

«Формирование гигиенических навыков в игровой форме».

Обычно непоседливый и активный ребёнок дошкольного возраста с трудом может усидеть на одном месте, пока мама причёсывает его волосы или остригает ногти, не любит мыть голову, зубы чистит поспешно и то, лишь после неоднократного напоминания взрослых. А как нелегко ребёнку просыпаться рано утром и, собираясь в детский сад, самостоятельно одеваться. Надо помнить, что надевать, за чем, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки и т.п.

Ребёнок не хочет прилагать усилия, переводит действия по уходу за собой на маму или папу. А родители и сами при появлении у ребёнка даже малейших затруднений спешат прийти на помощь. Конечно, маме гораздо проще и быстрее самой умыть ребёнка, одеть его, чем ждать, пока ребёнок будет это делать медленно и неуклюже. И при этом следует понимать, что таким образом она формирует у ребёнка пассивную позицию, тормозит развитие у него самостоятельности и культурно - гигиенических навыков. Поэтому ребёнок приходит в детский сад и не может справиться, беспомощно просит воспитателей: «помогите», «застегните», «оденьте».

Поэтому, вместо того, чтобы делать за ребёнка абсолютно все, позаботьтесь о том, чтобы обеспечить дома условия, благоприятные для **формирования у ребёнка культурно- гигиенических навыков**. Постоянно повторяйте вместе с ребёнком те или иные действия, пока навыки окончательно не сформируются.

Что должен уметь ребёнок на разных возрастных этапах дошкольного возраста?

Прежде всего, выясним последовательность формирования у ребенка дошкольного возраста культурно- гигиенических навыков и навыков, на которые целесообразно ориентироваться.

Так, уже на втором году жизни дети должны уметь подставлять руки под струю воды в умывальнике, смывать мыльную пену с рук, вытираться полотенцем, пить из чашки, есть ложкой, пользоваться салфеткой, носовым платком и тому подобное.

Трехлетние дети уже должны есть самостоятельно и аккуратно, тщательно пережёвывать пищу, правильно держать ложку, самостоятельно закатывать рукава перед умыванием, пользоваться мылом, умываться, вытирать лицо полотенцем. Детей младшего дошкольного возраста следует обучать пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, есть аккуратно, полоскать рот после еды, правильно чистить зубы, причёсываться, соблюдать правила пользования предметами личной гигиены. Дети старшего дошкольного возраста уже в состоянии самостоятельно контролировать соблюдение личной гигиены, культурно вести себя за столом и тому подобное.

Как поощрять ребёнка к самостоятельности в уходе за собой?

К активности и самостоятельным действиям по уходу за собой ребёнка в значительной мере поощряет благоприятная организация условий для проведения гигиенических процедур. Поэтому, чтобы обеспечить ребёнку удобство и комфортность, создайте в ванной комнате все необходимые условия для этого, в частности:

- прикрепите крючок для полотенца на уровне роста ребёнка;
- поставьте рядом с умывальником низкий стульчик, стоя на котором ребёнку будет удобно достать руками до крана;
- прикрепите ручку- держатель к стене над ванной, чтобы ребёнок мог держаться за неё обеими руками во время подмывания, мытья ног, принятия гигиенического душа;
- положите рядом с ванной коврик, чтобы ребёнок не поскользнулся.

Обязательно приобретите ребёнку его личные предметы гигиены: полотенца, расчёску для расчесывания волос, зубную щётку, детское мыло, мочалку и тому подобное. Дайте ребёнку возможность самостоятельно их выбирать в магазине. Обычно детям нравится принадлежности ярких цветов, с интересными узорами или изображениями любимых персонажей или мультфильмов.

Все предметы личной гигиены для ребёнка следует подбирать с учётом его возрастных возможностей и антропометрических особенностей. Скажем, размер куска мыла должен соответствовать размеру детской руки, на полотенце обязательно должна быть петелька, чтобы ребенок одним движением мог взять и повесить его, стаканчики для зубной щетки должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует подбирать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу ребенка.

Что нужно помнить родителям, приучая ребёнка к аккуратности?

Работая над *формированием у ребёнка явных культурно -гигиенических навыков*, помните несколько важных правил:

- спешка и нетерпение взрослых приглушают инициативу ребёнка, его желание быть самостоятельным;
- в процессе общения с ребёнком как можно чаще высказывайте положительное отношение к чистоте, опрятности;
- организуйте режимные моменты интересно - тогда ребёнок охотно будет выполнять определённые действия. Во время гигиенических процедур, скажем, рассказывайте ребёнку короткие дидактические стихи, берите с собой в ванную любимую игрушку ребёнка, «которая тоже хочет быть опрятной»;
- поощряйте любые детские проявления самостоятельности, даже самые неуклюжие;
- ни в коем случае не критикуйте ребёнка, только хвалите;

- не оставляйте ребёнка без присмотра, даже если он научится самостоятельно выполнять ту или иную гигиеническую процедуру.

Не надейтесь на то, что ребёнок научится всему и сразу.

В трехлетнем возрасте он умоет лицо только при условии, что взрослый будет стоять «над душой».

В четыре года - сделает то же самое, если вы напомним, что умываться и чистить зубы необходимо каждому человеку. Кроме этого, ребёнок непременно будет ждать, что вы похвалите его за правильность выполнения действия. Стремление заслужить похвалу является именно тем стимулом, побуждающим ребёнка дошкольного возраста к самостоятельному уходу за собой. И только потом, когда вы сформируете у ребёнка осознание того, что за каждым действием стоит правило, когда он усвоит определённую норму, тогда уже самостоятельно отправится в ванную, ведь почувствует потребность быть опрятным, поддерживать тело в чистоте.