою рубашечку
Умело заправляй.
Посмотри, на улице
Стало холодать.
Пришло время кофточку
Деткам одевать.
А теперь давай в сапожки
Мы обуем наши ножки.
Два сапожка и две ножки -
Каждой ножке по сапожку.
Чтобы ушки не болели
Быстро шапочку надели.
А потом и куртку
Для длительной прогулки.
Нам осталось напоследок
Шарф под шею повязать,
Ручки спрятать в рукавички,
Вот и все! Идём гулять!

Мы на пухлые ручонки,
Одеваем рубашонку.
Повторяй за мной слова:
Ручка — раз, ручка — два!
Застегнем застежки
На твоей одежке:
Пуговки и кнопочки,
Разные заклепочки.
На мою сынишку
Оденем мы штанишки:
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!
А теперь на ножки -
носочки и сапожки! (вариант для лета: Обуваем ножки, Бегать по дорожке!)
Повторяй за мной слова:
Ножка — раз, ножка — два!

Хоть устали одеваться,
Но не будем возмущаться!
Что осталось — голова?
Вот и шапочка — раз, два!
Надо маму одевать
И скорей идти гулять!