

# Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшей группы

Бороденко Е.В.

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

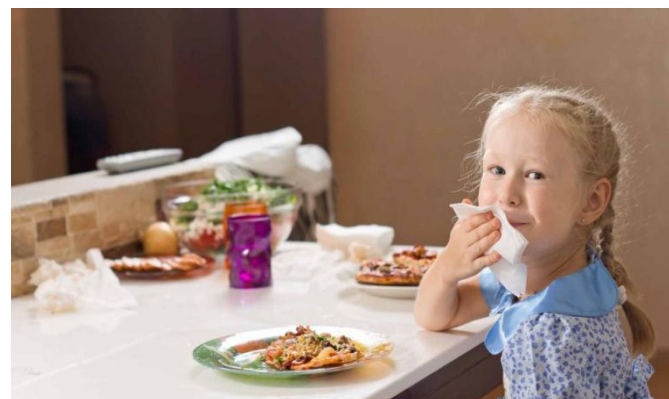


Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи.



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.



### 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 ребёнку 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 ребёнку 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. Быстро научиться одеваться, справляться с пуговицами, молниями и шнурками ребёнку будет проще, если развивать подвижность его пальчиков. В этом помогут игровые ситуации: «Одень куклу на прогулку», «Завяжи кукле ботинки», «Застегни пуговицы на папиной рубашке». Хорошо развивают пальчики и различные мозаики, игры со шнурочками, мелкими предметами. Можно попросить ребенка помочь разложить пуговицы разного размера и цвета по баночкам. Игры со счётными палочками тоже принесут не только радость, но и пользу. Также для развития мелкой моторики используется пальчиковая гимнастика. Актуальны будут и стихи на тему одевания.

\* \* \*

Пальчиковая гимнастика «Одежда»

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.

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.

Для создания интереса у детей используются стихи, загадки.

\* \* \*

Водичка, водичка,  
умой моё личико!  
Чтобы глазки блестели,  
чтобы щёчки покраснели,  
чтоб смеялся роток,  
чтоб кусался зубок!

\* \* \*

Руки надо чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить,  
Кто рукавчик не засучит,  
Тот водички не получит.



### **Использование носового платка.**

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 пользоваться другим детям.

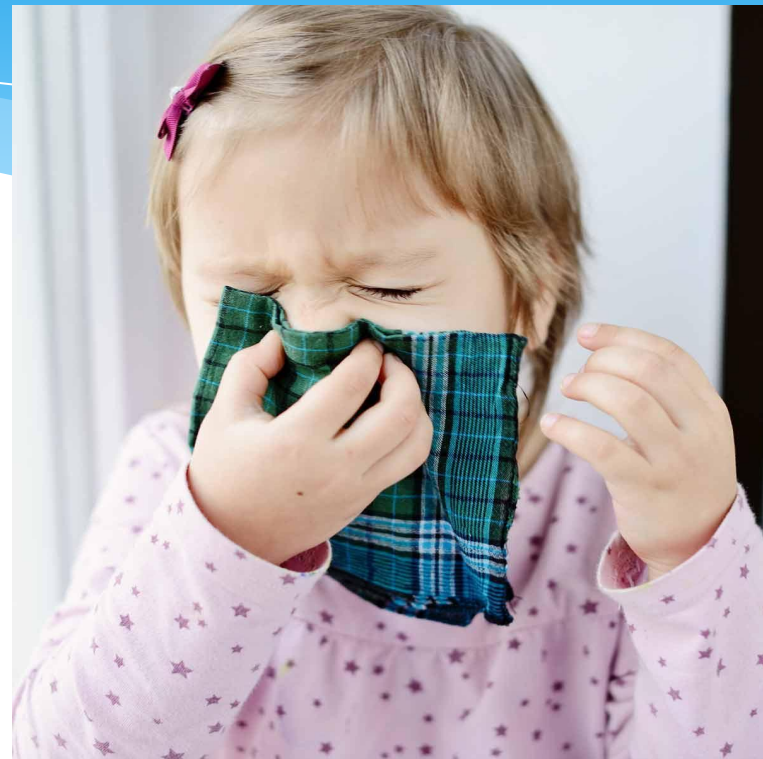
Ребенка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки, платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

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.

\* \* \*

Коль случайно простудился,  
То бери его с собой.  
Видишь, как он пригодился,  
Твой платочек носовой!



Сколько важных умений должен освоить малыш! Для него это целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял ребенка.

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.





# Загадки

По утрам и вечерам  
Чистит - чистит зубы нам,  
А днем отдыхает,  
В стаканчике сучает.  
(Зубная щетка)

Он не сахар, не мука,  
Но похож на них слегка.  
Его на щетку положи  
И зубки тщательно потри.  
(Зубной порошок)

Что за дождь без облаков  
Целый день идти готов  
Только кран я повернул  
На меня ливень хлынул. ( Душ)



Длинная дорожка,  
Два вышитых конца,  
Мягкая и чистая  
После купания осушит меня.  
(Полотенце)

Не смотрю пока в него  
Рядом нету никого,  
Не помывшись, не побриться  
И прическу не видать,  
Без него не могут люди  
И наряды примерять.  
( Зеркало)

Мойдодыру я родня.  
Отверни - ка ты меня  
и холодную водою  
быстро я тебя умою. (Кран)