

Частное дошкольное образовательное учреждение «Православный
детский сад №2» г.Велиж Смоленской области

Консультация для родителей
«Воспитание культурно – гигиенических
навыков у малышей»

Выполнила
Заведующая Кудрявцева Н.А.

2017

Культура здоровья - это совокупность трех компонентов.

-Осознанное отношение к своему здоровью и жизни.

-Знания о здоровье и умения оберегать, поддерживать и сохранять его.

-Валеологическая компетентность,

которая позволяет дошкольнику самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи, психологической самопомощи.

Основой здорового образа жизни ребенка является режим дня. Но если распорядок дня во многом зависит от индивидуальных особенностей человека то правила личной гигиены, напротив, универсальны.

С первых дней жизни при развитии культурно-гигиенических навыков идет не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождение малыша в мир взрослых. Родителям нельзя этот процесс пускать на потом, ведь младший дошкольный возраст наиболее благоприятный для развития культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Всем нам хочется, чтобы ребенок вырос крепким, красивым, здоровым. Поэтому с раннего детства и на протяжении всей жизни человек должен тщательно ухаживать за своим телом, кожей, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены - неременное условие здорового образа жизни.

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

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычными.

Приучая детей к порядку и чистоте, мы воспитываем в них общую культуру, бережное отношение к вещам и к труду взрослых. Если дети будут аккуратно вытирать ноги, входя в помещение, открывать дверь за

ручку, поднимать бумагу с пола, они привыкнут вести себя культурно и вместе с тем беречь труд взрослых по поддержанию чистоты.

Чистоплотность- это один из необходимых навыков культурного человека. Начиная с трех лет ребенка нужно приучать мыть руки и насухо вытирать их полотенцем. Родители должны приучать ребенка аккуратно и бережно обращаться со своими вещами, одеждой. Ему отводят постоянное место для хранения одежды, вешалку для пальто прибавляют на уровне роста ребенка. Взрослые должны напоминать детям, чтобы они не бросали пальто, платье, а вешали на отведенном месте и постоянно следить за этим. Очень важно в этом возрасте приучать детей к опрятности. К числу гигиенических навыков, которые необходимо воспитывать, относится и выработка внимания к своему внешнему виду (не ходить в обуви с развязанными шнурками, в платье или рубашке с расстегнутыми пуговицами). Маленькому ребенку нужно показывать, объясняя все действия, как надо складывать свою одежду, для чего это делается.

Аккуратно пользоваться вещами, умение вести себя в общественных местах должны прочно войти в поведение ребенка. Соблюдение правильных навыков во время еды крайне важно для здоровья детей, для воспитания у них общей культуры поведения. Дети должны есть в определенное время, сидеть за столом прямо, а не бегать с куском хлеба. Неупорядоченная еда вредна для здоровья, это влияет на пищеварение, ослабляет аппетит. Для воспитания культурных привычек еды очень важна правильная сервировка стола. Красивый вид стола вызывает аппетит и положительно влияет на усвоение культурных привычек. Детей надо приучать пользоваться салфеткой. Во время приема пищи дети не должны разговаривать. Надо категорически запрещать детям брать в рот предметы с пола, пить с общей кружки, есть невымытые овощи и фрукты.

Для маленького ребенка важное значение имеет пример близких ему людей. Культурные привычки отца и матери - это образец для подражания. Поэтому потребности в чистоте и порядке у детей могут воспитывать лишь те родители, которые сами придают этому большое значение и лично выполняют правила гигиены. Если родители делают гимнастические упражнения, а затем принимают душ, ребенок будет поступать так же.

При воспитании навыков желательно создавать последовательность и постепенно их усложнять.

Формирование навыков гигиены можно начать с показа картинок, где изображены процессы умывания, кормления, причесывания, и не только людей, но и животных. Чтобы ребенок дружил с мылом и водой, надо исключить возможность неприятных ощущений, постепенно приучать к

закаливающим процедурам во избежание резкого контраста между теплой и холодной водой. Далее детям необходимо не только рассказывать, какие действия он должен выполнить, но и показать составляющие их отдельные элементы, научить производить каждый из них сначала в отдельности. Чем моложе ребенок, тем в большей мере он нуждается в таком наглядном показе. Демонстрируя, как выполнить то или иное действие, необходимо замедлять движение и сопровождать его объяснениями. Например, обучая малыша чистить зубы, надо показать, как вымыть зубную щетку, выдавить из тюбика пасту, правильно водить щеткой сверху вниз и снизу вверх. Затем можно предложить самому выполнить эти действия в присутствии взрослого. В первое время родителям надо следить за тем, чтобы ребенок делал все правильно и тщательно. Если с самого начала он будет действовать бесконтрольно, может образоваться неправильный навык.

Большое значение для закрепления культурно - гигиенических навыков имеет интересные рассказы, стихи, картинки. Взрослым приходится терпеливо и упорно добиваться от детей выполнения установленных правил. Нужна большая настойчивость и согласованность между всеми членами семьи.

При воспитании привычек бывает ряд затруднений. Медлительность не должна пугать родителей. Это зависит от особенностей нервной системы ребёнка. Дети все усваивают медленно, но прочно. К этим детям надо относиться с большим терпением, необходимо часто подбадривать, вовремя похвалить.

Бывают случаи, когда дети относятся отрицательно к гигиеническим процедурам. Необходимо сформировать положительные отношения к санитарным мероприятиям. Например, ребенку, который не любит умываться, предложить вымыть в теплой воде куклу. Это поможет вызвать желание обращаться с мылом и водой. Успех в формировании культурно-гигиенических навыков во многом зависит от его заинтересованности, так как все поведение детей данного возраста носит произвольный характер, т. е. строится на их интересе к выполняемому заданию. То что привлекает ребенка, что радует его, что ново, выполняется им охотно и поэтому успешнее. Если ребенок уже *«перерос»* то простое дело, которому его вовремя не научили, оно перестает его интересовать. Известно, например, что легче научить ребенка есть самостоятельно до двух лет, чем в более старшем возрасте, когда он, во-первых, уже привыкает к тому, что его кормят взрослые, и, во-вторых, у него появляется много других занятий, благодаря которым он может удовлетворить возрастающую потребность в проявлении самостоятельности.

Вдумчивое, упорное воспитание сформирует у детей необходимые привычки и заложит прочные основы культурного поведения. Одним из важнейших условий является единство требований со стороны воспитателей и родителей. Обязанность родителей- постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые в детском саду. Поэтому необходимо, чтобы правила и требования дома не отличались от правил и требований в детском саду.

Литература:

1. Каплан Л. И. Посеешь привычку - пожнешь характер: Пособие для воспитателей дет. сада. – М.: Просвещение.
2. Доскин В. А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В. А. Доскин, Л. Г. Голубева. - М.: Просвещение, 2003.
3. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З. И. Бересневой. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
4. Родительские собрания в детском саду: Младшая группа/ Авт. -сост С. В. Чиркова. - М.: ВАКО, 2011.
5. <http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-razvitie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-u-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html>