

## **Консультация для родителей**

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.

Воспитание у детей культурно- гигиенических навыков-это важное условие для здорового образа жизни. Культурно- гигиенические навыки, это своего рода привычки. Как правило, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Поэтому, с самого раннего детства важно воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребенком 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 ребенку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.

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.

Также 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.

Следующим важным навыком для ребенка является процесс одевания и раздевания.

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 ребенку 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».

Для развития пальчиков ребенка можно использовать мозаику, шнуровку, прищепки, мелкие предметы, игры со счетными палочками, пуговицами, пальчиковую гимнастику.

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.

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 другим детям.

Ребенка 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 ребенок ещё не умеет пользоваться платком, побуждайте его просить помощи у взрослого.

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

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.