

*Круглый стол для родителей детей
группы «Радуга»*

*Воспитание культурно - гигиенических навыков в раннем
возрасте.*

*Подготовили воспитатели группы
Волкова Е.Н., Москаленко Т.В.*



*Только - то в человеке прочно и надежно,
что всосалось в природу его
в его первую пору жизни.
Коменский Я.*

Навык – это частично автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений. Для того чтобы у ребёнка выработался навык, взрослый показывает ему каждую операцию, составляющую действие, и, комментируя её, отмечает предметы и условия, в которых она протекает. Затем взрослый действует вместе с малышом, выполняя сопряжённые действия.

Режим дня, в формировании культурно–гигиенических навыков, имеет большое значение. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно–гигиенических навыков. Культурно–гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию.

Эффективным средством формирования культурно-гигиенических навыков является художественная литература. Художественное слово, фольклор воздействуют на чувства и разум ребенка, развивают его восприимчивость, эмоциональность, сознание и самосознание, формируют мировоззрение. Стихи могут эмоционально обогатить, казалось бы, совсем обыденные ситуации.

Для ребёнка, приученного к личной гигиене с **раннего возраста**, гигиенические процедуры – потребность, привычка.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

Для проведения гигиенических процедур с ребёнком создайте все необходимые условия.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его **возрастных возможностей**. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (*рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.*).

Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса:

1. Учим умываться

Завернуть рукава одежды ребенка. Проверить температуру воды.



*Кран, Откройся!
Нос, Умойся!
Мойтесь Сразу,
Оба Глаза!
Мойтесь, Уши,
Мойся, Шейка!
Шейка, мойся
Хорошенько!
Мойся, Мойся, Обливайся!
Грязь, Смойся!
Грязь, Смойся!!!*

Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга.

*Посмотрите, посмотрите –
Тонет в речке и в корыте
Почему ж оно всегда
Только там, где есть вода.
У мыла есть забота,
Мыло ходит на работу.*

*Сашу мылит, отмывает,
Часто в гости приглашает.
Приглашенья принимай,
Мыльце ты не забывай.*

Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям. Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.



*Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.*

Еще раз промыть водой руки ребенка. Закрывать воду. Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом. Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются. Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!" Очень важно начиная с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его **возросшая** активность требует частого мытья рук. Если их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться грубая кожа (т. н. цыпки, трещинки и т. п.

2. Учим пользоваться полотенцем.

Снять полотенце с крючка. Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку. Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица. Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним. Вытереть вторую руку.

Полотенце с бахромой и волнистой каймой

Теплое, лохматое, как зебра полосатое!

Целый день готов купаться, чтобы снова вытираться.

Если взрослый наберется терпения, то скоро малыш будет сам мыть и вытирать руки.

3. Учим пользоваться одноразовым носовым платком.

Знать назначение одноразового носового платка. Не использовать его как предмет игры. Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению. Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п. Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (*в случае необходимости обращаться за помощью*). Постепенно формировать умение по мере использования выбрасывать носовой платок.

4. Учим пользоваться расческой.

Знать свою расческу и место, где она лежит. Показать назначение расчески и формировать **навык ее использования**. Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (*после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.*). Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("*Я сам!*"). Переносить **навык** использования расчески в игровую ситуацию (с куклой, повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре. Исключить возможность пользования чужой расческой.

5. Учим пользоваться зеркалом.

*Я увидел свой портрет,
Отошел – портрета нет.*

(Зеркало)

Знать, что такое зеркало и его назначение (*причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.*). Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками. Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

6. Учим одеваться и раздеваться.

В процессе одевания и раздевания напоминать детям порядок действий.

При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь в определённом порядке, аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

*Пообедали сейчас
Впереди у нас сончас,
Мы футболочки снимаем,
Спинку стула украшаем,
Сверху шорты и носки,
Вот какие молодцы!*

*У девочек и мальчиков
Зимою мерзнут пальчики.
Чтобы пальчики согреть,
Что на ручки нам надеть?
(Надо варежки надеть)*

*Я умею обуваться,
Если только захочу
Я и маленького братца
Обуваться научу.*

*Тушки-тутушки,
Где твои ушки?
Ушки в шапке,
Не достанут лапки.*



*Раз, два, три, четыре, пять —
Собираемся гулять.
Завязала Катеньке
Шарфик полосатенький.
Наденем на ножки
Валенки-сапожки
И пойдем скорей гулять,
Прыгать, бегать и скакать.*

*У меня полно работы
Утром спозаранку:
Надо мне надеть колготки, но не наизнанку.
Одеваюсь я без мамы,
Тёти или дяди,
На штанах моих карманы
Спереди и сзади.
Только кто же разберёт,
Где тут зад, а где перёд?
Как надеть штаны - не знаю
И сижу себе гадаю.*

Постепенно ребёнку становится понятным смысл соблюдения тех правил, последствия выполнения или нарушения которые он наглядно видит: не сложил одежду перед сном — она помялась, стала некрасивой.

С полутора лет дети могут частично одеваться и раздеваться: сначала снимать с себя обувь, носки, шапочку. К двум с половиной годам ребенок учится снимать платье, надевать штанишки, колготки, а к трем годам полностью одеваться и раздеваться.

Вначале ребенок одевается медленно и не всегда правильно: то носок наденет наизнанку, то ботинок ни на ту ногу. От взрослых требуется терпение! Порой легче одеть ребенка, чем наблюдать его неумелые действия. Но выдержка и здесь необходима, иначе у малыша укоренится привычка ждать помощи от взрослых.

