

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 163»

Консультация для родителей

*«Воспитание культурно-гигиенических навыков и здоровье
ребенка»*



Воспитатель группы № 5
Никишкина Ольга Николаевна

Краснодар, 2022

Здоровье – самая большая ценность у человека. Зависит оно не только от физического состояния, но и от условий жизни в семье, от состояния гигиенической культуры окружающих ребёнка близких людей.

Гигиена – наука, способная разрабатывать меры профилактики, направленные на сохранение и укрепления здоровья детей. Она изучает влияние и воздействие различных факторов окружающей среды на растущий организм. Ведущим направлением в ней в процессе воспитания детей является: гигиена воспитания и обучения.

Основные задачи воспитания культурно-гигиенических навыков у детей:

- Сформировать умение овладеть культурно-гигиеническими навыками.
- Побуждать детей к самостоятельности.
- Воспитывать у детей привычку следить за своим внешним видом, чистотой тела, опрятность в одежде, причёске и т.п.
- Научить соблюдать порядок в своём уголке, шкафу, заправлять постель и т.п.
- Воспитывать культуру еды (умение пользоваться салфеткой, столовыми приборами, сохранять правильную осанку за столом).
- Воспитывать умение и привычку пользоваться носовым платком,
- расчёской и прочее.
- Сформировать привычки – полоскать рот после еды, отворачиваться от окружающих при кашле и чихании, прикрывать рот и нос платком, что является неотъемлемой частью культуры поведения.
- Воспитание культурного поведения.
- Развитие культурно-гигиенических навыков

Воспитывая в детях опрятность, тягу к чистоте лица, тела, причёски, одежды продиктована не только требованиями гигиены воспитания дошкольников, но нормами человеческих отношений. Некоторые родители считают, что пока ребёнок маленький, незачем его к чему-то приучать.

Неправильная позиция в целом, давно всем известно, что всё самое

необходимое закладывается в раннем возрасте. Начиная с соблюдения правил культурно-гигиенических навыков детей, происходит формирование самостоятельности, дисциплинированности, воспитания волевых и других черт характера. Формирование культурно - гигиенических навыков – задача родителей, а специалисты (врачи, педагоги, психологи) помогут им советом в своевременности обучения малышей тем или иным культурно-гигиеническим навыкам и умениям.

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



С чего начинать? Элементарно – с гигиенического индивидуализма – у ребёнка должно быть:

- 1. *Своя зубная щётка.***
- 2. *Своя расчёска.***
- 3. *Свой горшок.***
- 4. *Своё полотенце.***
- 5. *Своя постель.***

Непременным условием в формировании всех культурно-гигиенических навыков является постоянство и непрерывность в воспитании,

а так же высокая гигиеническая культура окружающих ребёнка взрослых, которые следят за качеством выполнения культурно-гигиенических навыков у детей и их полноценного физического развития. Не менее важным является единство требований со стороны всех взрослых, то есть, если родители требуют от ребёнка постоянно заправлять постель после сна, то, оставаясь у бабушки, ребёнок то же должен соблюдать данное требование.

Детям свойственно подражать поведению взрослых. Они легко усваивают не только положительные примеры, но и отрицательные.



Игры культурно-гигиенические навыки

Воспитание культурно-гигиенических навыков будет эффективнее, если взрослые возьмут себе за правило использовать дидактические игры типа:

- «Мыльные перчатки» — игра учит детей правильно намыливать руки.
- «Что вы можете о них сказать?» — детям предлагаются предметы личной гигиены, а они рассказывают правила пользования ими.
- «Что нужно кукле?» — игра на различные действия (что нужно при умывании, причёсывании, купании, завтраке и т.п.).
- «Подберём кукле одежду» — (на прогулку, праздник, в детский сад, гости и прочее).

Не забывайте, что через игру вы вливаете в мир ребёнка огромный поток понятий, представлений об окружающем. Закрепить все эти понятия помогут фольклор и детская литература. Под чтение потешек и стихов дети с удовольствием моются, заправляют свои кроватки, одеваются, обедают и т.д.

Засыпают хорошо под колыбельные мамы и бабушки. Каждое слово, песенка рассчитаны на обращение непосредственно к ребёнку, который чувствует себя участником действия. Вместе с этим к детям приходит понимание, что его любят, уважают, ценят. Кроме того, из постоянных действий уходит скука, монотонность.

Ещё у ваших детей будет развиваться память, мышление, речь, а, если под определённые слова малыш выполняет какие-либо действия сам, то происходит развитие координации движений, ловкости, что обеспечивает формирование больших возможностей и способностей личности. Всё вместе взятое поддерживает у дошкольников интерес к культурно-гигиеническим навыкам, вызывает желание самостоятельно их осваивать. Конечно, работа по воспитанию и формированию у детей гигиенических навыков требует многократного и непрерывного повторения, затем постоянности.

Только при этом условии культурно-гигиенические навыки у дошкольников становятся осознанными, а затем переходят в привычку.

Родители должны помнить, что культурно-гигиенические навыки для детей дошкольного возраста имеют значение не только для культуры поведения, но и для укрепления здоровья, их физического и психического развития.

Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков - это необходимое условие успешного развития личности ребенка. Чем раньше ребенок освоит эту непростую науку, тем комфортнее ему будет в детском саду, тем увереннее он будет развиваться. Поэтому так важно придерживаться одинаковых требований к навыкам гигиены и самообслуживания в детском саду и дома, действовать совместно на благо ребенка.

