

«Освоение культурно-гигиенических навыков в детском саду и в семье»



Закладывать культурно гигиенические навыки детям мы начинаем с первых дней пребывания в детском саду. Именно до трёх лет малышу легче всего усвоить распорядок дня со всеми гигиеническими процедурами и элементарные нормы поведения в ближайшем окружении, и они войдут у него в стойкую привычку.

В первой младшей группе нужно привить такие полезные привычки как, мытье рук, детям необходимо объяснить и показать, как засучить рукава, как намочить и намылить руки, как правильно вытираться полотенцем (своим). Уже на третьем году жизни малыши могут запомнить, где находится их личное полотенце, брать его и с помощью взрослого вешать на место.

Приучать детей следить за своим внешним видом, формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, полотенцем, расчёской, горшком);

Учить правильно, держать ложку во время еды. За обедом, завтраком, полдником детей учат ровно сидеть за столом, не разговаривать во время еды, не вертеться, не смеяться. Кушать аккуратно, не торопясь, благодарить после еды, говорить «спасибо» Постоянно закрепляем последовательность употребления блюд. Учим детей правильно брать стульчик и садиться на свое место. Учимся последовательно одеваться, следить за своим внешним видом, формировать начальные представления о здоровом образе жизни.

Рекомендации родителям:

С раннего детства ребенку необходимо прививать навыки ухода за собой, своими вещами, игрушками. Начиная с самых элементарных, с постепенным усложнением и предоставлением малышу большей самостоятельности.

Начинать, нужно 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 закрепляются. Для того, чтобы ребенку было легче одеваться, надо при раздевании вывернуть все на лицевую сторону;

снимая обувь, расстегнуть или расшнуровать её. (в д/с – вещи аккуратно складываем 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 полностью одеваются и раздеваются, застегивают пуговицы.

С 2 лет приучаем ребенка не только самостоятельно одеваться, но и воспитываем у него привычку содержать в порядке и одежду: подтянуть колготки, одернуть платье, замечать развязавшийся шнурок, не вытирать руки об одежду, пользоваться носовым платком.

С 1,6 лет малыша учат подставлять руки под струю воды, потирать ими. С 2 лет ребенок моет руки с мылом, вытирает их. Надо научить закатывать рукава, круговыми движениями мыть руки, лицо умывать «всё», а не только нос и глаза. Умывание сопровождать стихами. Исключая возможность неприятных ощущений во время умывания, вода должна быть комнатной температуры. Дома надо ставить скамеечку, чтобы ребенок сам мог умываться.

Вытирая полотенцем руки, ребенок часто спешит и делает это небрежно. Нужно терпеливо добиваться, чтобы он насухо вытирал руки. Должно быть личное полотенце, полотенце на уровне роста ребенка (вешать должен сам).

Не забывайте приучать ребенка мыть руки перед едой, если сходил на горшок. Чтобы выработать у малыша навык просится 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 аккуратно пользоваться туалетной бумагой.

При входе в помещение вытирайте 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 2 лет начинаем 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 2 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 поливать цветы, обтирать пыль. Ребенок должен выполнять любую посильную для него работу. Главное - не делайте все за него, наберитесь терпения, поощряйте и хвалите за старания.

Родителям надо проявить твердость. Но вместе с тем очень важно, чтобы ребенок чувствовал, что его любят, радуются его успехам, добры к нему. Выбатывать у детей КГН необходимо терпеливо, спокойно, лишь постепенно усложняя требования. Требования, предъявляемые ребенку, должны быть посильны и выполнимы.

У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим для успешного формирования у них гигиенических навыков необходимо прибегать к показу и объяснению: как надо держать ложку, выходить из-за стола, мыть руки. Показ обычно сопровождается объяснением. Детям становится понятна целесообразность требований (руки мыть чисто, не лить воду на пол и т. д.). Необходимо создавать установку у ребенка на все предстоящие режимные процессы: «Сейчас Наташенька будет кушать», «Мишенька, пойдет спать» и т.д. Слова взрослого настраивают ребенка на предстоящий процесс (в то время как молчаливое действие обычно пугает его). Все режимные процессы должны проводиться спокойно, без лишней суеты, без причинения ребенку неприятных ощущений. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 2-3 летнего возраста, возможно, будет осуществляться эффективнее, если использовать игровые виды деятельности и художественное слово.