

Составитель: Абдуллина Гульназ Фаатовна

## **Рекомендации для родителей «Формирование культурно – гигиенических навыков у дошкольников»**

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

### **К культурно-гигиеническим навыкам относятся:**

1. навыки по соблюдению чистоты тела;
2. культурной еды;
3. поддержанию порядка в окружающей обстановке;
4. культурных взаимоотношений детей друг с другом и со 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 невымытыми руками, нельзя есть невымытые 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, не бойтесь давать ему нож (конечно не слишком острый, с тупым концом). Пусть ребенок привыкает, есть, держа вилок в левой, а нож в правой руке. Этот навык легко формируется в детстве и закрепляется на всю жизнь. Напоминайте ребенку, что пищу нужно брать понемногу, тогда ее легко

пережевывать, что сидеть с набитым до отказа ртом, из которого вываливается не поместившаяся 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, вилкой, 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. Привлекайте сына (дочь) к стирке и глажению его носовых платков.

#### 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 сюжетнообразительной игре;
6. Исключить возможность пользования чужой расческой.

Обязательными должны 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.