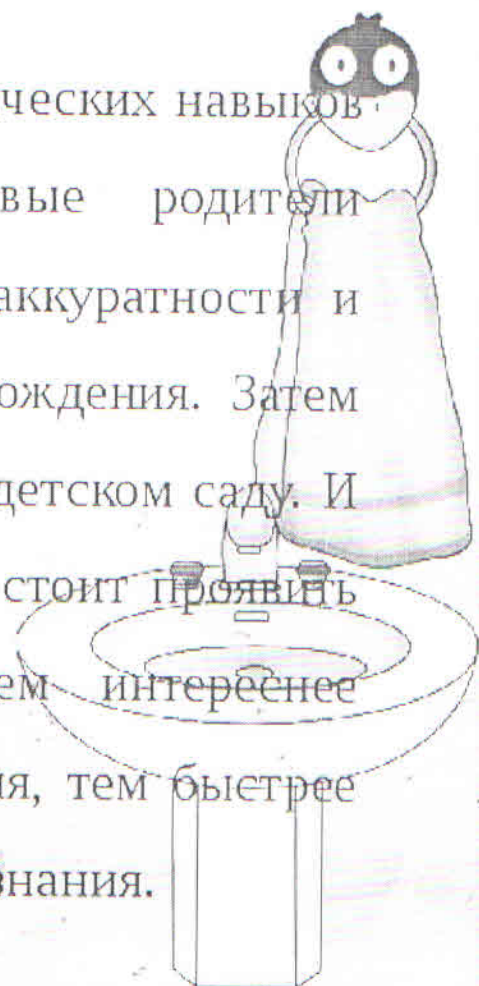
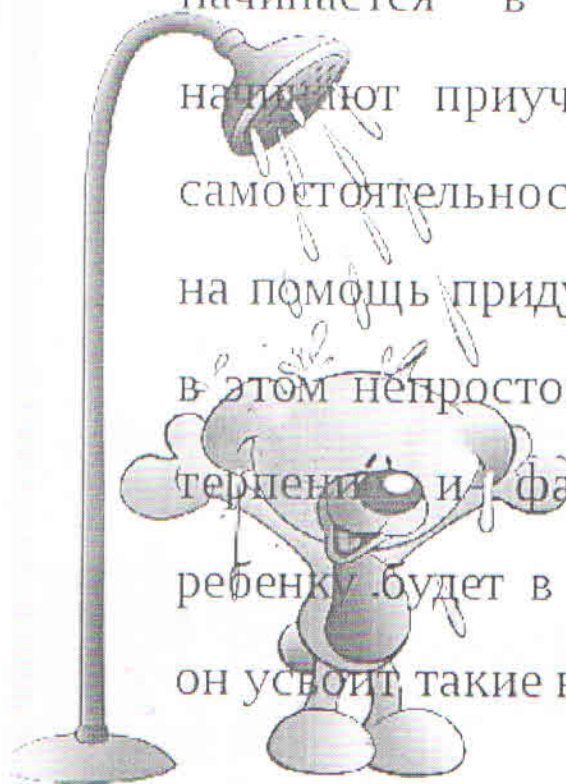


Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Полезные привычки формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закрѣплять 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

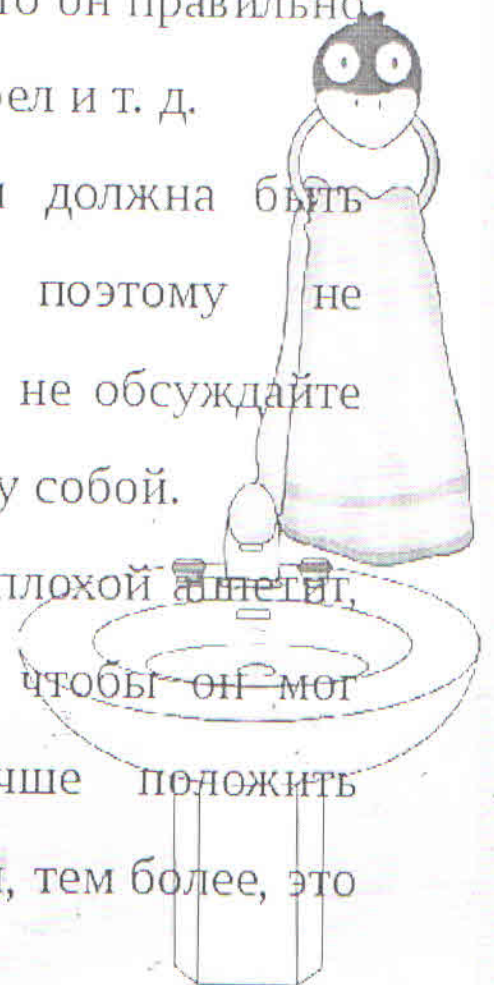
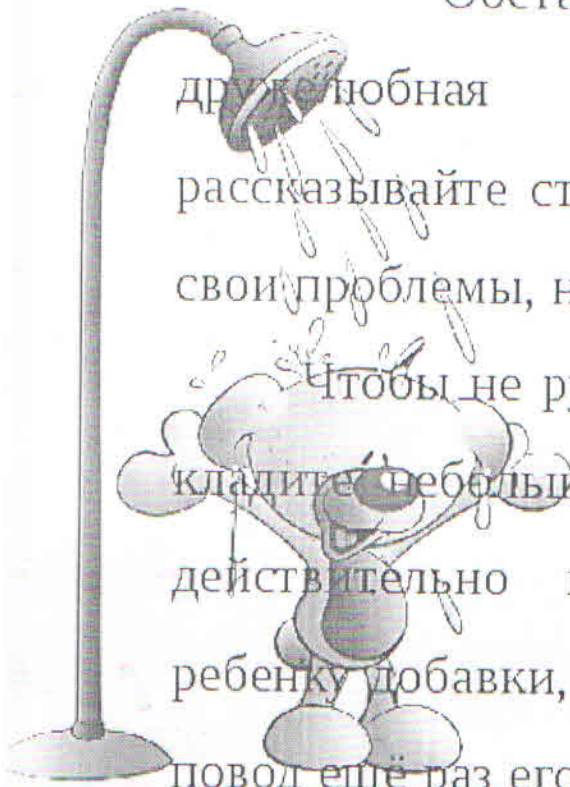
Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Для того, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к приему пищи, старайтесь соблюдать некоторые правила.



