

## Консультация для родителей

### «Как приобщить малыша к гигиене и навыкам самообслуживания»



С первых дней жизнь ребенка социально организована. Она состоит из чередующихся, ежедневно повторяющихся бытовых процессов: сон, умывание, раздевание и одевание, прием пищи, пользование туалетом и пр.

Как много умений требуется от малыша, чтобы научиться пить из чашки, пользоваться ложкой, одеваться!

Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно-гигиенических навыков: мыть руки, полоскать рот, пользоваться ложкой, одеваться и раздеваться и пр. Эти навыки – одна из составляющих культуры поведения человека в быту.

В приобщении малыша к здоровому образу жизни особо важно овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

Гигиеническая культура осваивается через приобретение детьми гигиенических навыков ухода за своим телом, культуры еды, бережного отношения к личным вещам, к предметам и игрушкам, поддержания порядка в окружающей обстановке.

Многие малыши к двум годам умеют есть самостоятельно, хотя делают это еще медленно и недостаточно аккуратно. Повседневные упражнения, поощрения самостоятельности дают хорошие результаты; к трем годам дети едят уже быстрее, увереннее, опрятнее, однако многие еще держат ручку ложки в кулачке (это им легче).

Именно на третьем году жизни закладывается фундамент гигиенической культуры. Выделяются 2 основные задачи по обучению культурно-гигиеническим навыкам:

- ❖ воспитание культурно-гигиенических навыков: самостоятельно (с помощью взрослого) мыть руки перед едой, по мере загрязнения, вытирать насухо лицо и руки полотенцем, вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенцем, носовым платком, расческой), вытирать ноги у входа, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.
- ❖ воспитание навыков культуры поведения: учить детей здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками, употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность (спасибо, пожалуйста), не выходить из-за стола, не окончив есть, после еды говорить «спасибо», бросать мусор в определенном для этого месте, аккуратно пользоваться туалетом, не топтать зеленые насаждения.

Занятия с детьми данного возраста носят игровой характер, однако они имеют определенные цели и задачи, средства их осуществления и тем самым принципиально отличаются от игры. Дети играют, не подозревая, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом.

Сначала приучаем ребёнка к гигиеническому индивидуализму: своя расческа, свое полотенце, свой носовой платок, для того чтобы не причинить ненароком беды ни себе, ни другим.

На первоначальном этапе обучения достаточно, чтобы ребенок знал места хранения предметов личной гигиены, умел находить эти предметы и отличать их от других, и дать понять малышу, что пользоваться нужно только своими.

Для обучения культурно-гигиеническим навыкам и формирования навыков самообслуживания можно использовать дидактические игры, которые являются для малышей наиболее подходящей формой обучения.

В играх с куклами у маленьких дошкольников формируются культурно-гигиенические навыки и нравственные качества – заботливое отношение к партнеру по игре – кукле, которое переносится затем на сверстников.

Чтобы научить малыша мыть руки, можно предварительно рассмотреть с ними сюжетные картинки, где изображены: девочка (мальчик) умывается; предметные картинки с изображением предметов, необходимых для умывания (мыло, мыльница, вешалка с полотенцем, кран с водой).

Приобщая малыша к здоровому образу жизни, овладению основами гигиенической культуры в процессе умывания, используются игры с водой, мыльными пузырями. Можно проводить дидактические игры с игровым персонажем, например – Неумейка. Неумейка появляется с грязными руками, предлагаю детям помочь маленькому Неумейке в выборе предметов (мыло, мыльница, полотенце и др.); затем научить персонаж делать «мыльные перчатки».

*Рассмотрим некоторые дидактические игры для воспитания культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания:*

#### Умывание

### **"ВОДИЧКА, ВОДИЧКА, УМОЙ МОЕ ЛИЧИКО!"**

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!" Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку "Водичка, водичка!"

#### Одевание и раздевание

### **«УРА! УРА! НА ПРОГУЛКУ НАМ ПОРА!»**

Цель: побуждать ребенка к самостоятельному выполнению действий, формирование у ребенка представлений об одежде, умению самостоятельно выполнять предметно-игровые действия.

Оборудование: кукла, одежда для куклы, обувь для куклы.

Ход игры: взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: "Давай поможем кукле одеться, на улице холодно", предлагает ребенку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

*Надеваем курточку, проденем руки в рукава,*

*Застегнем пуговицы.*

*Вот, куртку надели!*

*Надеваем ботиночки на ножки,*

*Вот шнурки, я помогу тебе завязать*

*Вот, ботиночки надели на ножки*

*Надеваем шапку на голову.*

*Вот, так, шапку надели*

*Кукла собралась на прогулку, может идти гулять.*

В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

✦ Воспитание навыков культурного поведения

**«КУКЛА МАША У НАС В ГОСТЯХ»**

Цель: закрепить знания детей о чайной посуде. Активизировать речь. Формировать навык поведения за столом, общения с гостем. Воспитывать приветливость, заботливость.

Ход игры: создаётся игровая ситуация «К нам пришла в гости кукла Маша». Взрослый показывает пример, как встречать гостью, здороваться, угощать.

✦ Формирование здорового образа жизни

**«КУКЛА ДЕЛАЕТ ЗАРЯДКУ»**

Цель: Закрепить знания детей о частях тела человека. Формировать представление о направлении движения: вверх, вниз, вперед, назад. Закрепить знания о порядке надевания одежды. Учить объединять несколько игровых действий в один сюжет. Воспитывать доброжелательность.

Очень важно помнить, что занятия должны создавать у детей хорошее настроение, вызывать радость. Ребенок радуется тому, что узнал новое, радуется своему достижению, умению произнести слово, что-то сделать, добиться результата, радуется первым совместным с другими детьми действиями и переживаниям. Эта радость является залогом успешного развития детей на ступени раннего возраста и имеет большое значение для дальнейшего воспитания.

Положительные эмоции у детей вызывает прослушивание и заучивание потешек и стихов.

Например:



Водичка, водичка умой мое личико,  
Чтобы глазки блестели, чтобы щечки алели,  
Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок.



Ладушки, ладушки,  
С мылом моем ладушки,  
Чистые ладошки,  
Вот вам хлеб и ложка!



В кране булькает вода,  
Очень даже здорово!  
Умывается сама  
Машенька Егорова



Поленился утром Вова  
Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова,  
Причесала языком.

Такие потешки или короткие стихотворения можно подобрать на любой формируемый культурно-гигиенический навык и навык самообслуживания.

Очень важно с раннего возраста обучать детей следить за своим внешним видом, это не только умывание, но и использование расчески, носового платка по назначению, а не как предмета игры. Необходимо приучать детей спокойно относиться к процедуре использования платка, причесывания. Поэтому носовой платок должен всегда присутствовать у ребенка и находиться в кармане платья, кофты, рубашки и т. д., а расческа в шкафчике, чтобы ребенок самостоятельно мог воспользоваться ими или в случае необходимости обратиться за помощью к взрослому.

Еще раз хочется обратить внимание на то, что культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, прическе, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

