

## Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2-3 лет

Культурно-гигиенические навыки важная составляющая часть культуры поведения.

Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, продиктована 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 в работе.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого раннего возраста, детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач:

- Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.
- Формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком.
- Формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.
- Формировать начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия.
- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

Прежде всего, для формирования культурно-гигиенических навыков у детей необходимо:

1) Обеспечить постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.

2) Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

3) В дошкольном возрасте дети должны усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные.

4) К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта.

5) Закреплять умения пользоваться расчёской, носовым платком. Нужно приучать детей при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.

6) Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, не разговаривать во время еды.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно – гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности. Как прививать малышам полезные привычки и навыки самообслуживания.

1. Учитывая, что навыки у детей только формируются, старайтесь облегчить ребенку выполнение действий и предупредить нежелательные формы поведения.

2. Хвалите малыша за все. Пусть он будет уверен в том, что он «самый- самый».

Необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у детей.

3. Не бойтесь перехвалить своего ребенка. Если похвала оправдана, она пойдет только на пользу.

4. Не забывайте о возможностях ребенка. Важно - любой, даже маленький труд должен приносить малышу удовлетворение.

5. Прививайте детям навыки самообслуживания с учетом возрастных особенностей.

#### Памятка для родителей

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.

Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.