

*Методическая рекомендация на тему:  
«Воспитание культурно-гигиенических  
навыков у дошкольников»*



Составитель:  
Крюкова Екатерина Олеговна

Краснодар, 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей играет важнейшую роль для их здоровья. С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет усвоение правил и норм поведения, вхождение малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс откладывать на потом, период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств. Мы очень надеемся, что предоставленный материал поможет Вам разобраться, как же более безболезненно и непринуждённо привить своему малышу все необходимые качества!



## Консультация

### «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей»

**Культурно-гигиенические навыки** - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, причёски, одежды и обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

**Гигиеническое воспитание 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.

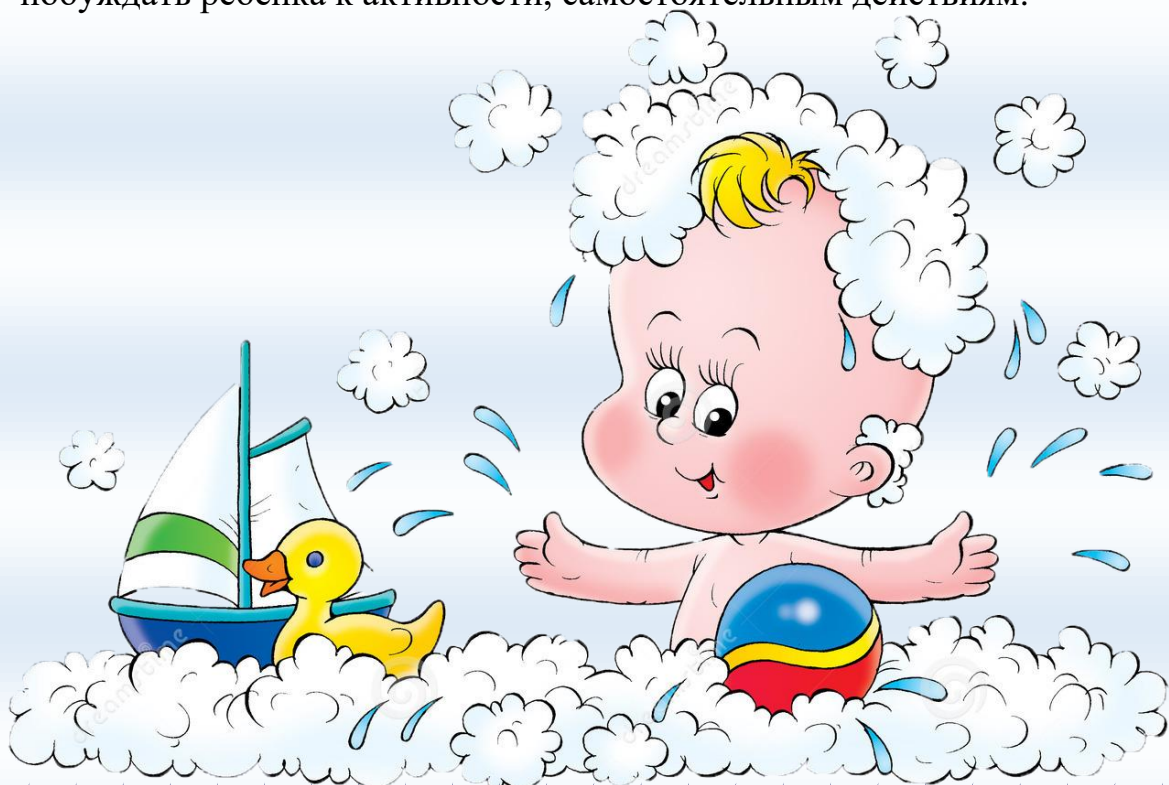


## Советы родителям

### «Как создать благоприятные условия для гигиенических процедур»

- ◆ разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;
- ◆ подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
- ◆ прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
- ◆ положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

