

«Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков».

«Ну что за неряха!» - в сердцах восклицает иной родитель, будто и непричастен к тому, что ребёнок таков. А ведь опрятность и аккуратность не врождённые качества. В основе их – гигиенические навыки и привычки, которые формируются с раннего возраста: уход за своим телом, культуры еды, бережное отношение к личным вещам, предметам и игрушкам, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Взрослый приучает ребёнка радоваться чистой красивой одежде, аккуратной причёске и в то же время испытывать брезгливость от неухоженной обуви, грязных рук, непричёсанных волос, пятен на одежде, обращаться с просьбой помочь устранить эти недостатки.

Формирование навыков гигиены можно начать с показа картинок, где изображены процессы умывания, кормления, причёсывания волос, и не только людей, но и животных, птиц. Чтобы ребёнок дружил с мылом и водой, надо исключить возможность неприятных ощущений, например закатывать рукава во время умывания, постепенно приучать к закаливающим процедурам во избежание резкого контраста теплой и холодной водой.

При этом гигиенические процедуры сопровождаются чтением любимых потешек при умывании, купании, кормлении, расчесывании, укладывании спать.

Приобретённые навыки гигиенической культуры можно закрепить в процессе чтения художественной литературы (К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха»; Е. Благинина «Алёнушка», «Научу обувать я братца...»; З. Александрова «Утром», «Купание»; В. Орлов «Хрюша обижается»; А. Барто «Девочка – чумазая», «Девочка – ревуша»; И. Токмакова «Тили-тили-тили-тили?»; М. Яснов «Я мою руки»; А. Усачёв «Хочешь, Феденька, кефир»; О. Дриз «Про весёлый пирожок»; Я. Аким «Мыть посуду я люблю», «Про неумейку»; В. Зайцев «Я одеться сам могу»; Э. Мошковская «Уши»; с Капутикян «Хлоп-хлоп»; Ю. Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»; А. Воронкова «Маша-растеряша»; Н. Сингаевский «Помощница» и др. произведения)

Процессы умывания, кормления, причёсывания важно не только демонстрировать собственным примером, но и сопровождать показ объяснением – заинтересовать ребёнка, вызвать желание быть самостоятельным, одобрять даже небольшие успехи.



Полезные советы для родителей

«Руки – это лицо человека»


- Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7 – 10 дней.
- Перед каждым приёмом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.
- Нужно быть внимательным во время работы с колющими и режущими предметами (нож, иглолка, и т. д.).
- Нужно осторожно открывать кран с горячей водой.
- В ветреную и холодную погоду нужно обязательно ходить в варежках или перчатках.
- Следует ежедневно пользоваться кремом для рук.

«Расти, коса, до пояса»

- Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за её чистотой.
- Мыть голову необходимо один – два раза в неделю, пользуясь детским шампунем.
- Промыв волосы, нужно вытереть их мягким полотенцем и расчесать.
- Нельзя заплетать мокрые волосы.
- Нельзя ложиться спать с мокрой головой.
- Длинные волосы нужно расчесывать с концов и постепенно переходить к корням.

«Дороже алмаза свои два глаза»

- Берегите глаза, когда стираете бельё или выводите пятна.
- Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, концом шарфа.
- Нельзя читать лежа на диване или кровати.
- Нельзя читать в движущемся транспорте (в вагоне, в автобусе и т.д.).
- Читать нужно, сидя за столом, чтобы освещение было с левой стороны.
- Нельзя носить чужие очки.
- Нужно смотреть телевизор сидя и не более 15–30 мин. подряд (зависит от возраста ребёнка).
- Необходимо делать гимнастику для глаз.
- Необходимо надевать защитные очки при малейшей вероятности нанесения вреда глазам (работа в огороде, во время строительства, при домашней уборке, при опасности попадания пыли и др.).
- Сидеть за столом нужно прямо.

- 
- Необходимо быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами.

«Здоровые зубы – здоровью любви»

- Необходимо правильно питаться: ежедневно ребёнок должен получать молоко или кисломолочные продукты, мясо, рыбу, чёрный хлеб, разнообразные овощи и фрукты круглый год. Нужно приучать детей к твёрдой пище: это укрепляет дёсны и зубы.
- С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
- Не реже двух раз в год нужно посещать с ребёнком стоматолога.

«Ухо – это орган слуха»

- Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаёшь. Нельзя слушать громко музыку. Громкие звуки мешают думать, мешают другим людям.
- Нельзя ковырять в ушах.
- Нужно защищать уши от сильного ветра.
- Нельзя очень сильно сморкаться.
- Нельзя допускать попадания в уши воды.

«Если сладко спится, сон хороший снится»

- Соблюдайте режим: больше бывайте с ребёнком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.
- Нельзя наедаться перед сном.
- Нельзя смотреть долго телевизор.
- Нельзя ложиться поздно.
- Нельзя играть в шумные игры перед сном.
- Перед сном необходимо проветрить комнату, задёрнуть занавески, умыться, сложить аккуратно одежду.
- Нельзя откладывать отход ко сну, если ребёнок начинает дремать. Дремота – естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм.

Домашнее задание для родителей

Задание: понаблюдайте и оцените, как сформированы культурно-гигиенические навыки у вашего ребёнка.

Мытье рук

- Охотно идёт в ванную и сразу приступает к действию.
- Закатывает рукава.
- Правильно открывает кран – так, чтобы струя воды была небольшой, смачивает руки водой, намыливает ладони и тыльную сторону кисти.
- Смывает мыло и стряхивает воду в раковину.
- Снимает полотенце с вешалки и после вытирания рук аккуратно вешает его на место.
- Вытирает тщательно руки.

Умывание

- Как ребёнок пользуется водой, мылом? Не пропускает ли отдельные действия?
- Осознаёт ли ребёнок необходимость умывания. Чем мотивировано выполнение этого действия (ребёнок действует по собственной инициативе или по указанию взрослого)?

Приём пищи

- Как ребёнок пользуется столовыми приборами (как и в какой руке, держит ложку)?
- Аккуратно ли ест (не крошит хлеб, не проливает пищу)?
- Сохраняет ли за столом правильную осанку?
- Как заканчивает приём пищи (пользуется салфеткой, благодарит ли взрослых)?

Одевание и раздевание

- Соблюдает ли правильную последовательность действий?
- Необходима ли помощь взрослого? Когда ребёнок обращается за ней?
- Аккуратно ли раздевается? Замечает ли беспорядок в своей одежде, и в одежде других?
- Как складывает одежду (аккуратно, небрежно и т. д.)
- Сформировано ли бережное отношение к предметам одежды? В чём оно проявляется?