

*Консультация для родителей*  
**«Воспитание КГН у детей дошкольного возраста»**



Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально **продумана, спланирована и организована**, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка, с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма.

В нашу группу дети приходят из домашних условий. С первых дней большое внимание уделяется **воспитанию культурно-гигиенических навыков:**

- Воспитываем опрятность у детей, учим следить за внешним видом, пользоваться горшком, салфеткой, платком.
- Приучаем ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце.
- Воспитываем у детей умение самостоятельно мыть руки с мылом, лицо, насухо вытираться полотенцем.
- За столом воспитываем умение правильно держать ложку, правильно сидеть за столом, обучаем правилам этикета, умению пользоваться салфеткой.
- Воспитываем умение самим надевать колготки, носки, шорты, сандалии, футболки, учим застегивать и расстегивать пуговицы, аккуратно вешать свою одежду на стульчик перед сном и в шкаф после прогулки.

***Воспитываем навыки культуры поведения детей:***

- ✓ здороваться и прощаться,
- ✓ благодарить,
- ✓ называть взрослых по имени-отчеству,
- ✓ обращаться с просьбой в вежливой форме,
- ✓ разговаривать между собой спокойно,
- ✓ просить игрушку у сверстника вежливо, а не отнимать,
- ✓ не обижать друг друга.

***Воспитываем умение правильно обращаться с игрушками:***

- ✓ поиграл – положи на место,
- ✓ покатал – поставь в гараж,
- ✓ собирать пазлы только на столе,
- ✓ играть с атрибутами «больнички» и «парикмахерской» только в уголках сюжетно-ролевых игр «больница» и «парикмахерская»,
- ✓ почитал – убери на книжную полку, разбросал конструктор – убери на место.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используем разные **формы организации:**

- ✓ чтение потешек в процессе,
- ✓ дидактические игры,
- ✓ игры – упражнения,
- ✓ беседы,
- ✓ чтение художественной литературы,
- ✓ рассматривание иллюстраций, картин,
- ✓ наблюдения,
- ✓ показ инсценировок,
- ✓ рассказывание,
- ✓ заучивание,
- ✓ сюжетно-ролевые игры.

Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. **в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.**

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

И еще одно **условие, необходимое для успешного культурно-гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых.** Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять данные навыки, воспитываемые у ребенка в детском

саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Полезные и хорошие навыки, привитые с детства в культурно-гигиеническом развитии, делают ребенка более свободным, т.к. о многих своих действиях он перестает задумываться, они совершаются автоматически, словно сами собой. Они помогают сохранить здоровье и облегчить жизнь.

### ***Памятка для взрослых***

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается, не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

### ***Потешки для прочного закрепления культурно-гигиенических навыков.***

Кран откройся  
Нос умойся  
Глаз купайся  
Грязь смывайся

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды  
Чисто умываемся  
Деткам улыбаемся

Водичка, водичка

Умой наше личико  
Чтобы глазки блестели  
Чтобы щечки краснели  
Чтобы смеялся роток  
Чтоб кусался зубок

Мышка плохо лапки мыла:  
Лишь водичкою смочила,  
Мылом мылить не старалась -  
И на лапках грязь осталась.  
Полотенце - в черных пятнах!  
Как же это неприятно!  
Попадут микробы в рот -  
Может заболеть живот.  
Так что, дети, постарайтесь,  
Чаще с мылом умывайтесь!  
Надо теплою водой  
Руки мыть перед едой!

Ешь внимательно, опрятно,  
Не спеша и аккуратно!  
В рот еду не забивай,  
И кусочки не роняй!  
Мыс тобою за столом  
Себя правильно ведём,  
Потому что мы с тобой  
Не болтаем за едой.

УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ.

За столом щенок Антошка  
Рыбу ел столовой ложкой,  
Вилкой суп пытался кушать -  
Не хотел советов слушать.  
И хотя всю старался,  
Так голодным и остался.  
Ну, куда это годится!  
Всем пора бы научиться  
Кушать вилкой, кушать ложкой,  
А не делать, как Антошка.

УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И АККУРАТНО.

Медвежонок хлеб жевал -

Крошки хлебные ронял.  
Говорил с набитым ртом -  
Что? Не мог понять никто.  
После взялся за компот -  
Стол облил и свой живот!  
Все над ним хохочут звонко,  
Застыдили медвежонка:  
- Ты не знаешь? За столом  
Надо есть с закрытым ртом,  
Не спешить, не говорить,  
Крошки на пол не сорить.  
После встать из-за стола  
В шубке чистой, как была.

### НЕ БАЛУЙСЯ ЗА СТОЛОМ.

13. За столом сидела Белка,  
Перед ней была тарелка,  
В ней из хлеба, масла, сала  
Белка дом сооружала.  
Так, друзья, не поступают  
И с едою не играют.  
За столом едят, друзья,  
Баловаться здесь нельзя!  
А поели - вы свободны,  
И играйте как угодно.

### НЕ ПРИВЕРЕДНИЧАЙ И ЕШЬ ВСЕ, ЧТО ДАЮТ В ДЕТСКОМ САДУ.

За столом Кроты сидят,  
Нос воротят, не едят:  
- Эту кашу не хотим!  
Черный хлеб мы не едим!  
Дайте лучше чаю нам,  
Бедным маленьким Кротам!  
Я напомню об одном:  
Не кривляйтесь за столом,  
Не капризничайте тут -  
Ешьте все, что вам дадут!