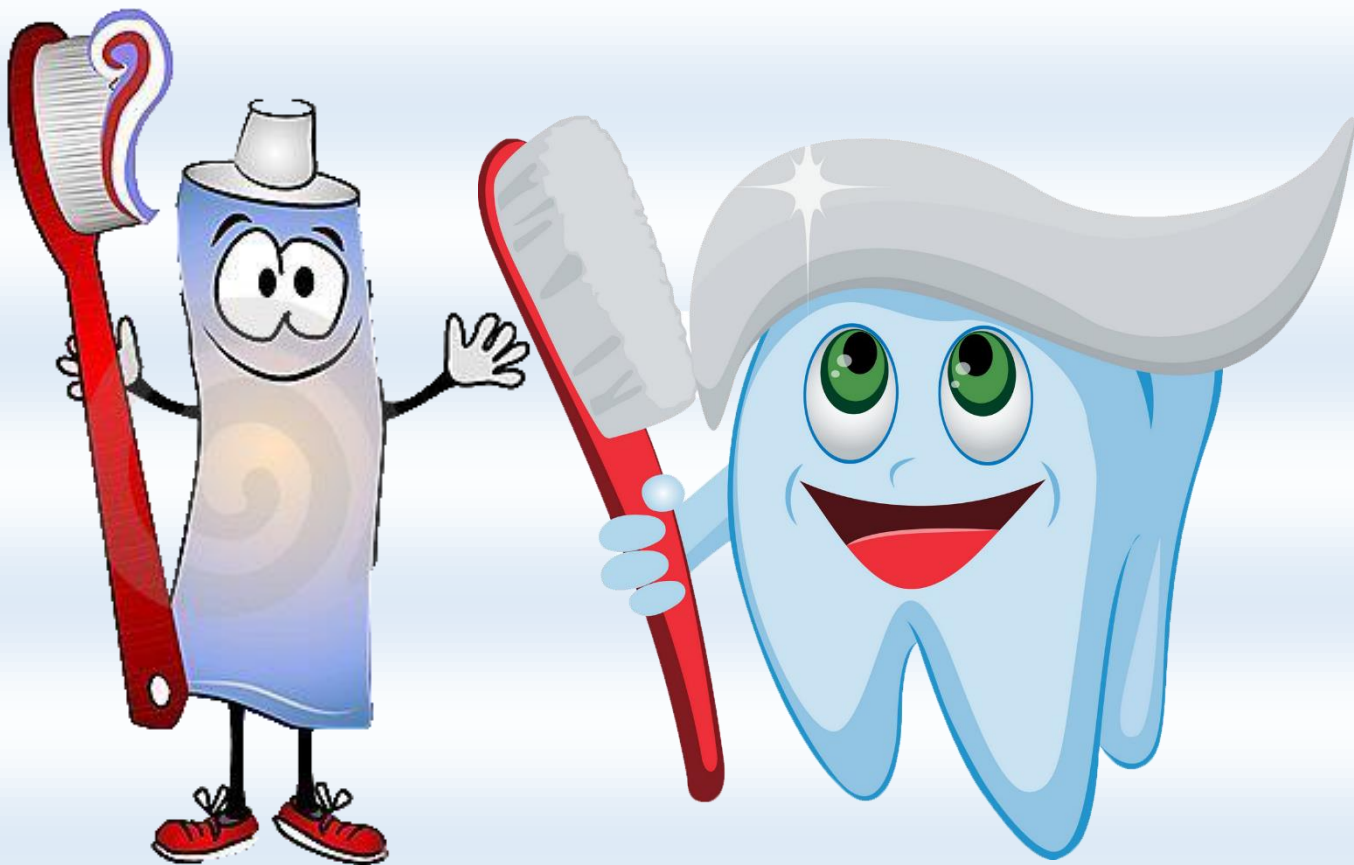
Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке. Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.). Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.



## Рекомендации для родителей

Очень часто родители пытаются научить своих детей обычным гигиеническим правилам. Умываться утром и вечером и чистить зубы. Что только ни делают старательные мама и папа, чтобы привить ребенку привычку чистить зубки. Учтите, что ни в коем случае нельзя заставлять ребенка чистить зубы, лучше объясните, почему в этом есть необходимость, для чего нужно регулярно чистить зубы. Ребенок должен следовать нормам гигиены с удовольствием, а не делать это «из под палки». Следует прочитать своему ребёнку сказку К. И. Чуковского «Мойдодыр», при мытье рассказывать потешки, они очень помогают ребёнку с удовольствием принимать ваннные процедуры.

