

**Формирование  
культурно-гигиенических  
навыков у детей 3-4 лет**



**Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков** - необходимое условие для здорового образа жизни.

*Культурно-гигиенические навыки* — это не что иное, как привычки. Как известно, 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 со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

**Культурно-гигиенические навыки** – это навыки по соблюдению чистоты тела, **культурной еды**, поддержания порядка в окружающей обстановке и **культурных взаимоотношений детей** друг с другом и со взрослыми. Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребенком необходимых гигиенических правил поведения зависит не только его здоровье, но и здоровье других **детей и взрослых**. **Воспитание культурно—гигиенических навыков начинается в семье.** Заботливые **родители** начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения. Затем на помощь приходят **воспитатели в детском саду**. И в этом непростом деле взрослым стоит проявить терпение и фантазию, ведь чем интереснее ребенку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.



**Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи.** Для того, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к приему пищи, старайтесь соблюдать некоторые правила:

- Не делайте за столом замечаний,
- не упрекайте малыша за разлитый сок или испачканную одежду,
- а наоборот, покажите ему, как выполнить действие, хвалите малыша за то, что он правильно взял ложку, аккуратно и хорошо поел и т. д.
- Обстановка за столом должна быть дружелюбная и спокойная, поэтому не рассказывайте страшных историй, не обсуждайте свои проблемы, не ссорьтесь между собой.
- Чтобы не ругать малыша за плохой аппетит, кладите небольшие порции еды, чтобы он мог действительно всё съесть. Лучше положить ребенку добавки, если он не наелся, тем более, это повод ещё раз его похвалить.
- Красиво оформленное блюдо и ваша «реклама» о красоте и вкусовых качествах еды вызовет у малыша интерес и повысит аппетит.



***Кроме этого необходимо формировать у детей и другие полезные навыки:***

- всегда мыть руки перед едой;
- правильно держать столовые приборы;
- за столом сидеть прямо, ноги не вытягивать под стол, локти убирать со стола;
- есть аккуратно, не крошить хлеб и не выкладывать еду из тарелки на стол;
- выходить из-за стола, полностью прожевав еду;
- не разговаривать с набитым ртом;
- пользоваться салфеткой;
- благодарить за еду взрослых.

## Одевание и раздевание.

С младшего возраста детей необходимо привлекать к процессу одевания. Сначала мы просто называем элементы одежды, для чего они нужны и на какие части тела их нужно надевать. Постепенно надо давать возможность детям поучаствовать в процессе одевания и раздевания самостоятельно.

Очень важно формировать у ребёнка навыки *самостоятельного одевания*: учить снимать и надевать колготки, носки, ботинки, шапку. С возрастом эти навыки будут совершенствоваться, например, ребенок научится не только надевать куртку, но и застёгивать на ней молнию. Также необходимо учить детей быть аккуратными, не разбрасывать одежду, складывать её на место.

Обучая ребенка одеваться самостоятельно, расположите на видном месте алгоритм одевания, чтобы ребенок контролировал свои действия.

Быстро научиться одеваться, справляться с пуговицами, молниями и шнурками ребенку будет проще, если развивать подвижность его пальчиков. **В этом помогут игровые ситуации:** «Одень куклу на прогулку», «Завяжи кукле ботинки», «Застегни пуговицы на папиной рубашке».

Также можно использовать *стихи и потешки*:

Я умею обуваться,  
Если только захочу.  
Я и маленького братца  
Обуваться научу.  
Вот они — сапожки.  
Этот - с левой ножки.  
Этот - с правой ножки.  
Если дождичек пойдёт,  
Наденем калошки.  
Эта - с правой ножки,  
Эта - с левой ножки.  
Вот как хорошо!





## **Мытьё рук и умывание.**

Научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем — дело не из простых. Обучение умыванию надо проводить на собственном примере. Показ — самое понятное объяснение для малыша. Необходимо, **чтобы ребенок усвоил последовательность умывания:**

-засучить рукава;

- аккуратно открыть кран сначала с холодной водой, потом постепенно открыть кран с горячей водой. Для **детей** это достаточно трудное действие, поэтому в первое время воду для умывания настраивает взрослый.

- взять мыло, намочить его под струёй воды, тщательно намылить руки;

- тереть руки со всех сторон до образования пены прямыми и круговыми движениями.

- промыть руки под водой;

- чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;

- отжать руки над раковиной, сложив их замочком. Это надо делать, чтобы вода не капала на пол.

- выключить воду;

- вытереть руки полотенцем досуха.

**Для создания интереса у детей используются стихи, загадки.**

Водичка, водичка,  
умой моё личико!  
Чтобы глазки блестели,  
чтобы щёчки краснели,  
чтоб смеялся роток,  
чтоб кусался зубок!

Руки надо чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить,  
Кто рукавчик не засучит,  
Тот водички не получит.



## **Использование носового платка.**

Некоторые **родители**, положив ребенку платочек в карман, считают, что этого достаточно. Но зачастую ребенок даже не знает, как им пользоваться. А ведь это тоже одно из важных умений, которым детям необходимо научиться. Для этого тоже нужна помощь взрослого.

Ребенок должен знать назначение носового платка и не использовать его как предмет игры. То есть, не заворачивать в него игрушки и другие предметы.

Носовой платок — предмет личной гигиены, поэтому его нельзя давать пользоваться другим детям.

Ребенка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки, платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

*Коль случайно простудился,  
То бери его с собой.  
Видишь, как он пригодился,  
Твой платочек носовой!*

Сколько важных умений должен освоить малыш! Для него это целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял ребенка.

**Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков** — это необходимое условие успешного развития личности ребенка. Чем раньше ребенок освоит эту непростую науку, тем комфортнее ему будет в детском саду, тем увереннее он будет развиваться. Поэтому так важно придерживаться одинаковых требований к **навыкам** гигиены и самообслуживания в детском саду и дома, действовать совместно на благо ребенка.