

Консультация для родителей

«Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста»

С первых дней пребывания ребенка в детском саду взрослые должны стараться обеспечить, прежде всего, психологический и физический комфорт для детей. Это определяет возможность решить самые заметные проблемы, которые возникают в первые месяцы посещения детского сада. Для комфортного самочувствия ребенка в этот период большое значение имеет то, в какой мере у него сформированы необходимые культурно-гигиенические навыки и привычки, навыки самообслуживания (одевания, раздевания, еды и других). Между тем не во всех семьях уделяется достаточное внимание формированию этих навыков и привычек (еще маленький, в детском саду научат и т.д.). Многие дети приходят в детский сад, не умея самостоятельно есть, не просясь на горшок - привыкли к памперсам, не умеют раздеваться, пользоваться носовым платком, мылом, полотенцем и т.д. Самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Поэтому так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Культурно-гигиеническое воспитание - основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

С раннего детства ребенку необходимо прививать навыки ухода за собой, своими вещами, игрушками. Начинать надо, не торопя и не нервирова ребенка и себя, с умения одеваться и раздеваться. Для этого, прежде всего, определите место, где всегда должна находиться одежда ребенка. Обучая – разговаривайте, объясняйте, что вы делаете. Всякий раз, когда вы помогаете ребенку раздеваться, просите его обходиться, насколько это в его силах, без вашей помощи. Когда ребенок научится раздеваться, помогайте ему все меньше и меньше. Вначале ребенок одевается медленно и не всегда правильно. Терпение! Порой легче одеть ребенка, чем наблюдать его

неумелые действия. Выдержка здесь необходима, иначе малыш привыкнет ждать помощи от взрослых. Начните сборы пораньше, не торопите ребенка, чтобы мог одеться спокойно, тогда эти навыки лучше закрепятся. Для того чтобы ребенку было легче одеваться, выверните вещи на лицевую сторону; снимая обувь, расстегните или расшнуруйте её. В детском саду вещи аккуратно складывайте в шкафчик, дома – на стульчик.

С 1,6 лет дети могут частично одеваться и раздеваться: сначала снимать с себя расшнурованную обувь, носки, шапочку. К 2,6 годам – снимать платье, надевать шорты, колготки. К 3 годам с небольшой помощью взрослых дети полностью одеваются и раздеваются, застегивают пуговицы.

С двух лет приучайте ребенка не только самостоятельно одеваться, но и воспитывайте у него привычку содержать в порядке одежду: подтянуть колготки, одернуть платье, заметить развязавшийся шнурок, не вытирать руки об одежду, пользоваться носовым платком (чистый платок должен быть в кармане куртки (пальто) и рубашки (платья)– это ваша забота!).

С 1,6 лет учите малыша подставлять руки под струю воды, потирать ими. С двух лет ребенок должен мыть руки с мылом, вытирать их полотенцем. Учите ребенка закатывать рукава, круговыми движениями мыть руки, лицо, умывать «всё», а не только нос. Умывание сопровождайте рассказыванием потешек (Водичка, водичка...), стихов. Исключайте возможность неприятных ощущений во время умывания – вода должна быть комнатной температуры. Вытираясь полотенцем, ребенок часто спешит и делает это небрежно. Терпеливо добивайтесь, чтобы он насухо вытирал лицо и руки. У ребенка должно быть личное полотенце на уровне его роста (вешать должен сам).

Приучайте ребенка мыть руки перед едой, после похода в туалет. Чтобы выработать у малыша навык проситься на горшок (к 1,6г.), выполняйте эту процедуру через определенные промежутки времени: утром после сна, вечером перед сном, днем до еды и после. Именно в это время подведите его к туалетной комнате и предложите воспользоваться горшком. Оставайтесь в

туалете и говорите ему, как вы довольны тем, что он собирается сделать свои дела в горшок. Учите пользоваться туалетной бумагой.

При входе в помещение приучайте ребенка вытирать ноги (пример взрослого!). Приходя с улицы, переобуваться, ставить обувь в определенное место. Входить в комнату в пальто и шапке – некультурно и негигиенично. Приучайте снимать верхнюю одежду в прихожей. Для этого необходимо сделать вешалку, соответствующую росту ребенка.

С двух лет начинайте формировать у ребенка привычку ухаживать за полостью рта – утром и перед сном. Сначала только щеткой, потом уже с пастой (все по показу, вместе с мамой).

Одновременно с привитием навыков самообслуживания, учите ребенка вежливости: «Здравствуйте, до свидания, спасибо, пожалуйста, извините» - все эти слова должны стать для него привычными. К двум годам ребенок понимает слова нельзя, можно, нужно.

Не забудьте, что ребенок должен приобретать и трудовые навыки в быту. Учите его убирать игрушки, застилать свою постель, ставить и убирать посуду, помогать вам в приготовлении пищи. Вместе поливайте цветы, вытирайте пыль. Ребенок должен выполнять любую посильную для него работу. Главное - не делайте все за него, наберитесь терпения, поощряйте и хвалите за старания. Родителям надо проявлять твердость. Но вместе с тем, очень важно, чтобы ребенок чувствовал, что его любят, радуются его успехам.

Формировать у детей культурно-гигиенические навыки необходимо терпеливо, спокойно, постепенно. Требования, предъявляемые ребенку, должны быть посильны и выполнимы. У детей раннего возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим всегда показывайте и объясняйте ребенку свои действия: как надо держать ложку, выходить из-за стола, мыть руки. Умелое руководство взрослых сокращает время овладения навыками личной гигиены. Делайте ребенку установку на

режимные процессы: «Сейчас Катя будет кушать», «Ванечка пойдет спать» и т.д. Слова взрослого настраивают на предстоящее действие. Все проводите спокойно, без лишней суеты, без причинения ребенку неприятных ощущений. Это способствует формированию и развитию у детей культурно-гигиенических навыков, а так же воспитанию привычки к здоровому образу жизни.