

## Воспитываем у ребенка полезные для здоровья навыки.

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. Культурно-гигиеническое воспитание — основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

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. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

В группу приходят очень разные малыши. Кто-то из них самостоятельно пользуется туалетом, а кто-то категорически отказывается с ним дружить, некоторые детки вовсе едят ложкой, другие же приучены только к кормлению родными; а некоторые с большим удовольствием копаются в своей тарелке руками

В нашу группу дети приходят не только из домашних условий, но и с ясельных групп. 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.

Самые первые представления о культурно—гигиенических навыках ребенок получает именно в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с пеленок.

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Малыша сразу надо приучать к активному участию в процессе еды. Ребенка старше полутора лет желательно кормить за столом. В этом возрасте необходимо следить за тем, чтобы ребенок, сидя на стуле, упирался ногами в пол, а высота стола приходилась бы на уровне его согнутых локтей.

Помимо этого необходимо воспитывать и закреплять у детей и другие навыки: следить, чтобы они не садились за стол с грязными руками, не выходили из-за стола с куском хлеба, пользовались носовым платком.

При одевании и раздевании также необходимо давать возможность детям в какой-то степени действовать самостоятельно.

Одинаковые требования к правилам гигиены и навыкам самообслуживания в детском саду и дома, приводят к лучшему запоминанию и закреплению полезных привычек.

Во 2 младшей группе нужно привить такие полезные привычки, как мытье рук, соблюдение режима дня, самостоятельное пользование горшком, умение правильно держать ложку. К двум годам малыш может научиться умываться и причесываться, снять шапочку или носочки, вытирать рот салфеткой после еды и сморкаться в носовой платочек.

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,
- 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

### **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.

**Воспитатели 2-ой младшей группы № 2  
Вшивкова С.В. , Федорова А.Г.**