- ◆ вместе с ребенком выберете зубную щетку и зубную пасту, позвольте ребенку самостоятельно сделать выбор;
- ◆ одобрите выбор малыша и поддержите его;
- ◆ позвольте ребенку при выборе подержать щетку в руках, чтобы не только внешне он мог ее оценить;
- ◆ зубную пасту можете выбрать самостоятельно, а ребенку останется выбрать вкус.



## *Сказка про больные зубки*

*Жили-были зубки. Жили они, не тужили во рту у мальчика Ванечки. Сначала они жили хорошо, были они белые, красивые и здоровые. Только очень не долго они радовались. Плохой им хозяин достался, просто неряха. Он их почти совсем не чистил. Ванечка вообще очень не любил умываться. Грустили зубки и обижались на Ванечку. Печальная жизнь у них настала, и заболели они от расстройства.*

*- Мы слышали, - сказали передние зубы, - что если хозяин зубы не чистит, то они могут обидеться и уйти от него совсем.*

*- Как так? – не поверил Ванечка. – Куда уйти? А как же я конфеты есть буду? А яблоки как грызть? Не может быть!*

*И он побежал к старой мудрой бабушке. Бабушка была старенькая и много всего знала.*

*- Бабуля, - спросил Ванечка, - а правда, что зубки могут обидеться и уйти?*

*- Конечно правда, - сказала бабушка. – Зубки всегда обижаются, если их не чистят. Они начинают болеть и выпадать.*

*- Выпадать? – удивился Ванечка. – Это как?*

*- А так: выпрыгивают изо рта и убегают искать другого хозяина.*

*Задумался Ванечка, а потом и спрашивает:*

*- Бабуля, а как же я? Я ведь не могу без зубов!*

*- Тогда тебе надо с ними помириться.*

*- Да, - закричали зубки, - давай мириться, давай. Почисти нас и мы не будем больше на тебя обижаться. Только не забывай, мы любим мыться утром и вечером.*

*- Хорошо, - обрадовался Ванечка.*

*С тех пор они больше не ссорились и жили дружно.*

## Потешки

\*\*\*

Петушок-петушок,  
Расчеши мне гребешок.  
Ну, пожалуйста, прошу,  
Я кудряшки расчешу

\*\*\*

Мыло душистое, белое, мыльное,  
Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой:  
Если б грязнуля вспомнил про мыло –  
Мыло его, наконец, бы отмыло.

\*\*\*

Ай, лады, лады, лады  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся,  
Маме улыбаемся.

\*\*\*

Расти, коса, до пояса,  
Не вырони ни волоса.  
Расти, косонька, до пят -  
Все волосоньки в ряд.  
Расти, коса, не путайся -  
Маму, дочка, слушайся.

\*\*\*

Чище мойся, воды не бойся!  
Кран откройся, нос умойся!  
Мойтесь сразу оба глаза!  
Мойтесь уши, мойся шейка!  
Мойся шейка, хорошенько!  
Мойся, мойся, обливайся,  
грязь смывайся,  
Грязь смывайся!

