

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Рябинка»

Консультация для родителей
на тему:
***«Формирование культурно – гигиенических
навыков у детей дошкольного возраста»***
В рамках деятельности консультационного пункта

Подготовила:
Давыдова Светлана Николаевна
воспитатель высшей кв. категории

г. Пошехонье 2019г.

Уважаемые **родители, не забывайте**, что ключ к успеху в укреплении и **сохранении** здоровья вашего ребенка — в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии.

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека — здоровье...

Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания большое место в работе детского сада отводится воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, привычек. От этого и значительной мере зависят здоровье ребенка, его контакты с окружающими.

К культурно-гигиеническим навыкам относятся:

- *навыки по соблюдению чистоты тела;*
- *культурной еды;*
- *поддержанию порядка в окружающей обстановке;*
- *культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослыми.*

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно. В детском саду детей приучаем мыть руки после прогулки, после пользования туалетом. Но те дети, от которых дома этого не требуют, обычно нуждаются в напоминаниях. Эти умения могут быть сформированы у ребенка и перейдут в привычку только в том случае, если все окружающие взрослые будут предъявлять к нему единые требования. Маленькие дети очень восприимчивы, склонны к подражанию, они легко овладевают различными действиями. Но чтобы эти действия закрепились, стали привычными, нужно время. Со временем у него появится потребность выполнять эти правила и тогда, когда нет контроля со стороны старших. Приучить ребенка выполнять правила гигиены – значит оградить его организм от многих инфекционных заболеваний. Ребенок должен твердо усвоить, что нельзя за стол садиться с немытыми руками, нельзя есть немытые фрукты, ягоды.

Навыки мытья рук и личной гигиены включают умение мыть лицо, уши, руки:

1. *Закатать рукава;*
2. *Открыть кран;*
3. *Смочить руки;*
4. *Взять мыло, намыливать до появления пены;*
5. *Смыть мыло;*
6. *Закрыть кран;*



7. *Отжать руки;*
8. *Вытереть руки полотенцем;*
9. *Аккуратно повесить полотенце в свою ячейку.*
10. *Опустить рукава.*

Многие правила культурной еды продиктованы заботой о здоровье человека. Приучайте ребенка правильно пользоваться вилок. Напоминайте ребенку, что пищу нужно брать понемногу, тогда ее легко пережевывать, что сидеть с набитым до отказа ртом, из которого вываливается не помещившаяся еда, очень некрасиво и соседям по столу это видеть неприятно. Если вы хотите приучить ребенка пользоваться салфеткой, не забывайте ставить салфетки на стол. Если ребенок выходит из-за стола не поблагодарив, напомните ему об этом. Напоминайте также о необходимости благодарить взрослых и детей за оказанную помощь, проявленное к нему внимание.

Навыки опрятной еды включают умение: 1) *Правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой;*

2) *Не крошить хлеб;*



3) *Пережевывать пищу с закрытым ртом;*

4) *Не разговаривать с полным ртом;*

5) *Тихо выходить по окончании еды из-за стола;*

6) *Благодарить;*

7) *Пользоваться только своим прибором.*

Трудно приучить ребенка пользоваться носовым платком, если у него не всегда есть чистый платок, и он привык обходиться без

него. Поэтому не забывайте давать его ребенку или напоминайте, чтобы он сам доставал чистый платок.

Учим пользоваться носовым платком:

1) *Знать назначение носового платка;*

2) *Не использовать его как предмет игры;*

3) *Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению;*

4) *Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.;*

5) *Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью);*

6) *Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман;*

7) *Обращать внимание на чистоту носового платка.*



Учим пользоваться расческой:



- 1) Знать свою расческу и место, где она лежит;
- 2) Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования;
- 3) Учить спокойно, относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.);
- 4) Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания («Я сам!»);
- 5) Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно - ролевой игре;
- 6) Исключить возможность пользования чужой

расческой.

Обязательными должно быть **полоскание детьми рта после еды, чистка зубов (перед сном)**. Эта привычка, воспитанная в детстве, помогает сохранить зубы в хорошем состоянии на долгие годы. Часто можно видеть, как родители, заметив, что ребенок выглядит неряшливо, сразу же принимаются заправлять выбившуюся рубашку, застегивать пуговицы и т.п. И очень редко можно услышать, как папа или мама говорит: «Посмотри на себя, как ты неряшливо выглядишь! Приведи себя в порядок». В первом случае у ребенка создается представление, что за его аккуратность, опрятность ответственность несут взрослые и, если что не так, они все исправят. Во втором – ребенок чувствует, что, если он выглядит неряшливым, это неприятно окружающим и следить за своим внешним видом он должен сам. Только при таком отношении со стороны взрослых у ребенка можно выработать привычку к аккуратности.

Необходимо приучать детей, сдержано вести себя в общественных местах: на улице, кино, театре, на транспорте и т. д. Дети не должны громко разговаривать, затевать возню, бегать, требовать, чтобы им освободили место у окна. Ребенку следует объяснять, что своим несдержанным поведением он может помешать окружающим, что необходимо считаться с людьми, которые находятся рядом. Дети не должны злоупотреблять заботой и вниманием, которыми окружают их взрослые. С малых лет нужно приучать ребенка сдерживать свои желания, если они идут вразрез с желаниями окружающих. Мы же нередко оправдываем эгоистичное поведение ребенка тем, что «он еще маленький». Нам, взрослым, нужно помнить, что образовавшиеся привычки очень стойки, и нельзя упускать время, наиболее благоприятное для формирования положительных привычек.

Первоисточник:

Электронный ресурс: социальная сеть работников образования
<http://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/01/14/konsultatsiya-dlya-roditeley-vospitanie-kulturno>