

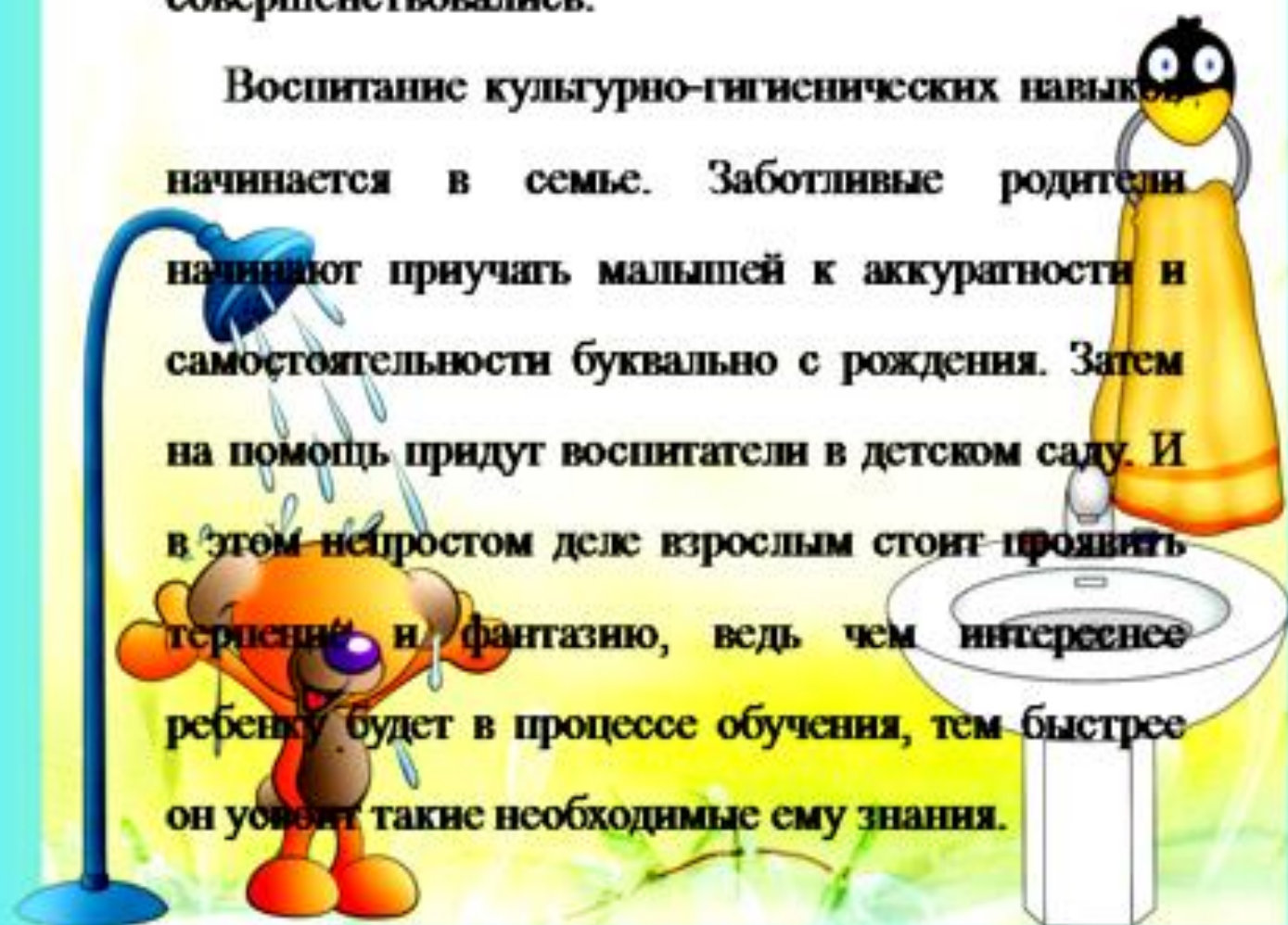


Воспитание
культурно-
гигиенических
навыков у детей
раннего
возраста



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

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 ребенку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.



