**Консультация для родителей**

**«Формирование культурно- гигиенических навыков в семье»**

Цель: ознакомление родителей с задачами воспитания культурно-гигиенических умений и навыков у детей, повысить уровень компетентности в данном вопросе, научить родителей правильно прививать культурно-гигиенические навыки и умения ребенку с помощью игровых упражнений.

Ход консультации.

Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полостью рта и носа говорят не только о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течении всей жизни.

Гигиенические навыки- очень важная часть культуры поведения.

Необходимость опрятности, содержания в частоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Приучая ребенка к порядку и частоте, мы воспитываем в них общую культуру, организованность, бережное отношение к вещам и труду взрослых.

Как часто каждому из нас в ответ на предложение сделать что-то для ребенка или помочь ему в чём -то, приходилось слышать «Я сам».

Часто по разным причинам – из-за отсутствия времени, неуверенности в силах ребёнка –

взрослые стремятся сделать всё за ребенка сами.

Им кажется, что ребёнок не может выполнить это самостоятельно: порвёт, упадёт, уколется, а взрослый сделает лучше. «Ну что за неряха!»- в сердцах восклицает иной родитель, будто не причастен к тому, что ребёнок таков. Ведь опрятность и аккуратность – не врожденные качества и действительно ли мы оказываем помощь ребёнку, стремясь сделать за него? Взрослый причиняет ему большой вред, лишает его самостоятельности, приучает надеяться на других. Уже к трем годам у ребёнка резко возрастает стремление к самостоятельности. У него появляется устойчивое желание самоутвердиться.

Подавлять эти порывы детей ни в коем случае нельзя, это может привести к упрямству, своеволию. То есть не просто непослушание, а стремление сделать всё наоборот.

Ребёнок начинает отрицать всё, что он делал раньше, ребёнок хочет всё делать сам, отказываясь от помощи взрослого, и добивается самостоятельности даже в том, что ещё мало умеет.

Таким образом, подавление детской самостоятельности способно оказать серьезное негативное влияние на развитие личности ребёнка.

Конечно, ребёнок не сразу, с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему требуется помощь взрослых, но какая?

Прежде всего, следует **в семье создать необходимые условия:** приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, резинок для волос, носков, постоянное и удобное место для полотенца). Но создание условий ещё недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности для детей. Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде, чем ожидать от ребёнка самостоятельности в самообслуживании, его нужно научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, приёма пищи.

Методы и приёмы, которые мы используем в группе.

В процессе формирования культурно- гигиенических навыков и навыков самообслуживания принимают участие все педагоги, работающие с детьми.

Мы создаём условия для формирования навыков самообслуживания, культурно-гигиенических навыков. Прежде всего оборудование для обучения детей трудовым навыкам хранится в специальн6о отведённом для этого местах, что позволяет детям достаточно быстро запомнить их местонахождение. Началу работы по формированию данных навыков предшествуют различные игры. Сначала обучаем детей в игре, затем закрепляем в режимных моментах. В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются входе игровых процессов. Ребенок так относиться к кукле, как родители к нему в соответствующих ситуациях. В игре дети имитируют бытовые действия (мытьё рук, приём пищи), тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой и пр.). Они также отражают правила, которые стоят за выполнением культурно-гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

Например, игры с куклами: «Строим кукле комнату».» Угостим куклу чаем», «Оденем куклу на прогулку»,» Кукла делает зарядку».» Накормим куклу обедом»,» Постираем кукле платье», и т.д. Эти игры способствуют формированию практических умений и навыков, прививают положительное отношение к соблюдению привил, побуждают принимать посильное участие в труде.

Показ действий ребятам обязательно сопровождается проигрыванием. Например, «Теперь возьмем полотенце и вытрем каждый пальчик». Затем взрослый действует вместе с ребенком, выполняя сопряжённые действия. Например, берёт его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Так у ребёнка складывается сенсомоторный образ действия, а также образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает.

Постепенно взрослый предоставляет ребёнку большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем- только результат.

При формировании навыков ребёнок учится удерживать цель деятельности, не отвлекаться.

Также следует обращать внимание детей на рациональность тех или иных способов действия. Например, полотенце после употребления нужно сначала расправить, а потом сложить дорожкой и вешать- так оно лучше просыхает.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе доступного ребёнку вида трудовой деятельности- труда по самообслуживанию, т.е. действия ребенка направлены на самого себя. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, ребёнок осознает самого себя. При умывании и одевании ребенок, рассматривая своё отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса. Например: лицо из грязного превратилось в чистое, ножки обулись в сапожки, а ручки надели рукавички.

Ребёнок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у ребенка формируется потребность в чистоте и опрятности. У него формируется представление о собственном теле. Обуваясь, ребёнок рассматривает свои ножки, надевая перчатки -ручки, завязывая бантик или шарфик – своё лицо.

Таким образом, следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве6. Вот почему так важно с самого младшего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они становились привычками.

Задачи по воспитанию культурно-гигиенических навыков в разном возрасте разные.

К 3-4 годам ребенок должен научиться самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расчёской, насухо вытирать после умывания, вешать полотенце на своё место. При приёме пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережёвывать пищу с закрытым ртом.

К5-6 годам навыки совершенствуются: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, полоскать рот после еды, сохранять правильную осанку за столом. Выходя из-за стола, тихо задвинуть стул, благодарить.

К 6-7 годам ребёнок должен уметь за столом сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережёвывать пищу, правильно пользоваться вилкой, салфеткой, правильно умываться, насухо вытираться, чистить зубы, полоскать рот, следить за своим внешним видом, быстро одеваться и раздеваться, вешать свою одежду в определенном порядке и месте, пользоваться расчёской.

Гигиеническое воспитание направлено на приобщение ребёнка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения,

-умываться после ночного сна и после каждого загрязнения,

-принимать ежедневно гигиенический душ перед сном,

-полоскать рот после каждого приёма пищи (с 2-х лет),

-пользоваться зубной щеткой (с 2-х лет),

-пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с 2,5 лет),

-пользоваться расчёской, стоя перед зеркалом (с 1,5-2 лет),

-ухаживать за ногтями с помощью щётки (с 2,5 лет),

-не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего детства),

-мыть руки перед сном.

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих, в т.ч. в семье. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и ребёнок считает естественным его обязанность. В семье, где родители, старшие братья и сёстры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, то для ребёнка это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье ещё не гарантирует усвоение ребёнком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание. Когда взрослый показывает, объясняет, детям становится понятна целесообразность требований.

В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет оценка. Нужно своевременно похвалить, подбодрить ребёнка, добиваясь положительного эмоционального отношения его к гигиеническим процедурам и осознанного их выполнения. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать также, сделать ещё лучше.