

РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ БДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 37»
Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников (по
возрастам).

Выделяют три основные категории:

- 1) гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.);
- 2) навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям);
- 3) навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Гигиеническое воспитание направлено на приобщение ребенка 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 ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
- пользоваться зубной щеткой (с двух лет);
- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
- мыть ноги перед сном.

Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

- разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;
- подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
- прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Учим умываться

- Завернуть рукава одежды ребенка.
- Проверить температуру воды.
- Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: "Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!" и т. п.
- Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
- Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
- Еще раз обмыть водой руки ребенка.
- Закрыть воду.
- Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.

- Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.
- Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

Учим пользоваться полотенцем

- Снять полотенце с крючка.
- Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
- Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица.
- Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытереть ее движениями руки, спрятанной под ним.
- Вытереть вторую руку.

Учим пользоваться носовым платком

- Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.
- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
- Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.
- Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
- Обращать внимание на чистоту носового платка.

Учим пользоваться расческой

- Знать свою расческу и место, где она лежит.
- Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования.
- Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).
- Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("Я сам!").
- Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре.
- Исключить возможность пользования чужой расческой.

Учим пользоваться зеркалом

- Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).
- Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
- Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

Объём и содержание культурно-гигиенических навыков по возрастным группам.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет).

Важной задачей в работе с детьми I младшей группы детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).

В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке.

В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилок, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Следить, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону.

Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определённые места), опрятно убирать постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расчёской, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.