

## Консультация для родителей «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей»

*Зеленина Ю.С., медсестра*

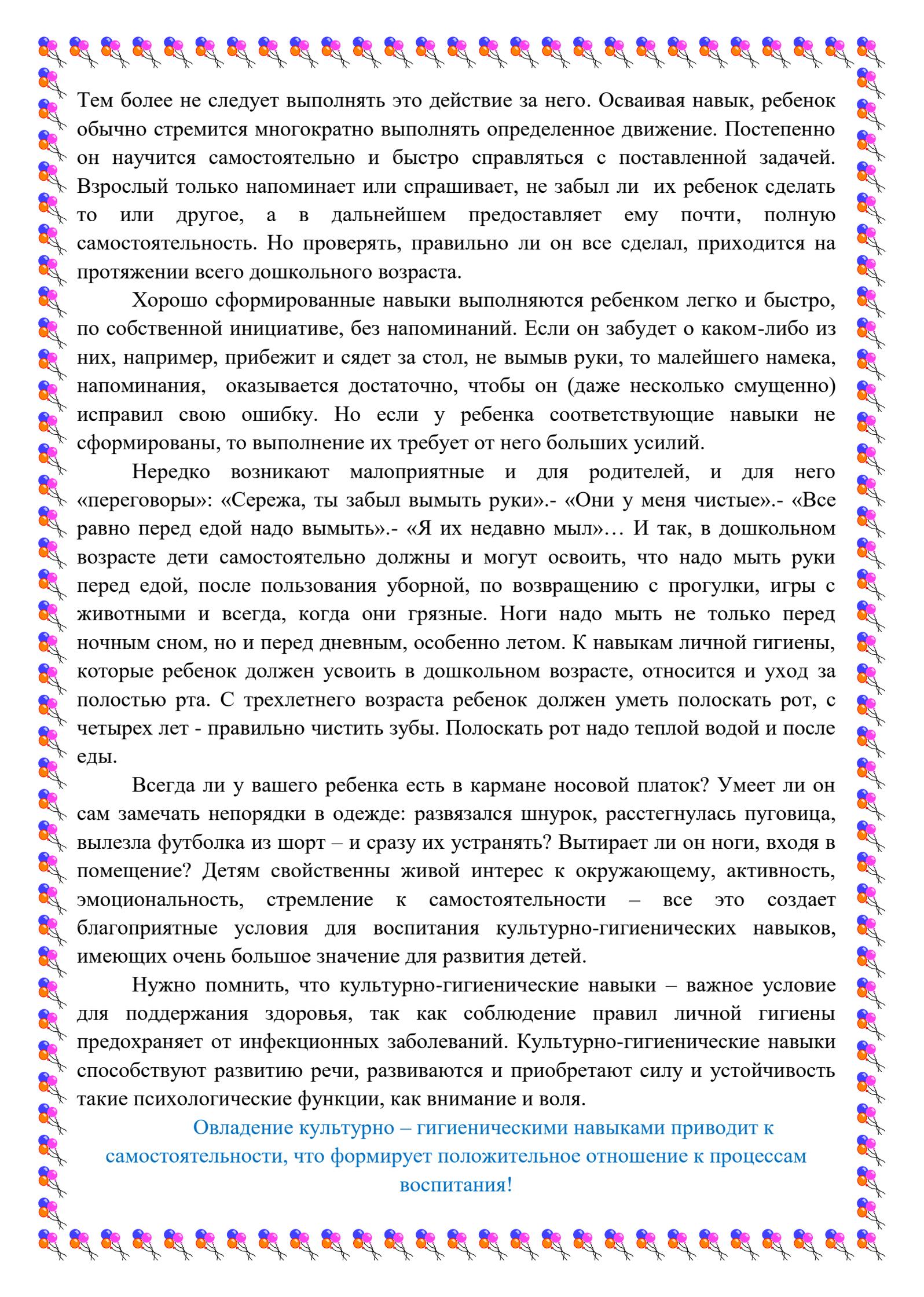


Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В это время дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляет большое удовольствие. У детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением.

Навыки, 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 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 важный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки. Не следует торопить ребенка, 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 выполнять определенное движение. Постепенно он научится самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли их ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти, полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли он все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные навыки выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он забудет о каком-либо из них, например, прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека, напоминания, оказывается достаточно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка соответствующие навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий.

Нередко возникают малоприятные и для родителей, и для него «переговоры»: «Сережа, ты забыл вымыть руки».- «Они у меня чистые».- «Все равно перед едой надо вымыть».- «Я их недавно мыл»... И так, в дошкольном возрасте дети самостоятельно должны и могут освоить, что надо мыть руки перед едой, после пользования уборной, по возвращению с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные. Ноги надо мыть не только перед ночным сном, но и перед дневным, особенно летом. К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трехлетнего возраста ребенок должен уметь полоскать рот, с четырех лет - правильно чистить зубы. Полоскать рот надо теплой водой и после еды.

Всегда ли у вашего ребенка есть в кармане носовой платок? Умеет ли он сам замечать неполадки в одежде: развязался шнурок, расстегнулась пуговица, вылезла футболка из шорт – и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение? Детям свойственны живой интерес к окружающему, активность, эмоциональность, стремление к самостоятельности – все это создает благоприятные условия для воспитания культурно-гигиенических навыков, имеющих очень большое значение для развития детей.

Нужно помнить, что культурно-гигиенические навыки – важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний. Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи, развиваются и приобретают силу и устойчивость такие психологические функции, как внимание и воля.

**Овладение культурно – гигиеническими навыками приводит к самостоятельности, что формирует положительное отношение к процессам воспитания!**