***Консультация для родителей:***

***«Как приобщить ребенка к гигиене и самообслуживанию?»***

*Нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. «Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия». Здоровье человека закладывается в детстве. Поэтому так важно помочь детям в самом раннем возрасте осознать, какую ценность представляет здоровье, понять необходимость выполнения гигиенических процедур и других оздоровительных мероприятий, которые должны стать для них привычными.*

*Основой полноценного физического развития ребенка дошкольного возраста является приобщение его к основам здорового образа жизни в режимных моментах.*

*Режим дня – это жёсткий распорядок жизни в течении суток. Он упорядочивает режим жизни, организует поведение, переход от одного вида деятельности к другому, что создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша, предохраняет от переутомления, способствует нормальной психической деятельности.*

*Постепенно ребёнок начинает хорошо представлять, что и когда он будет делать: утром – вставать; днём – обедать, гулять, играть, рисовать; вечером – ложиться в кровать; ночью – спать.*

*Таким образом, включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребёнок осваивает серию культурно-гигиенических навыков: мыть руки, чистить зубы, пользоваться ложкой и вилкой, одеваться и раздеваться.*



*Большое внимание к гигиене и самообслуживанию уделяется в дошкольных учреждениях. Содержание работы по формированию культурно-гигиенических навыков включает следующие задачи:*

*1. Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.*

*2. Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.*

*3. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком) .*

*4. Во время еды учить детей правильно держать ложку.*

*5. Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках) ; в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.*

***Чему же должен научиться ребёнок в возрасте 3 лет?***

1. *Самостоятельно мыть руки, лицо;*
2. *При умывании засучивать рукава;*
3. *Правильно пользоваться мылом; насухо вытираться и без напоминания мыть руки перед едой.*
4. *Правильно пользоваться ложкой, салфеткой; благодарить после еды.*
5. *Совершенствовать умение самостоятельно в определённой последовательности одеваться; застёгивать пуговицы;*

*Всё это ребёнок должен делать самостоятельно. А есть ли эта самостоятельность в наших детях?*

***Самостоятельность****– ценное качество, необходимое человеку в жизни. Самостоятельность воспитывается с раннего детства. «Я сам» - говорит ребёнок каждый раз, когда на него натягивают колготки, кормят его. Взрослые торопятся прийти на помощь, спешат сделать за него сами, а вдруг ребёнок не сможет выполнить это самостоятельно: порвёт, упадёт, уколется, а взрослый сделает всё быстрее и лучше. Это приносит большой вред. Ребёнка лишают самостоятельности, подрывают веру в свои силы, приучают надеяться на других.*

*Полезно матери или отцу потратить время на то, чтобы научить ребёнка определённым навыкам, делая это настойчиво и терпимо. И родители скоро убедятся, что ребёнок стал более ловким, умелым, меньше обливается при умывании, может сам раздеться и т.д.*

*Формирование гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателей. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.*

*Прежде всего, надо создать в семье и в детском саду необходимые условия. Дома приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку для хранения предметов туалета, постоянное и удобное место для полотенца. В детском саду должно быть наличие чистой просторной умывальной комнаты, в которой раковины небольшого размера и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.*

*Без создания этих условий ребёнку трудно быть самостоятельным.*

*А также необходимо правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать, надо научить необходимым действиям при одевании, умывании, еды. Обучая детей тем или иным действиям (надеть колготки, намылить руки и т.д.), надо наглядно демонстрировать способ их выполнения. Показ желательно производить в несколько замедленном темпе.*

*Обучая детей, учитывайте их опыт. Нельзя, например, учить ребёнка пользоваться вилкой, если он ещё не научился пользоваться ложкой.*

*Воспитывая самостоятельность, старайтесь, как можно реже прибегать к замечаниям, наставлениям, нареканиям. Больше опирайтесь на поощрения, похвалу. Положительная оценка порождает у детей стремление улучшить свой результат.*

*В младшем дошкольном возрасте дети обладают большой подражаемостью.*

*Все культурно-гигиенические навыки развиваются достаточно успешно в том случае, если все окружающие ребенка взрослые и старшие дети, являются примером для малыша в отношение как культуры поведения, так и личной гигиены. Малыши, как известно, склонны к подражанию и достаточно быстро перенимают действия окружающих. Поэтому самое успешное гигиеническое воспитание – это личный пример. В противном случае все усилия, предпринимаемые в этом направлении, окажутся безрезультатными. Внешний вид, поведение воспитателей и родителей должны служить образцом для детей; их указания не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз.*

*При воспитании у детей самостоятельности в самообслуживании, надо учитывать их возрастные особенности. Так, если поручить ребёнку, которому нет 3-х лет самостоятельно завязывать шнурки – эта задача для него очень сложна, конечно, можно достичь результата, но это будет победа, ценой излишней возбуждённости ребёнка.*

*Раз это не удалось, значит, задача предложена не своевременно, или подана неумело.*

*Т**руд должен приносить радость ребёнку. Поэтому не надо упрекать его в медлительности и небрежности. Это отрицательное эмоциональное состояние, может повлечь за собой нежелание принимать участие в труде в следующий раз. Опыт придёт постепенно. Сначала надо вызвать интерес.*

*В воспитании КГН огромную роль играет оценка. Нужно своевременно похвалить, подбодрить 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.*

*Очень полезно вовлекать малыша в разные игры, персонажи которых – куклы, мишки, зайчики – помогут ребенку усвоить необходимые навыки более успешно. Используя игры, взрослые закрепляют у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни. Видное место отводится при этом дидактическим (обучающим) играм «Уложи куклу спать», «Оденем куклу на прогулку», «Накормим куклу обедом». Подобные игры не сложно придумать и родителям, их можно сделать разнообразными, интересными для ребенка и подчас гораздо более эффективными, нежели любые беседы.*

*Большое влияние на формирование навыков оказывают соответствующие иллюстрации, художественные произведения, фольклор. Художественное слово позволяет ребенку глубже понять окружающий мир. Дети воспринимают художественную литературу, запоминают полюбившиеся им потешки, сказки. В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом. Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению КГН.*

*Необходимо стремиться к тому, чтобы ребенок был не просто наблюдателем и слушателем, а активным участником всех доступных ему бытовых процессов. Если все необходимые правила гигиены будут достаточно четко усвоены ребенком, можно рассчитывать на то, что и в дальнейшем он будет всегда их выполнять. А это – главное условие формирования ЗОЖ, охраны и укрепления здоровья растущего человека.*