КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их и постоянно совершенствовать. 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 культурно—гигиенических навыков начинается в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения.

Какие культурно - гигиенические навыки нужно воспитывать у детей?

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. Красиво оформленное блюдо вызовет у малыша интерес и повысит аппетит. 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;

- выходить из-за стола, полностью прожевав еду

Потешки, стихи, загадки, 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.

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. 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.

Стихи на тему одевания.

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.

Чтобы научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем, необходимо усвоить 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;

-чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;

-отжать руки над раковиной, сложив их замочком.

-выключить воду;

-вытереть руки полотенцем досуха.

Для создания интереса у детей используются стихи, загадки.

Водичка, водичка, умой моё личико!

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок!

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.