**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №4 «Соколенок» города Дагестанские Огни**

Консультация для родителей

«Воспитание культурно – гигиенических навыков и самостоятельности у детей дошкольного возраста»

**Воспитатель: Аскерова Р.А.**

Именно 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. Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляет большое удовольствие. У детей старшего дошкольного возраста, 5-7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохранятся на всю жизнь. При воспитании культурно – гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, тои ребенок считает естественным его обязательность. 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. Но 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). Тем более не следует выполнять это действие за него. 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 их ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти, полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли он все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста. Хорошо сформированные навыки выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он забудет о каком-либо из них, например, прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека, напоминания, оказывается достаточно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка соответствующие навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий. Нередко возникают малоприятные и для родителей, и для него «переговоры»: «Сережа, ты забыл вымыть руки».- «Они у меня чистые».- «Все равно перед едой надо вымыть».- «Я их недавно мыл»… И так, 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. С трехлетнего возраста ребенок должен уметь полоскать рот, с четырех лет - правильно чистить зубы. Полоскать рот надо теплой водой и после еды.

Всегда ли у вашего ребенка есть в кармане носовой платок? Умеет ли он сам замечать непорядки в одежде: развязался шнурок, расстегнулась пуговица, вылезла футболка из шорт – и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение? 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. Культурно – гигиенические навыки способствуют развитию речи, развиваются и приобретают силу и устойчивость такие психологические функции, как внимание и воля.

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** - умело 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, во время еды не отвлекаться на игру, чтение книг, не разговаривать, во время трапезы учить думать только о вкусной и полезной еде, которую ребенок в данный момент есть. После еды говорить «спасибо». Вставая из-за стола, проверять свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убирать его.

Закладывая в детях привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счет.

**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. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.

**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.**

**Формирование самостоятельности у детей младшего возраста**

**Задачи:**

1. Повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитание у детей младшего возраста самостоятельности в самообслуживании.

2. Сформировать у родителей представления о Значении самообслуживания в воспитании детейи их роли в процессе воспитания самостоятельности.

3. Познакомить родителей навыками самообслуживания для детей младшего возраста.

4. Дать рекомендации родителям по этой теме.

Самостоятельность - ценное качество, необходимое человеку в жизни. Самостоятельность воспитывается с раннего возраста.

Дети по своей природе активны. Задача взрослых – развивать эту активность, направлять её в нужное русло, а не глушить назойливой опекой. Кому из вас не знакомо стремление ребёнка к самостоятельности. "Я сам", - говорит он каждый раз, когда взрослые начинают натягивать на него рубашку, колготы, кормить его.

Взрослые торопятся прийти на помощь ребёнку, спешат сделать за него сами. Им кажется, что ребёнок не может выполнить это самостоятельно: порвёт, упадёт, уколется, а взрослый сделает это быстрее и лучше.

Но оказывают ли взрослые действительную помощь детям, приносят ли им пользу? Разумеется, такие действия взрослых членов семьи причиняют большой вред. Ребёнка лишают возможности действовать самостоятельно, подрывают у него веру в свои силы, приучают надеяться на других. Да и себе взрослые не облегчают работы, если подсчитать, сколько времени они тратят на обслуживание ребёнка. Полезнее было бы матери или отцу потратить время на то, чтобы научить ребёнка необходимым навыкам, делая это настойчиво, терпеливо. На просьбу ребёнка "я сам" не следует отвечать: "Мне некогда", а лучше дать ему возможность испробовать свои силы. И родители скоро убедятся, что ребёнок стал более ловким, умелым, меньше обливается при умывании, может сам раздеться и т. п.

Конечно, малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего, в семье следует создать необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку для хранения предметов туалета (носовых платков, носков и т. д., постоянное и удобное место для полотенца.

Без создания этих условий ребёнку трудно быть самостоятельным. Например, вы требуете, чтобы он был самостоятельным при умывании, но кран или умывальник расположены высоко от пола и ему трудно дотянуться до них. Однако он стремиться сделать это самостоятельно - встаёт на носки, изо всех сил тянет руки, а вода льётся в рукава рубашки, на пол. В результате - бесполезно затраченные силы ребёнка и недовольство взрослых. Поэтому в квартире всё должно быть приспособлено для удобства детей.

Но создания условий недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности у детей. Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребёнка самостоятельности в самообслуживании, его учат действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, еды. Обучая детей тем или иным действиям (надеть и снять кофту, завязать шарф, намыливать руки, правильно держать ложку и т. д., наглядно демонстрируют способ их выполнения. Показ желательно производить в несколько замедленном темпе. Если ребёнок не может сразу следовать образцу, нужно оказать ему помощь.

Обучая детей, учитывайте их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребёнка пользоваться вилкой, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом и лицо.

