

Самообслуживание и культурно-гигиенические навыки – педагогические приемы

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально *продумана, спланирована и организована*, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка, с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма.

Большое внимание необходимо уделять *воспитанию культурно-гигиенических навыков*:

- Воспитывать опрятность у детей, учить следить за внешним видом, пользоваться горшком, салфеткой, платком.
- Приучать ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце.
- Воспитывать у детей умение самостоятельно мыть руки с мылом, лицо, насухо вытираться полотенцем.
- За столом воспитывать умение правильно держать ложку, правильно сидеть за столом, обучать правилам этикета, умению пользоваться салфеткой.

- Воспитывать умение самим надевать колготки, носки, шорты, сандалии, футболки, учить застегивать и расстегивать пуговицы, аккуратно складывать свою одежду.

Воспитывать навыки культуры поведения детей:

- ✓ здороваться и прощаться,
- ✓ благодарить,
- ✓ называть взрослых по имени-отчеству,
- ✓ обращаться с просьбой в вежливой форме,
- ✓ разговаривать между собой спокойно,
- ✓ просить игрушку у сверстника вежливо, а не отнимать,
- ✓ не обижать друг друга.

Воспитывать умение правильно обращаться с игрушками:

- ✓ поиграл – положи на место,
- ✓ покатал – поставь в гараж,
- ✓ собирать пазлы только на столе,
- ✓ почитал – убери на книжную полку, разбросал конструктор – убери на место.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используются разные ***формы организации:***

- ✓ чтение потешек в процессе,
- ✓ дидактические игры,
- ✓ игры – упражнения,
- ✓ беседы,
- ✓ чтение художественной литературы,
- ✓ рассматривание иллюстраций, картин,
- ✓ наблюдения,

- ✓ рассказывание,
- ✓ заучивание,
- ✓ игры.

Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. **в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.**

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы дети могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

И еще одно **условие, необходимое для успешного культурно-гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых.** Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении со взрослыми, в семье. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Полезные и хорошие навыки, привитые с детства в культурно-гигиеническом развитии, делают ребенка более свободным, т.к. о многих своих действиях он перестает задумываться, они совершаются автоматически, словно сами собой. Они помогают сохранить здоровье и облегчить жизнь.

Памятка для взрослых

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что-то не получается, не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.

- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

Потешки для прочного закрепления культурно-гигиенических навыков.

1.Кран откройся
Нос умойся
Глаз купайся
Грязь смывайся

2.Ай, лады, лады, лады
Не боимся мы воды
Чисто умываемся
Деткам улыбаемся

4.Кто тут будет куп-куп-куп
По водичке хлюп-хлюп-хлюп
Будет мыло пенит
И грязь куда-то денется

5.Помогаю накрывать
Я на стол посуду,
Из большой тарелки –
Супчик кушать буду.
Мелкая тарелка –
Для второго блюда,
Для компота чашечку
Я не позабуду.

3.Водичка, водичка
Умой наше личико
Чтобы глазки блестели
Чтобы щечки краснели
Чтобы смеялся роток
Чтоб кусался зубок

6. Любим мы дежурить,
На стол накрывать.
Ложки, чашки разложили –
Ничего не позабыли.

7. Водица, водица,
Умой наши лица
Умой наши щечки,
Умой наши губки,
Умой наши зубки,
Умой наши ручки!

8. Мышка плохо лапки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылом мылить не старалась -
И на лапках грязь осталась.
Полотенце - в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот -
Может заболеть живот.
Так что, дети, постарайтесь,
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо теплою водой
Руки мыть перед едой!

9. Расти, коса, до пояса,
Не вырони ни волоса.
Расти, косынка до пят –
Все волосенки в ряд.
Расти, коса, не путайся –
Маму, дочка, слушайся.

10. Ешь внимательно, опрятно,
Не спеша и аккуратно!
В рот еду не забивай,
И кусочки не роняй!
Мыс тобою за столом
Себя правильно ведём,
Потому что мы с тобой
Не болтаем за едой.

УЧИСЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ.

11. За столом щенок Антошка
Рыбу ел столовой ложкой,
Вилкой суп пытался кушать -
Не хотел советов слушать.
И хотя всю старался,
Так голодным и остался.
Ну, куда это годится!
Всем пора бы научиться
Кушать вилкой, кушать ложкой,
А не делать, как Антошка.

УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И АККУРАТНО.

12. Медвежонок хлеб жевал -
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом -
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот -
Стол облил и свой живот!
Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.
После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.

НЕ БАЛУЙСЯ ЗА СТОЛОМ.

13. За столом сидела Белка,
Перед ней была тарелка,
В ней из хлеба, масла, сала
Белка дом сооружала.
Так, друзья, не поступают
И с едою не играют.
За столом едят, друзья,
Баловаться здесь нельзя!
А поели - вы свободны,
И играйте как угодно.

НЕ ПРИВЕРЕДНИЧАЙ И ЕШЬ ВСЕ, ЧТО ДАЮТ В ДЕТСКОМ САДУ.

14. За столом Кроты сидят,
Нос воротят, не едят:
- Эту кашу не хотим!
Черный хлеб мы не едим!
Дайте лучше чаю нам,
Бедным маленьким Кротам!
Я напомню об одном:
Не кривляйтесь за столом,
Не капризничайте тут -
Ешьте все, что вам дадут!

ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ.

15. В группе завтракать хотят,
Все вокруг помочь спешат
На столы носить посуду.
Только Ёж сказал: - Не буду!
Не пойду я, посижу,
И на вас я погляжу
Не желаю помогать,
Лучше просто подождать.
Неприятно это всем.
Все Ежа не уважают.
Сам он маленький совсем,
А какая лень большая!

ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ УБИРАТЬ ПОСУДУ СО СТОЛОВ.

16. Все поели, поднялись
И к игрушкам разошлись.
Стали дети развлекаться.
Кто же будет убираться?
Кто посуду унесет?
Кто столы потом протрет?
Чтобы мухи не водились
И на крошки не садились,
Ну-ка быстренько, без слов,
Убираем со столов!
И с посудой, как можем,
Нашей нянечке поможем!