

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Ивановский детский сад общеразвивающего вида «Буратино»
городского округа Ступино Московской области

Консультация для родителей:

Воспитание культурно-гигиенических навыков и здоровье ребенка



2020 г

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы 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, сохраняются на всю жизнь. При воспитании культурно – гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и 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 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 непорядки 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 основами гигиенической культуры

Умывание – учить, самостоятельно мыть руки, по мере загрязнения, после прогулки, уборной и перед едой. Соблюдать последовательность действий, засучив рукава, намывать руки до образования пены, набирать в ладошки нужное количество воды, мыть лицо двумя руками, мыть руки до локтя с мылом, учить мыть шею и уши, не стряхивать воду с рук, насухо вытирать лицо и руки. Знать свое полотенце и правильно пользоваться им.

Поведение за столом – уметь пользоваться ложкой и вилок. Есть самостоятельно, не проливать пищу. За общим столом не мешать другим детям, не пользоваться их приборами. Учить жевать пищу с закрытым ртом, есть только за столом, ложкой не стучать по тарелке. Своевременно пользоваться салфеткой, после еды класть ложку, вилку на тарелку. Откликаться на просьбы взрослого помочь накрыть на стол или убрать со стола отдельные приборы, во время еды не отвлекаться на игру, чтение книг, не разговаривать, во время трапезы учить думать только о вкусной и полезной еде, которую ребенок в данный момент ест. После еды говорить «спасибо». Вставая из-за стола, проверять свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убирать его.

Закладывая в детей привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.

Одевание – самостоятельно одеваться и раздеваться в правильной последовательности. Правильно надевать одежду, обувь. Вежливо и с правильной просьбой (помогите, пожалуйста, а не так: мне нужно...) обращаться к взрослому при необходимости за помощью. Знать свой шкафчик, порядок складывания одежды в шкафчик. Шкафчик содержать в чистоте и порядке. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.

Уход за вещами и игрушками – Учить приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой), бережное отношение к игрушкам, вещам, пользоваться ими по назначению. Участвовать вместе с взрослыми в уходе за вещами: помогать маме, складывать аккуратно свою одежду, полоскать носовые платочки, мыть игрушки, убирать игрушки на место после игры и т. д.

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

Формирование у детей самообслуживания приводит к положительному результату на удовлетворение личных потребностей.