

Консультация для родителей

«Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников»

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

Что такое культурно-гигиенические навыки?

Культурно-гигиенические навыки — это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребёнком необходимых гигиенических правил поведения зависит не только его здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

Воспитание культурно—гигиенических навыков начинается в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения. Затем на помощь придут воспитатели в детском саду. И в этом непростом

деле взрослым стоит проявить терпение и фантазию, ведь чем интереснее ребёнку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.

Какие культурно - гигиенические навыки нужно воспитывать у детей?

Приём пищи

Одним из первых навыков является навык аккуратного приёма пищи. Для того, чтобы у ребёнка сформировалось положительное отношение к приёму 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.

Важно обеспечить правильную посадку ребёнка 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 (ребёнок будет сам вытирать лицо), красивую посуду. Все это привлекает внимание ребёнка и повышает аппетит.

Критерии опрятной еды - Правильно держать ложку (правой или левой рукой).

- Не крошить хлеб.
- Опрятно есть, пережёвывать пищу с закрытым ртом.

- Не разговаривать с полным ртом.
- Пользоваться салфеткой.
- Пользоваться только своим прибором.
- Тихо выходить по окончании еды из – за стола.
- Благодарить.

На помощь родителям придёт и литература. Можно найти много потешек, стихов, загадок, которые помогут сделать процесс обучения интересным и запоминающимся.

* * *

А у нас есть ложки
волшебные немножко.
Вот – тарелка, вот – еда,
не осталось и следа.

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 ребёнку 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, то 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».

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 ребёнок 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.

Для создания интереса у детей используются стихи, загадки.

* * *

Водичка, водичка,
умой моё личико!
Чтобы глазки блестели,
чтобы щёчки краснели,

чтоб смеялся роток,
чтоб кусался зубок!

Использование носового платка

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

Ребёнок 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.

Ребёнка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки, платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

Необходимо формировать умение самостоятельно его использовать. Если ребёнок ещё не умеет пользоваться платком, побуждайте его просить помощи у взрослого.

Нужно воспитывать желание опрятно выглядеть, обращать внимание на чистоту носового платка.

* * *

Коль случайно простудился,
То бери его с собой.
Видишь, как он пригодился,

Твой платочек носовой!

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 ребёнка.

Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков — это необходимое условие успешного развития личности ребёнка. Чем раньше ребёнок 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 ребёнка.