7. Учим правильно сидеть и есть за столом

В период от года до трёх лет у малыша закладываются основы культуры поведения. Он осваивает правила поведения: не мешать другим во время еды, есть спокойно, не отвлекаясь; не выходить из-за стола до окончания еды; говорить «спасибо» после еды.

Правила поведения как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

То, чему Вы научите ребенка в **раннем возрасте** – останется на всю жизнь. Очень важно не упустить момент его очень страстного желания - делать все самостоятельно!

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы **будете объяснять ребенку**, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть *«развалившись»*, то прольешь на себя суп из ложки... Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно **ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ!** Никогда не давайте скидку *«ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!»* Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

ЕСЛИ это нельзя – это нельзя **ВСЕГДА!**

ЕСЛИ это можно – это можно **ВСЕГДА!**



**Вот и время для обеда,
Значит нам за стол пора.
Прекращается беседа,
Прекращается игра.**

*Ребенка, как можно раньше (*уже с года*) можно посадить с вами за общий стол, но оставив его высокий стульчик. Малыш непременно оценит Ваше внимание к его *«персоне»!* Ему не меньше Вашего хочется быть взрослым.

*В столовую (*кухню*) мы не приносим игрушки. Столовая - только для еды. Мы сели за стол. Прекращаем все игры и разговоры. За столом мы только едим, а не играем.

*Приучайте ребенка, есть первые блюда, молочные супы, кисель (*жидкие блюда*) ложкой. Вторые блюда – вилкой. Ребенка нужно учить сразу держать ложку правильно! Ложку надо держать тремя пальцами: большим, указательным и средним (**НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ В КУЛАКЕ!** *Переучивать будет сложно*).

Быстро ешьте, поправляйтесь.

Быстро силы набирайтесь!

Чтоб ни волк и не медведь

Не могли вас одолеть.

Если так держать, то с ложки

Будут падать капли, крошки.

Так держите, детки, ложку. (показать)

Набирайте понемножку!

Жевать нужно только с закрытым ртом (*«чавкать»* за столом – недопустимо). Еду нужно класть в рот по чуть-чуть, а не *«набивать»* полный рот. Никогда не клади весь хлеб, всю фрикадельку или большой кусок еды в рот. Есть нужно только маленькими кусочками!



«Тянуть» с ложки суп нельзя. Нужно просто *«вылить»* суп в рот (*так, чтобы тебя никто не слышал*).

Нельзя класть локти на стол. Рука должна упираться об стол *«серединой»* между запястьем и локтем. (*Если у тебя локоть лежит на столе, тебе неудобно есть*)

Ребенок поднимает руку и несет ложку в рот. Рука к столу не приклеена! Рука должна двигаться. Если ребенок не понимает, нужно поднять его руку за локоть, помогая ребенку справиться на первых этапах.

В то время когда ты жуешь, ложка (*вилка*) должна лежать в тарелке. Если левая рука не занята хлебом, она должна лежать **НА** столе, а **НЕ ПОД** столом. Спина должна быть прямая. Когда ребенок пьет, чашку нужно поднимать ко рту и держать двумя руками. Пить надо тихо. Так, чтобы тебя никто не слышал. Когда выпил, поставь чашку на стол.



На моей тарелочке

Рыженькая белочка

Чтоб она была видна

Все съедаем до конца.

Всем родителям известно, что есть хорошо, а что – плохо! И что есть причины хороших и плохих поступков **детей!**

Ваш ребенок вначале просто наблюдает за хорошими действиями, причем ни один раз, а затем пробует повторить увиденное. Если у ребенка получилось повторить – все, привычка сформировалась. Теперь задача – ее закрепить. И привычка закрепляется, если ребенок наблюдает ее долгий промежуток времени. В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет оценка, поэтому своевременно надо хвалить, подбадривать ребенка, добиваясь положительного эмоционального отношения его к гигиеническим процедурам и осознанного их выполнения. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Поэтому мы работаем в тесном контакте с нашими родителями, которым рассказываем о проделанной работе в группе, показываем, как мы отрабатываем те или иные навыки, этим самым мы обеспечиваем согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Теперь разберемся в таком вопросе, почему у ребенка оказывается больше вредных, чем полезных привычек.

Родители обязательно должны уделять большое внимание **воспитанию своему ребенку**. И во многом, примеры родителей вырабатывают привычки **детей**. Тот факт, что дети, вырастая, становятся похожими на своих родителей, заставляет каждого взрослого человека задуматься над своим поведением, внутренним состоянием. Полезные привычки родителей обязательно отразятся на формировании характера вашего чада.

«Наблюдая честность, ребенок учится справедливости.

Живя рядом с уверенностью, ребенок учится иметь веру.

Встречая одобрение, ребенок учится любить самого себя.

Находя принятие, ребенок учится проявлять любовь в этом мире»

«Если ребенок видит, как его родители не изменено ведут себя доброжелательно, сдержанно и достойно, если он видит, что они способны приводить в порядок свою собственную жизнь, — говорит психиатр М. Скотт Пек, — тогда глубоко внутри себя он однажды ощутит, что именно так и ему следует строить свою жизнь».

Ваши личные полезные привычки, которые затем формируют ваши личные качества, навсегда сформируют душу вашего ребенка.