

Консультация для родителей на тему: «Формирование гигиенических навыков и привычек»

Подготовила воспитатель Омельченков Н.А.

Каждая семья стремится вырастить детей крепкими и здоровыми. Обеспечивая уход за маленькими детьми, родители постепенно начинают воспитывать у них необходимые культурно-гигиенические навыки.

Культурно - гигиенические навыки в общей системе воспитания ребенка имеют большое значение. Гигиенические привычки помогают вырастить детей здоровыми и крепкими. С раннего возраста надо приучать детей мыть руки перед едой, ходить чистыми, вытирать ноги, больше быть на свежем воздухе - это в значительном предохраняет их от заболевания. Первые 3 года жизни - благоприятное время для воспитания навыков культурного поведения. Приучая детей к порядку и чистоте, мы воспитываем в них общую культуру, организованность, бережное отношение к вещам и к труду взрослых. Если дети будут аккуратно вытирать ноги, входя в помещение, открывать дверь за ручку, а также не лениться поднять бумагу с пола, они привыкнут вести себя культурно и вместе с тем беречь труд взрослых по поддержанию чистоты.

Чистоплотность - это один из необходимых навыков культурного человека. Начиная с 3 лет ребенка нужно приучать мыть руки и насухо вытирать их полотенцем. Родители приучают ребенка аккуратно и бережно обращаться со своими вещами, одеждой. Ему отводят постоянное место для хранения одежды, вешалку для пальто прибывают на уровне роста ребенка. Маленькому ребенку нужно показывать, объясняя все действия, как надо складывать свою одежду, для чего это делается. Аккуратно пользоваться вещами, умение вести себя в общественных местах должны прочно войти в поведение ребенка. Соблюдение правильных навыков во время еды крайне важно для здоровья детей, для воспитания у них общей культуры поведения. Дети должны есть в определенное время, сидеть за столом прямо, не бегать с куском хлеба. Неупорядоченная еда вредна для здоровья, это влияет на пищеварение, ослабляет аппетит. Для воспитания культурных привычек еды очень важна правильная сервировка стола. Красивый вид стола вызывает аппетит и положительно влияет на усвоение культурных привычек. Детей надо приучать пользоваться салфеткой. Во время приема пищи дети не должны разговаривать. Надо категорически запрещать детям брать в рот предметы с пола, пить с общей кружки, есть невымытые овощи и фрукты.

Для маленького ребенка имеет важное значение пример близких ему людей. Культурные привычки отца и матери - это образец для подражания. Поэтому потребности в чистоте и порядке у детей могут воспитывать лишь те родители, которые сами придают этому большое значение и лично выполняют правила гигиены. При воспитании навыков желательно создавать последовательность и постепенно их усложнять. Большое значение для закрепления культурно - гигиенических навыков имеют интересные рассказы, стихи, картинки. Взрослым приходится терпеливо и упорно добиваться от детей выполнения установленных

правил. Нужна большая настойчивость и согласованность между всеми членами семьи. При воспитании привычек бывает ряд затруднений. Медлительность не должна пугать родителей. Это зависит от особенностей нервной системы ребёнка. Дети все усваивают медленно, но прочно. К этим детям надо относиться с большим терпением, необходимо часто подбадривать, вовремя похвалить. Бывают случаи, когда дети относятся отрицательно к гигиеническим процедурам. Необходимо сформировать положительные отношения к санитарным мероприятиям. Например, ребёнку, который не любит умываться, предложить вымыть в теплой воде куклу. Это поможет вызвать желание обращаться с мылом и водой. Вдумчивое, упорное воспитание сформирует у детей необходимые привычки и заложит прочные основы культурного поведения.

Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, причёски, одежды и обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешной социализации детей, но и для их здоровья.

Культурно-гигиенические навыки у детей воспитываются с самого раннего возраста. При их формировании идёт простое усвоение норм и правил поведения, чрезвычайно важный процесс социализации малыша. Переход навыков в привычку достигается систематическим повторением при определённых условиях. Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его существования. Привычки, приобретённые ребёнком, сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются воспитанию.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а так же и к тем, кто приготовил пищу.

Гигиеническое воспитание и обучение непрерывно связано с воспитанием культуры поведения и имеет следующие **задачи**:

- приучать детей правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно и бесшумно пережёвывать пищу;
- уметь пользоваться ложкой, салфеткой;
- учить, чем и как едят;
- познакомить с разновидностями посуды.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно, в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, чтобы они могли видеть результаты своих действий. Ещё одно условие, необходимое для успешного культурно-гигиенического воспитания - единство требований со стороны взрослых. Ребёнок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, младшим воспитателем и, конечно, в семье. Обязанность

родителей - постоянно закреплять данные навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребёнку пример, сами всегда его соблюдали.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого, доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию.

Воспитание КГН у детей - первооснова всей дальнейшей работы и основы для развития физически крепкого здоровья. К тому же культурно-гигиенические навыки - это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания. Освоение КГН связано с этическим развитием дошкольника.

Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия вместе с взрослыми, а потом самостоятельно.

Важнейшей задачей является воспитание моральных качеств, положительных черт характера и навыков поведения.