Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Дюймовочка» г. Переславль-Залесский, 2021 г

**Консультация для родителей**

 **«Как привить ребенку культурно-гигиенические навыки»**

Подготовила воспитатель Горохова М.Е

Что же нужно знать нам, взрослым, о привитии ребенку культурно-гигиенических навыков?

 Дошкольный возраст – это лучший период для закрепления на всю жизнь привычки к чистоте и гигиене. Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. У детей старшего дошкольного возраста, 4 - 6 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохранятся на всю жизнь.

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и ребенок считает естественным его обязательность. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребенком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык.

*«Как научить ребенка мыть руки»*

Прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.

Позвольте ему наблюдать ваши обычные процедуры в ванной комнате, которые включают в себя мытье рук. Если он увидит, как вы моете руки, то он, вероятно, начнет ассоциировать мытье рук с посещением туалета. Попросите его встать на табуретку, чтобы он мог достать до раковины, и помогите ему с водой и мылом.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие *(например, мылит руки)*. Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он учится все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность.

Вы можете предложить ребенку игру, с которой ему будет интересней стремиться к самостоятельности.

*«Мыльные перчатки»*

*Цель:* учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

*Оборудование:* детское мыло, полотенце.

*Ход игры:* взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

*«Как научить ребенка чистить зубы»*

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. Самостоятельно чистить зубы ребенок начинает к двум годам. Как же правильно научить его выполнять эту процедуру? Самые первые и лучшие учителя – это родители. Именно их пример лежит в основе обучения ребенка чистке зубов.

Мама или папа должны держать щетку вместе с ребенком и направлять движения его руки.

Игра *«Распорядок дня»*

Заранее приготовьте картинки с символическими пунктами распорядка дня ребенка. Их можно нарисовать самостоятельно, а можно вырезать из журналов.

Например, - солнышко -пора вставать; - тарелка с кашей - завтрак; - зубная щетка и паста умывание; - велосипед - прогулка; -зубная щетка и паста; - кровать и месяц в окошке – пора спать.

Сначала разложите картинки в правильном порядке. Просмотрите их вместе с малышом, четко проговаривая последовательность действий. Затем перемешайте картинки и предложите ребенку разложить их в правильном порядке. Затем опять перемешайте картинки, спрятав одну из них. Пусть малыш определит, какое необходимое действие пропущено. Эта игра поможет ребенку усвоить распорядок дня и запомнить, что некоторые события его жизни *(завтрак, умывание, чистка зубов и т. д.)* должны происходить обязательно и каждый день.

Игра *«Волшебница-фея»*

Это игра – диалог, которая развивает внимание и коммуникативные способности. Вам понадобятся песочные часы на три минуты.

Перед началом игры объявите, что вы – фея. Вы будете давать малышу поручения, которые он должен выполнить. Также он будет отвечать на ваши вопросы. Сначала спросите, в какой руке надо держать зубную щетку. После правильного ответа попросите ребенка показать это. Затем задайте вопрос, как на щетку накладывать зубную пасту? После того, как зубная паста окажется на щетке, попросите малыша чистить зубки столько времени, сколько песок в песочных часах перетекает сверху вниз. По истечении этого времени переверните часы и поручите крохе полоскать рот.

*«Учим ухаживать за волосами»*

Волосы следует причесывать не реже двух раз в день *(и своей собственной расческой)*.

*«Делаем прическу»*

*Цель*: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

*Оборудование*: зеркало, расческа, нарядная кукла.

*Ход игры:* взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!"

Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать *самому:* дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

Не забывайте также и *об этом*:

Всегда ли у вашего ребенка в кармашке чистый носовой платок?

Умеет ли он сам замечать непорядки в *одежде:* развязался шнурок, расстегнулась пуговка, - и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение?

*«За столом»*

Культуру еды часто мы относим к гигиеническим навыкам. Но ее значение не только в выполнении физиологических потребностей. Культура потребления пищи и культура поведения за столом имеет еще и этическую сторону.  Поведение за столом  основано на уважении к сидящим рядом  и  к тем  кто приготовил пищу. С самого раннего возраста дети должны усваивать некоторые правила: есть надо с закрытым ртом, не спеша, тщательно пережевывая пищу; нельзя класть локти на стол во время еды; нужно бережно относиться не только к хлебу, но и ко всем продуктам; правильно пользоваться столовыми приборами. Овладение культурой еды – трудное дело, требующее каждодневной кропотливой работы, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, надо добиваться, чтобы дети ели с удовольствием, аппетитом, опрятно.

В формировании и воспитании культурно гигиенических навыков основное значение имеет пример взрослых, поэтому родитель и педагог - это важнейший действенный пример для подражания. Их внешний облик, их поступки и суждения, их тон разговора и их справедливое отношение к окружающим, и, прежде всего, к детям должны быть положительным примером для подражания.

2021г.