

Буклет

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу. Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание после года 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.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра. Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где

поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

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.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей.

- Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка;
- полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его;
- стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными;
- расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию.

Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.). Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

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!" При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка .

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 вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним. Вытереть вторую руку. Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом

Учим пользоваться носовым платком

Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры. Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.. Обращать внимание на чистоту носового платка.

Учим пользоваться расческой

Знать свою расческу и место, где она лежит. Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).. 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.

Желаем Удачи!!!