Постепенное усложнение требований, перевод ребёнка на новую ступень самостоятельности поддерживают его интерес к самообслуживанию, позволяют совершенствовать навыки.

В труде по самообслуживанию ребёнка важно учить доводить начатое дело до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать одежду в определённой последовательности, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вешать её.

В закреплении навыков самообслуживания большое место принадлежит игре. В играх с куклой можно, например, закрепить знания детей о последовательности в одевании, раздевании, умывании. С помощью игровых персонажей (куклы, мишки) можно понаблюдать за тем, как ребёнок ест, умывается, одевается.

Воспитывая самостоятельность, больше опирайтесь на поощрения и похвалу. Как отмечают психологи, чувство стыда ребёнок переживает менее остро, чем чувство гордости. Положительная оценка укрепляет у детей интерес, стремление улучшить свой результат, даёт им возможность увидеть, чему они научились, чему ещё нужно научиться. За что ребёнка можно похвалить в труде по самообслуживанию? Похвалы заслуживает старание, усидчивость, находчивость ребёнка, стремление оказать внимание, помощь родителям, овладеть новыми действиями.

Оценивая то или иное действие ребёнка, недостаточно ему сказать: "Молодец" или "Неправильно", следует конкретно указать, что сделано ребёнком хорошо, а что ему не совсем удалось. Ваши оценки важны для ребёнка, поэтому вы должны быть тактичными и придерживаться меры, чтобы не порождать самоуверенность. Похвала должна быть заслуженной. Объективная оценка помогает укреплять у детей желание делать всё самим, умение преодолевать трудности, добиваться результата.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают большой подражательностью. Всё виденное ими, и хорошее и плохое, отражается в их поведении. Поэтому, желая воспитать у детей самостоятельность, аккуратность, отец и мать должны быть примером для подражания. Если они сами не будут класть вещи на место, аккуратно с ними обращаться, а станут лишь требовать этого от детей, то им не удастся воспитать у своего ребёнка привычки к аккуратности. Старшие дети также должны быть примером для младших братьев и сестёр.

При воспитании у детей самостоятельности в самообслуживании учитываются их возрастные особенности.

Труд должен приносить ребёнку радость. Поэтому не надо упрекать его в медлительности и небрежности. Это может вызвать отрицательное эмоциональное состояние, повлечь за собой нежелание принять участие в труде в следующий раз. Опыт придёт постепенно. Сначала нужно вызвать интерес.

Важно, чтобы с раннего детства ребёнок усвоил, что работать трудно, но необходимо. Учебный труд, который станет впоследствии для ребёнка основным видом труда, потребует от него больших усилий, упорства, настойчивости, т. е. тех умений, которыми он овладеет в дошкольном возрасте.

Значение самообслуживания в воспитании детей

Дети, свободные от опеки взрослых, более самостоятельны и уверены в своих силах. Через такой вид труда, как самообслуживание, ребёнок впервые устанавливает отношения с окружающими людьми, осознаёт свои обязанности по отношению к ним. Обслуживая себя, он начинает понимать цену заботам взрослых и, постепенно приобретая умения и навыки, Проявляет заботу о своих близких.

Приучение детей одеваться, умываться, есть, убирать за собой игрушки воспитывает у них самостоятельность, желание и умение прилагать усилия, достигать положительного результата.

Повторность режимных процессов, постоянство требований к детям обеспечивают прочность навыков, создают предпосылки для формирования потребности в чистоте и опрятности, привычки к самообслуживанию.

Труд по самообслуживанию повышает работоспособность и выносливость организма, развивает ловкость, координацию движений, доставляет эстетическое удовольствие.

Дети младшего возраста должны уметь:

* Мыть руки, засучивая рукава; мыть лицо не разбрызгивая воду; правильно пользоваться мылом; не мочить одежду; сухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведённое место.
* Одеваться и раздеваться в определённой последовательности: одежду снимать надевать, складывать, вешать, вывёртывать на лицевую сторону, пуговицы застёгивать, расстёгивать.
* Замечать непорядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому.
* Своевременно пользоваться носовым платком, туалетом.
* Пить из чашки, есть, хорошо пережёвывая пищу с закрытым ртом.
* Правильно пользоваться ложкой, вилкой (к концу четвёртого года жизни, салфеткой.
* Убирать после игры наместо игрушки, книжки.

Художественные произведения для детей, которые используются для воспитания у них самостоятельности в самообслуживании.

* Л. Воронкова «Маша растеряша»
* В. Осеева «Лекарство» стихи
* К. Чуковский «Мойдодыр»
* А. Барто «Девочка чумазая»
* З. Александрова «Что взяла, клади на место», «Топотушки»
* И. Муравейка «Я сама»
* Песенки, потешки: «Водичка, водичка, умой моё личико», «Травка-муравка», «Ночь пришла, темноту привела»