



**Формирование  
культурно-гигиенических  
навыков у детей 3-4 лет**



**В 3 года** дети многое умеют делать сами. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

**Они любят чистить зубы зубной щеткой.** Все делается под контролем родителей. Дети должны выплевывать остатки пасты, а не глотать ее, затем необходимо тщательно прополоскать рот. Ребенок чистит зубы утром и вечером. Первое время родители сами хотя бы один раз в день помогают малышу.

**Дети могут сами мыть руки.** Нужно, чтобы они делали это каждый раз перед едой и после туалета. А чтобы им было удобнее дотянуться до крана, дайте подставку для ног. Научите детей правильно мыть руки с мылом, при этом закатывая рукава, чтобы их не намочить, тщательно споласкивать руки, споласкивать лицо, вытирать руки и лицо полотенцем. Учите детей снимать полотенце с крючка, вытирать лицо и руки насухо и вешать полотенце за петельку. Научите детей высмаркивать нос, пользоваться носовым платком.



SCAN ME

**Дети умеют пользоваться туалетом.**

Приучайте ребенка к унитазу. Похвалите ребёнка, скажите ему, что он уже как взрослый, пользуется туалетом. Постепенно учите детей пользоваться самостоятельно туалетной бумагой. Приучайте его к тому, что после туалета всегда необходимо вымыть руки с мылом.



Ребенок уже почти полностью умеет одеваться и раздеваться сам. Он может застегнуть и расстегнуть крупные пуговицы, надеть обувь, хотя иногда не на ту ногу. Но завязать шнурки у него не получается. Поэтому обувь лучше покупать с липучками, тогда ребенок будет обуваться сам, без помощи взрослых. Приучайте ребёнка правильно надевать и подтягивать колготки, носки, правильно надевать шорты и другие предметы одежды. Ребенка приучают аккуратно складывать одежду на стул, а также вешать одежду на вешалку, обувь - ставить в специально отведенное место. В детском саду у каждого ребёнка свой шкафчик для одежды и обуви. Приучайте ребенка аккуратно складывать вещи и ставить обувь в шкафчик, не разбрасывая одежду и обувь по всей раздевалке.





**Ребенок** лет способен заметить, что у него зашнурована одежда, оторвана пуговица, развязался шнурок, и попросить взрослых о помощи.

**Вы, уважаемые родители, являетесь примером для своего ребенка! При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом.**

### **Прежде всего, родителям следует:**

- **обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.**
- **в дошкольном возрасте дети должны усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные;**



• совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, не разговаривать во время еды, не баловаться едой, не крошить булку, хлеб, а откусывать небольшой кусочек, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Расскажите и покажите, как правильно сервировать стол к завтраку, к обеду, об этикете во время еды, как надо правильно вести себя во время еды и почему. Вместе с ребёнком накройте стол, приготовьте завтрак, обед, пусть ребёнок окажет Вам посильную помощь. Прочитайте детям и обсудите вместе с ребёнком стихи, рассказы, потешки, посмотрите мультфильмы, посвящённые культурно гигиеническим навыкам (К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая», «Маша – растеряша», С. Маршак «Рассеянный с улицы Бассейной» и другие, загадайте загадки, рассмотрите картинки, поиграйте в дидактические игры: «Назови посуду, предметы гигиены», «Один – много», «Правильно – неправильно», «Сосчитай до пяти», поиграйте в сюжетно – ролевую игру «Семья» (сюжеты: «Ждём гостей», «У куклы день рождение, помоги накрыть стол», «Семейный обед», «Каждой вещи, игрушке свое место» и т. д.)



• к навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трехлетнего возраста ребенка следует научить полоскать рот. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот теплой водой надо и после еды;

• закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Приучать детей при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком;

**Родители часто слышат от ребенка: "Я сам!". И пусть будет так, но под вашим чутким контролем.**

