

## Формирование культурно- гигиенических навыков у детей

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Воспитывать в ребёнке культурно-гигиенические навыки следует с малых лет. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребёнка к следующим **гигиеническим навыкам**:

1. мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
2. умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
3. принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
4. подмываться перед сном и после сна, если ребёнок проснулся мокрым;
5. полоскать рот после приёма пищи (с двух лет);
6. пользоваться зубной щёткой (с двух лет);
7. пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке);
8. пользоваться расчёской, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
9. ухаживать за ногтями;
10. не брать пищу грязными руками;
11. мыть ноги перед сном.



Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием **культурного поведения** и имеет следующие задачи:

1. приучить ребёнка правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу;
2. уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
3. учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета, салат, суп, каша, бутерброд);
4. учить сервировать стол к чаю;
5. привлекать внимание к заданному образцу правильного общения во время приёма пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям окружающих).



**Главным методом формирования культурно-гигиенических навыков является наглядный пример родителей.**

Не забывайте сами делать то, чему учите своего ребёнка!

Если взрослые по утрам принимают душ, то и ребёнок считает естественным его обязательность. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для ребёнка это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребёнком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание.

Прежде всего, **следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребёнком установленных гигиенических правил.** Важно помочь ребёнку, 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.



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

**Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду.**

*Статью подготовила  
воспитатель Вавилина О.Н.  
по материалам книги Т.В. Ивановой  
«Родительские собрания в ДОУ»*