

**Консультация для родителей**  
**«Воспитание культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста»**

Подготовила воспитатель:  
Ушакова Э.В.

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.

Культурно-гигиенические навыки – это навыки, которые позволяют человеку обслужить самого себя.

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

От знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

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.

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.**

Содержание работы по формированию культурно-гигиенических навыков включает следующие задачи:

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

#### **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 вилкой, 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.
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.

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).