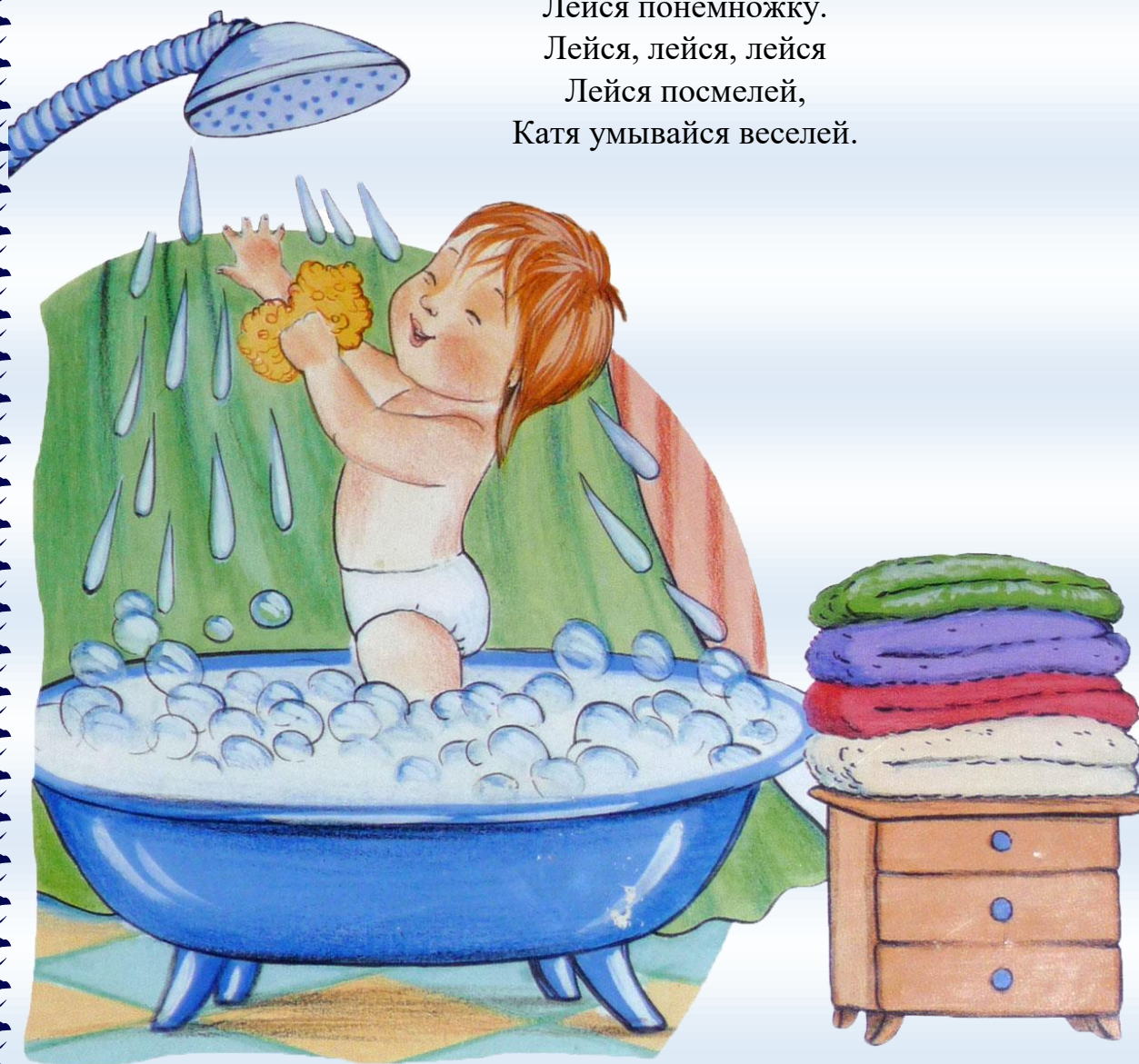


\*\*\*

От водички, от водицы  
Всё улыбками искрится!  
От водички, от водицы  
Веселей цветы и птицы!  
Петя умывается,  
Солнцу улыбается!

\*\*\*

Знаем, знаем, да-да-да  
Где ты прячешься, вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку,  
Лейся понемножку.  
Лейся, лейся, лейся  
Лейся посмелей,  
Катя умывайся веселей.



## *Заключение*

*Формирование культурно — гигиенических навыков одно из важнейших направлений в работе с детьми. Современные педагогические исследования и опыт работы показал, что главное не упустить благоприятный период, когда навыки и привычки формируются быстро, т. е. в сенситивный период. Работа по формированию культурно — гигиенических навыков должна вестись в непосредственном контакте с семьёй.*

*Чаще всего дети учатся культурно-гигиеническим навыкам в процессе игр или же с помощью художественного слова.*

*В формировании культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста помогают разные игровые приёмы и методы. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, причёски и т. д. продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. А человеческие отношения маленький ребёнок воплощает, прежде всего, в игре. Поэтому отдадим предпочтение разным игровым приёмам и методам через образовательную деятельность.*

*Культурно-гигиенические навыки — важная составляющая часть культуры поведения. 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.*

*Формируя у детей дошкольного возраста культурно — гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребёнка, при этом педагог и родитель должен набраться большого терпения и понимания.*