**Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников младшего возраста**

**Навык – автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.**

**Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь**

Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

**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 малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Здесь важна постепенность: по мере овладения простыми вводить новые, более сложные составляющие навыка. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребёнка увеличивается. Малыши до трех лет испытывают удовольствие, что они сначала выполняют действия с взрослым, а потом самостоятельно.

Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, делают процесс формирования навыка более привлекательным. Ими можно сопровождать любые действия малыша.

***Например:***

● при умывании:        Зайка начал умываться.

                                     Видно в гости он собрался.

                                     Вымыл ротик, вымыл носик,

                                     Вымыл ухо, вот и сухо!

● при расчёсывании:  Петушок-петушок,

                                      Расчеши мне гребешок.

                                      Ну, пожалуйста, прошу,

                                      Я кудряшки, расчешу.

● при кормлении:        Каша вкусная дымится,

                                       Лёша кашу есть садится,

                                       Очень каша хороша,

                                       Ели кашу не спеша.

                                       Ложка, за ложкой,

                                        Ели понемножку.

● при засыпании:      Вот лежат в кроватке розовые пятки.

                                    Чьи это пятки- мягки, да сладки?

                                     Прибегут гусятки, ущипнут за пятки.

                                    Прячь скорей, не зевай, одеяльцем накрывай!

● при одевании:       Даша варежку надела."Ой куда я пальчик дела?"

                                   Даша варежку сняла, посмотрите-ка, нашла.

 Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий.

***Следующее условие - единство требований со стороны взрослых.***

Обязанность родителей - постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. **Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.**

●*Малыш за столом.*

Прием пищи - сложный процесс, в котором должно сложиться четкое взаимодействие руки, глаз, рта. К трем годам навык пользования ложкой закрепляется, можно считать что обучение действиям приема пищи состоялась. Далее умение будет оттачиваться.

Важно обеспечить правильную посадку ребенка за столом.

Желательно, чтобы прием пищи проходил на уровне высокого сервиса: на стол ставят хлебницу (малыш должен учиться брать хлеб самостоятельно), бумажные салфетки в салфетницах (ребенок будет сам вытирать лицо), красивую посуду. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.

**Критерии опрятной еды:**

* Правильно держать ложку (правая или левая рука)
* Не крошить хлеб.
* Опрятно есть, пережевывать пищу с закрытым ртом.
* Не разговаривать с полным ртом.
* Тихо выходить по окончании еды из-за стола.
* Пользоваться салфеткой.
* Благодарить.
* Пользоваться только своим прибором.

●*Малыш умывается.*

Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры - потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены (полотенце, расческа, носовые платки)

*При умывании необходимо учитывать следующие умения и навыки:*

* Учить детей с помощью взрослого мыть лицо и руки, самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место.
* Перед гигиеническими процедурами нужно:
* Завернуть рукава одежды ребенка
* Проверить температуру воды
* Ребенок подносит руки под струю воды, берет мыло, намыливает ладони, трет ими друг о друга
* Смывает мыло под струёй воды
* Малыш самостоятельно снимает полотенце и насухо вытирает лицо и руки.
* Все действия сопровождаются разговором.

●*Малыш одевается и раздевается.*

В процессе одевания и раздевания детей необходимо научить самостоятельно снимать одежду, обувь, расстегивать и застегивать пуговицы спереди, развязывать шнурки у ботинок, знать порядок одевания, раздевания и аккуратно складывать снятую одежду. Учим оказывать помощь друг другу.

●Учим пользоваться расчёской.

* Знать свою расчёску и место, где она лежит
* Показать назначение расчёски и формировать навык её использования
* Учить спокойно относиться к процедуре причёсывания
* Позволять ребенку проявлять самостоятельность, исходя из его желания (Я сам)
* Переносить навык использования расчёски в игровую ситуацию
* Исключить возможность пользования чужой расчёской.

●Малыш перед зеркалом

* Знать, что такое зеркало и его назначение.
* Учить спокойно рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками

●Учим пользоваться носовым платком

* Знать назначение носового платка
* Самостоятельно брать платок и побуждать к его использованию ( по необходимости обращаться за помощью)
* Постепенно формировать умение разворачивать платок.

 *С.В. Чиркова «Родительские собрания в детским саду»*