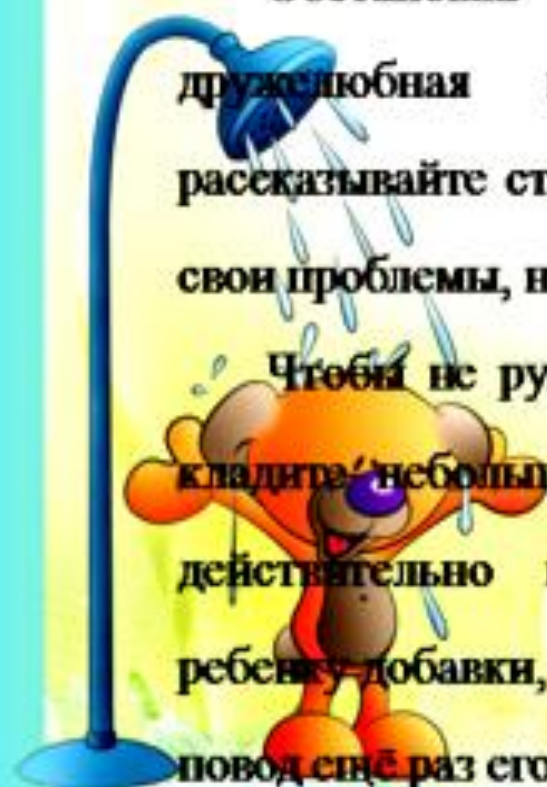
ПРИЁМ ПИЩИ

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 еще раз его похвалить.



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;
- ❖ не разговаривать с набитым ртом;
- ❖ пользоваться салфеткой;
- ❖ благодарить за еду взрослых.

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.*

*Вытирай салфеткой рот
И не капай на живот.*



ОДЕВАНИЕ И РАЗДЕВАНИЕ



Очень важно формировать у ребёнка навыки самостоятельного одевания: учить снимать и надевать колготки, носки, ботинки, шапку. С возрастом эти навыки будут совершенствоваться, например, ребёнок научится не только надевать куртку, но и застёгивать на ней молнию.

Также необходимо учить детей быть аккуратными, не разбрасывать одежду, складывать её на место.

Быстро научиться одеваться, справляться с пуговицами, молниями и шнурками ребёнку 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 различные мозанки, игры со шнурочками, мелкими предметами.

Также для развития мелкой моторики используется *пальчиковая гимнастика*.

Актуальны будут и стихи на тему одевания.

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

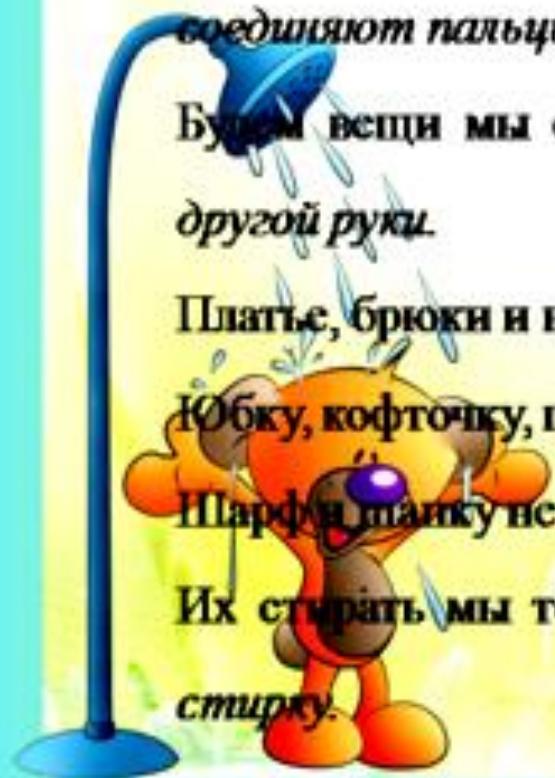
Раз, два, три, четыре, пять – *Последовательно соединяют пальцы*

Будем вещи мы стирать: *одной руки с пальцами другой руки.*

Платье, брюки и носочки,
Юбку, кофточку, платочки.

Шарф и шапку не забудем –

Их стирать мы тоже будем. *Кулачки имитируют стирку.*



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;
- ❖ 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;
- ❖ ладонями рук 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.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НОСОВОГО ПЛАТКА

Некоторые родители, положив ребенку платочек в карман, считают, что этого достаточно. Но зачастую ребенок даже не знает, как им пользоваться.



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, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

