



В дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно – гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

У детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. 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. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребенком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить важный 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. Не следует торопить ребенка, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнять определенное движение. Постепенно он научится самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему полную самостоятельность.

В дошкольном возрасте дети самостоятельно должны и могут освоить, что надо мыть руки перед едой, после пользования уборной, по возвращению с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные. Ноги надо мыть не только перед ночным сном, но и перед дневным, особенно летом. К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта.

Детям свойственны живой интерес к окружающему, активность, эмоциональность, стремление к самостоятельности – все это создает благоприятные условия для воспитания культурно – гигиенических навыков, имеющих очень большое значение для развития детей. Нужно помнить, что культурно – гигиенические навыки – важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.

Овладение основ гигиенической культуры

Умывание – учить, самостоятельно мыть руки, по мере загрязнения, после прогулки, уборной и перед едой. Соблюдать последовательность действий, засучив рукава, намыливать руки до образования пены, набирать в ладошки нужное количество воды, мыть лицо двумя руками, мыть руки до локтя с мылом, учить мыть шею и уши, не стряхивать воду с рук, насухо вытирать лицо и руки. Знать свое полотенце и правильно пользоваться им.

Поведение за столом - уметь пользоваться ложкой и вилкой. Есть самостоятельно, не проливать пищу. За общим столом не мешать другим детям, не пользоваться их приборами. Учить жевать пищу с закрытым ртом, есть только за столом, ложкой не стучать по тарелке. Своевременно пользоваться салфеткой, после еды класть ложку, вилку на тарелку. Откликаться на просьбы взрослого помочь накрыть на стол или убрать со стола отдельные приборы, не разговаривать. После еды говорить «спасибо».

Одевание – самостоятельно одеваться и раздеваться в правильной последовательности. Правильно надевать одежду, обувь. Вежливо и с правильной просьбой (помогите, пожалуйста, а не так: мне нужно...)

обращаться к взрослому при необходимости за помощью. Знать свой шкафчик, порядок складывания одежды в шкафчик. Шкафчик содержать в чистоте и порядке.

Уход за вещами и игрушками – учить приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой), бережное отношение к игрушкам, вещам, пользоваться ими по назначению. Участвовать вместе с взрослыми в уходе за вещами: помогать маме, складывать аккуратно свою одежду, полоскать носовые платочки, мыть игрушки, убирать игрушки на место после игры и т. д.

Овладение культурно – гигиеническими навыками приводит к самостоятельности, что формирует положительное отношение к процессам воспитания. Формирование у детей самообслуживания приводит к положительному результату на удовлетворение личных потребностей.