

**Подготовила: воспитатель  
Шилова Ю.Ю.**

## **Консультация для родителей** **«Воспитание гигиенических навыков».**

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение разговаривать, писать, читать. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее.

В младшем дошкольном возрасте одним из направлений работы является воспитание культурно-гигиенических навыков. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды и обуви продиктовано не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен и в работе.

Культурно-гигиенические навыки – это навыки, которые позволяют человеку обслужить самого себя. Культурно-гигиенические навыки – важное средство физического воспитания; являются составной частью культуры поведения, с другой стороны они связаны с трудовым воспитанием.

### Виды культурно-гигиенических навыков

- навыки культурной еды
- навыки самообслуживания
- навыки поддержания порядка в окружающей обстановке
- навыки культурных взаимоотношений
- навыки поддержания чистоты тел

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. 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.

При этом детей приучают выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, преодолевая трудности разного характера.

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.

Сначала детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т. д. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

Формируют навыки личной гигиены: умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. Приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться

Культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

Особое внимание следует уделять формированию нового навыка, привычки, связанных с изменением обстановки, вида деятельности, с появлением новых обязанностей. Для успешной работы в этот период очень важно вызвать у детей положительные эмоции. В дальнейшем нужно приучать дошкольников выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, что требует преодоления определенных трудностей.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно.

Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

В 1,5-2 года ребенок почти все может снять с себя, сложить и большую часть одежды надеть. В значительной степени дети сами умываются, вытираются.

На втором году жизни ребенка необходимо систематически прививать ему навыки культуры поведения: спокойно сидеть за столом, тихо разговаривать при укладывании спать, благодарить за оказанную помощь.

На третьем году жизни малыш не только более самостоятельно может одеваться, раздеваться и т. д., но и знает определенный порядок действий, входящих в каждый процесс, приемы их выполнения.

Дети третьего года жизни все действия выполняют быстрее. В этот период нужно чаще приучать детей к взаимопомощи, поручать им несложные задания.

Важным фактором воспитания является коллектив сверстников, где дети наблюдают положительные примеры, могут производить сравнения, получить помощь при затруднениях.

#### **Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков.**

В работе дошкольного учреждения уделяется большое внимание воспитанию у воспитанников культурно-гигиенических навыков. Содержание работы по формированию культурно-гигиенических навыков включает следующие задачи:

1. Учить воспитанников под контролем воспитателя, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
2. Формировать умение с помощью воспитателя приводить себя в порядок.
3. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком) .
4. Во время еды учить воспитанников правильно держать ложку.
5. Обучать воспитанников порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи воспитателя формировать умение снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

В процессе гигиенического воспитания и обучения необходимо сообщать воспитанникам разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня.

#### **Содержание культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста.**

С раннего возраста нужно приучать детей выполнять следующие гигиенические процедуры:

- 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.

Существует 5 видов культурно-гигиенических навыков:

1. Гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела - учить засучивать рукава, самостоятельно мыть руки, лицо, не разбрызгивая воду, пользоваться мылом, уметь сухо вытираться;

2. Навыки культурной еды - приучать самостоятельно и аккуратно есть, хорошо пережёвывать пищу с закрытым ртом, пользоваться вилок, не крошить, без напоминания пользоваться салфеткой, вытирать губы, пальцы;

3. Навыки аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования - при умывании не мочить одежду, вешать полотенце на определённое место без напоминания. Самостоятельно одеваться в определённой последовательности (с небольшой помощью). Аккуратно складывать и вешать одежду, исправлять неполадки в костюме (самостоятельно и с помощью взрослого);

4. Навыки поддержания порядка в окружающей обстановке - приучать дома и в детском саду убирать игрушки и другие материалы на место. Учить выполнять поручения взрослых, направленные на поддержание порядка в групповой комнате, на участке;

5. Навыки культурного поведения и взаимоотношений детей - выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить. При входе в здание вытирать ноги и переобуваться.

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего, следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д. К методам формирования гигиенических навыков можно отнести:

- *Разъяснение* необходимости выполнения режимных моментов, гигиенических процедур;

- *Пример взрослого;*

- *Приучение, упражнение;*

- *Создание воспитывающих ситуаций;*

- *Поощрение* помогает ребенку утвердиться поверить в свои силы(особенно в освоение новых навыков);

- игровые приемы*

- дидактические игры*

- викторины, развлечения*

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. И делать это надо педагогически тонко, ненавязчиво. При этом воспитателю важно учитывать возрастную особенность детей 3-го года жизни — стремление к самостоятельности.

На протяжении младшего дошкольного возраста ребенок приобретает много навыков, овладение которыми требует от него определенных усилий. Для более легкого овладения определенными навыками связанных с его усвоением действия членят на несколько операций.

Прежде всего, следует запомнить: на начальном этапе усвоения навыка торопить детей ни в коем случае нельзя, надо дать им возможность спокойно выполнять осваиваемые действия. Подобная обстановка позволит сохранить у них положительно-эмоциональный настрой.

Художественное слово позволяет воспитанникам глубже понять окружающий мир. Они воспринимают художественную литературу, запоминают полюбоившиеся им потешки, сказки. В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом. Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению КГН.

Особое воздействие на детей оказывают такие художественные произведения, как: А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», С. Капутикян «Кто скорее допьёт», З. Александровой «Что взяла кладу на место», «Топотушка», И. Муравейка «Я сама», рассказы Л. Вороньковой «Маша-растеряша», потешки: «Водичка, водичка...», «Травка-муравка», «ночь прошла, темноту привела», юмористические частушки Г. Ладонщиковой из книги «Про знакомые дела». Например:

«Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла  
Увидал меня Трезор,  
Зарычал: «Какой позор! ».

Большое значение по формированию навыков самообслуживания занимают потешки. Чтобы вызвать у детей желание умываться и сделать для них этот процесс лёгким и приятным, мы читаем потешки, соответственно действию называя имя ребёнка:

«Ладушки, ладушки с мылом моем лапушки,  
Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки! »

Или:

«В кране булькает вода,  
Очень даже здорово!  
Умывается сама Машенька Егорова» (имя ребёнка)

Вот ещё потешка:

«Знаем, знаем, да, да, да!  
Где тут прячется вода!  
Выходи водица, мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку по-нем-нож-ку!  
Нет, не понемножку – посмелей,  
Будем умываться веселей! »

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же культурно-гигиенические навыки – это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.

Важно помнить:

- Наличие культурно-гигиенических навыков - важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.
- Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными.

- Ребенок шире познает окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т.д.), знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые), осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой – рубашка грязная).
- Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи: воспитатель наряду с показом и непосредственной помощью пользуется словом (поясняет действие, указывает на основные признаки).
- Благодаря культурно-гигиеническим навыкам развиваются, приобретают силу и устойчивость такие психические функции, как внимание и воля (это связано с тем, что детям раннего возраста требуется постоянное воспитательное воздействие).
- Овладение культурно-гигиеническими навыками приводит к удовлетворению стремления к самостоятельности (что формирует положительное отношение к процессам воспитания).