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 ещё раз его похвалить.



Мытьё рук и умывание

Научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем — дело не из простых.

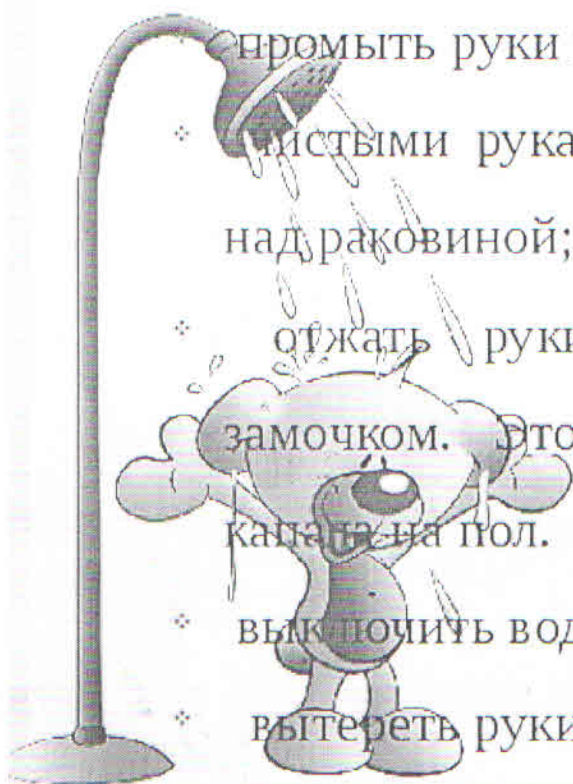


Обучение умыванию надо проводить на собственном примере. Показ — самое понятное объяснение для малыша. Необходимо, чтобы ребенок усвоил последовательность умывания:


- ❖ 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;

- ❖ ладьями 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.



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, 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.

Быстро научиться одеваться, справляться с пуговицами, молниями и шнурками ребенку будет проще, если развивать подвижность его пальчиков.



Приобщаем к гигиене и самообслуживанию



Адаптация к детскому саду включает в себя не только привыкание ребёнка к коллективу сверстников, но и выработку устойчивых умений и навыков повседневной жизни.

Я сегодня утром рано
умывался из-под крана!

Приучаем ребёнка мыть руки с мылом всякий раз по мере загрязнения, и обязательно – перед едой; насухо вытирать их полотенцем. Учим не забывать при мытье рук и умывании засучивать рукава.

Закрепляем навыки ежедневного пользования индивидуальными предметами гигиены: расчёской, полотенцем, носовым платочком, салфеткой.

Чистые ладошки – вот
вам хлеб да ложки!

Учим во время еды правильно держать ложку; кушать аккуратно, не спеша; непременно говорить «спасибо» после еды.

Научу обуваться и
братца!

Обучаем ребёнка правильной последовательности **одевания и раздевания**. Пусть малыш привыкает, пока с помощью взрослого, в одном и том же порядке надевать и снимать одежду, обувь; аккуратно складывать и ставить её.

Самостоятельность – одно из важнейших качеств в жизни, и развивать его нужно с самого раннего детства. И первое, где ребёнок может и должен уверенно заявлять «Я сам!» – это культурно-гигиенические навыки. Приучая их соблюдать, не прибегаем к замечаниям и наставлениям. Больше опираемся на поощрения и похвалу. Это – лучший стимул!

