

**Воспитание
культурно-гигиенических
навыков
у детей 4-5 лет**



В дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные КГН, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Особое внимание надо уделять детям до 5-ти лет, которым самостоятельное умывание и одевание обычно доставляет большое удовольствие, у них легче воспитывать навыки самообслуживания.

Навыки и привычки прочно сформированные в дошкольном возрасте сохраняются на всю жизнь. Родители, воспитывая у детей КГН и навыки самообслуживания, должны быть едины в своих требованиях и последовательности.

Если родители всегда обращают внимание на то, что руки у малыша грязные и предлагают вымыть их, если не позволяют ходить ему с грязным носом и т. д., то малыш уже с раннего возраста начинает ощущать необходимость привести себя в порядок. И пока он этого не сделает - сам или с помощью взрослых - он испытывает своеобразное неудобство.



В дошкольном возрасте дети должны усвоить, что нужно мыть руки перед едой, после пользования туалетом, по возвращении с прогулки и всегда, когда они грязные. Ребенок должен понимать, что умываться надо не только утром и вечером, или перед едой, но и каждый раз, как измазался. Постепенно родители должны предоставлять все большую самостоятельность в умывании, т. к. это очень важно в воспитании навыков самообслуживания. Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и тоже действие, например: мылит руки. Тем более не следует выполнять эти действия за него.

Осваивая навыки, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научится все более быстро и самостоятельно справляться с поставленной задачей.

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен освоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С 3-х летнего возраста ребенка следует научить полоскать рот, а с 4-х летнего - правильно чистить зубы перед сном. Утром достаточно полоскать рот теплой водой.

Ребенок так же должен следить за прической. Волосы причесывать не реже двух раз в день.



Аккуратность тесно связана с культурой еды. Умение правильно пользоваться ложкой, помогать кусочком хлеба на втором блюде, умение пользоваться чайной ложечкой, ложечкой для ягод. Очень важно обратить внимание на процесс еды. Родители так же должны учить детей пользоваться салфеткой за столом. Так же нужно следить за чистотой и опрятностью одежды ребенка. Очень большое значение в формировании навыков самообслуживания имеет воспитание у детей умения самостоятельно одеваться. Это приходит не сразу и требует большого внимания родителей. Умение самостоятельно одеваться, обращая внимание на то, правильно ли застегнуты пуговицы, зашнурованы ботинки. Снимать с себя одежду ребенку легче, чем одевать. Следует учить его раздеваться не торопясь, выворачивать налицо каждую вещь.

Одежда ребенка должна соответствовать росту малыша. Этим родители тоже прививают навык опрятности, обязательно в кармане должен быть носовой платок. И в этом потребуются терпение от родителей, научить ребенка. Родители должны показать ребенку, как правильно сложить платочек, как убирать его в карман, чтобы он не выпал, как пользоваться им по мере необходимости. В воспитании опрятности и аккуратности детей помощниками у родителей может стать зеркало.

К КГН относится умение ребенка поддерживать порядок в окружающей обстановке. У ребенка должен быть свой уголок для игры, где за порядок отвечает он сам. При воспитании КГН большое значение имеет пример окружающих. В семье, где родители не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, ребенку легче усвоить это правило.



КГН- совокупность здоровьесберегающих навыков и полезных для общества устойчивых форм поведения в быту, в общении и в различных видах деятельности. Ребёнка нужно научить содержать в чистоте своё тело, вещи которыми он пользуется, потому что навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте сохраняются на всю жизнь. Руководство взрослых, четкий режим дня, правильно организованная обстановка-основное условие успешного формирования культурно-гигиенических навыков.

Формирование КГН осуществляется под руководством взрослых- родителей и воспитателей. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Методы и приемы формирования у детей культурно –гигиенических навыков

- личный пример взрослых
- непосредственно образовательная деятельность
- показ
- объяснение
- поощрение
- беседы
- упражнения в действиях
- дидактические игры
- потешки, пословицы, поговорки, стихотворения
- прием повторения действий



Вырабатывать у детей КГН нужно терпеливо, спокойно, постепенно усложняя требования. Требования, предъявляемые ребенку должны быть посильны и выполнимы. У детей дошкольного возраста преобладает конкретные наглядно-образное мышление, поэтому для успешного формирования у них гигиенических навыков необходимо прибегать к показу и объяснению.

Детям становится понятно целесообразность требований (Мыть чисто руки, не лить воду на пол и т. д.) , а умелое руководство взрослых сокращает время овладения навыками. Необходимо создать установку ребенка на режимные процессы: «Сейчас Танечка будет мыть руки», «Дима будет кушать» и т. д.

Всё это настраивает ребенка на предстоящий процесс. Все режимные процессы должны проводиться без суеты, без причинения ребенку неприятных ощущений.

Особенно важен контроль на начальной стадии формирования культурно-гигиенических навыков: Дети могут неправильно держать ложку, забывать пользоваться носовым платком, небрежно складывать одежду.



ЧЕМУ МЫ НАУЧИМСЯ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ:

- Воспитаем привычку следить за своим внешним видом, замечать не опрятность в одежде, уметь привести себя в порядок;

- Воспитаем привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой и после еды, по мере загрязнения, после пользования туалетом;

- Закрепим умение пользоваться индивидуальными предметами - расческой, носовым платком, при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;

- Будем совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, не торопясь пережевывать, есть бесшумно, во время еды не разговаривать, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож, салфеткой, полоскать рот после еды;

- Научимся по окончании приема пищи благодарить;

- Будем совершенствовать умение самостоятельно раздеваться и одеваться;

- Приучимся аккуратно складывать одежду, вешать одежду в шкафчики, по мере загрязнения приводить одежду в порядок (чистить, просушивать) ;

- Научимся перед началом работы на занятиях самостоятельно готовить свое рабочее место, а по окончании все убирать.

- Научимся самостоятельно поддерживать порядок после окончания игры - убирать игрушки на свои места;

- Научимся участвовать в дежурстве (аккуратно расставлять хлебницы с хлебом, чашки с блюдами, глубокие тарелки под суп, мелкие под второе блюдо, ставить салфетницы, раскладывать правильно столовые приборы (ложки, вилка, нож)



Как правильно воспитывать у детей культурно-гигиенические навыки

1. Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности.

2. Поощряйте, хвалите своего ребенка даже за небольшие достижения.

3. Не торопите ребенка с выполнением какого-либо действия, дайте ему возможность выполнить всё самостоятельно.

4. Не спешите на помощь малышу, пока он этого не просит.

5. Используйте игровые ситуации.

6. Всегда придерживайтесь доброжелательного настроения.



**Успехов вам
родители
по формированию
КГН у ваших детей!**