***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 32 ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН***

*Консультация*

*“Воспитание гигиенических навыков и самостоятельности у детей дошкольного возраста”.*

Подготовил: ст.медсестра

Климкина С.В.

ноябрь 2020г.

**Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.**

**Навык** – автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.

**Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь.**

  Выделяют три основные категории: гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.); навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям); навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

**Формирование культурно-гигиенических навыков.**

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. 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. С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу. Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

**Основные цели и задачи по программе «От рождения до школы»**

**Младшая группа (от 3 до 4 лет)**

**Культурно-гигиенические навыки**. Совершенствовать культурно - гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

Приучать детей следить за своим внешним видом; учить правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

**Самообслуживание**. Учить детей самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности (надевать и снимать одежду, расстегивать и застегивать пуговицы, складывать, вешать предметы одежды и т. п.). Воспитывать навыки опрятности, умение замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

**Культурно-гигиенические навыки**. Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Воспитывать привычку самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закреплять умение пользоваться расческой, носовым платком; при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Совершенствовать навыки аккуратного приема пищи: умение брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, полоскать рот после еды.

**Самообслуживание.**Совершенствовать умение самостоятельно одеваться, раздеваться. Приучать аккуратно складывать и вешать одежду, с помощью взрослого приводить ее в порядок (чистить, просушивать). Воспитывать стремление быть аккуратным, опрятным. Приучать самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его после окончания занятий рисованием, лепкой, аппликацией (мыть баночки, кисти, протирать стол и т. д.)

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

**Культурно-гигиенические навыки**. Формировать у детей привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, умываться, по мере необходимости мыть руки. следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.

Закреплять умение замечать и самостоятельно устранять непорядок в своем внешнем виде. Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

**Самообслуживание.**Закреплять умение быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу (раскладывать одежду в определенные места), опрятно заправлять постель.

Воспитывать умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, учить самостоятельно раскладывать подготовленные воспитателем материалы для занятий, убирать их, мыть кисточки, розетки для красок, палитру, протирать столы.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)**

**Культурно-гигиенические навыки.** Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь индивидуальным полотенцем, правильно чистить зубы, полоскать рот после еды, пользоваться носовым платком и расческой.

Закреплять умения детей аккуратно пользоваться столовыми приборами; правильно вести себя за столом; обращаться с просьбой, благодарить.

Закреплять умение следить за чистотой одежды и обуви, замечать и устранять непорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, прическе.

**Самообслуживание**. Закреплять умение самостоятельно и быстро одеваться и раздеваться, складывать в шкаф одежду, ставить на место обувь, сушить при необходимости мокрые вещи, ухаживать за обувью (мыть, протирать, чистить).

Закреплять умение самостоятельно, быстро и аккуратно убирать за собой постель после сна. Закреплять умение самостоятельно и своевременно готовить материалы и пособия к занятию, без напоминания убирать свое рабочее место.

**ДЛЯ УСПЕШНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НЕОБХОДИМЫ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВИЯ:**

* организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки в детском саду и дома (мебель, оборудование, соответствующие росту детей, закрепленные места хранения вещей, доступные для пользования и т.д.);
* разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов;
* многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, формы - разные;
* индивидуальная работа с каждым ребенком, учет уровня его развития и темпов овладения культурно-гигиеническими навыками;
* организация ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий;
* безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.

**МЕТОДЫ И ПРИЕМЫ ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

* личный пример взрослых
* непосредственно образовательная деятельность
* показ
* объяснение
* пояснение
* поощрение
* беседы
* упражнения в действиях
* дидактические игры
* потешки
* стихотворения
* пословицы, поговорки
* игровые приемы
* викторины, развлечения
* прием повторения действий (например, попросили перед мытьем: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотрели, насколько чисто и сухо вытерты руки.)

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ***

***УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА - ДЕТСКИЙ САД № 32 ГОРОДА КРОПОТКИН МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАВКАЗСКИЙ РАЙОН***

*Консультация*

*“Воспитание гигиенических навыков и самостоятельности у детей дошкольного возраста”.*

Подготовил: ст.медсестра

Климкина С.В.

ноябрь 2020г.

ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате, на рабочем месте, в шкафах с книгами, игрушками — основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка. В дальнейшем они превращаются у детей в устойчивую привычку мыть руки и ноги, чистить зубы, аккуратно одеваться, убирать за собой игрушки и т. д. Создание такой «гигиенической детерминанты» в сознании ребенка, глубоко укоренившейся в психике и воспринимаемой как насущная необходимость, является лучшей защитой его от многих заболеваний. Чтобы ребенок хорошо овладел гигиеническими навыками, необходимо наличие индивидуальных предметов туалета (мыло, зубная щетка, расческа, мочалка, кружка для полоскания рта) в определенном, доступном для ребенка месте, стеллажей и шкафов для хранения книг, и игрушек такой высоты, чтобы ребенок без затруднений сам мог взять и положить на место нужные ему предметы. Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце должно быть таким, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить кожи малыша, а ее размер должен соответствовать его руке. Все предметы личной гигиены должны быть яркие, запоминающиеся, а удобная организация условий для гигиенических процедур должна побуждать детей к самостоятельным действиям. Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей младшего возраста.

**Задачи**: развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

• формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком;

• формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом; • формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия;

• формировать потребность в соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни. Гигиеническое воспитание после года 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.

**От 2 до 3 лет:**

• приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком;

• формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом. К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

**От 4 до 5 лет:**

• продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом;

• следить, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом; • закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком;

• совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

**От 5 до 6 лет:**

• воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону;

• научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определённые места), опрятно убирать постель;

• продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

**От 6 до 7 лет:**

• воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расчёской, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

Личная гигиена является неотъемлемой частью гигиены и включает в себя правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользования одеждой, обувью, бельем. Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста. Необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз, особенно во время простуды. Платки должны быть чистыми. Менять их необходимо ежедневно, даже если они не использованы. Вытирать рот, лицо или перевязывать царапину нужно только чистым платком. Дети не должны пить из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей, а должны использовать разовые стаканчики. Если такой возможности нет, то общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края стакана. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами. Ни в коем случае нельзя детям разрешать вытирать нос пальцами, тереть руками глаза, брать пальцы в рот. С раннего возраста детей необходимо приучать вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; убирать и проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать. Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Недопустимо садиться и, тем более, ложиться на кровать в верхней одежде, не сняв обувь и класть домашних животных на постель. Не допускать развития дурных привычек, таких, например, как сосать пальцы, грызть ногти, твердые предметы (карандаши, ручки) и т.п. Ребенок легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства при воспитании в детях гигиенических навыков. Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети доверяют и охотно подражают. Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, которые должны перейти в стойкие привычки. Гигиена кожных покровов Первоочередным требованиям личной гиены является соблюдение чистоты тела. Значительному загрязнению подвержены открытые части тела, поэтому очень важен систематический и правильный уход за ногтями и тщательное мытье рук. Уход за кожей является основным требованием личной гигиены. Кожа предохраняет организм от механических, физических и химических повреждений и проникновения микробов. Мочалка оказывает массирующее действие, нормализуется кровоснабжение кожи и улучшается общее самочувствие человека. Не реже, чем раз в неделю, следует принимать ванну, причем лучшим способом является мытье под душем. Душем целесообразно пользоваться ежедневно, особенно после работы, связанной со значительным загрязнением кожи и сильным потоотделением, а также людям, страдающим избыточной потливостью; температура воды не должна превышать 37—38°. Если в квартире нет водоснабжения и душевых установок, необходимо промыть открытые участки тела, подмышечные впадины, кожу под молочными железами теплой водой с мылом. После мытья нужно обязательно сменить нательное белье. Гигиена рук Уже давно доказана роль грязных рук при распространении кишечных инфекций, глистных инвазий и других болезней. С рук микробы попадают на пищевые продукты, посуду, предметы домашнего обихода, обстановку и др. Уже давно замечено, а сегодня еще и научно доказано, что для того, чтобы дети меньше были подвержены риску заболеваний, их достаточно приучить правильно мыть руки. Достоверны сведения, о том, что микробы погибают в течение 10 минут, если их поместить на чистую кожу рук. А микробы на коже грязных рук сохраняются и продолжают жить в 95% из всех случаев. К сожалению, и взрослые моют руки подчас неправильно и наспех, причем дети берут с них пример. Правильное мытье рук должно занимать по времени полторы – две минуты, а не несколько секунд, как делает большинство людей. При мытье рук, убирается не только грязь и бактерии, обновляется кожа, так как с водой уходят и отмершие клетки кожных покровов. Таким образом, соблюдение правил личной гигиены позволяет не только содержать тело в чистоте, помогает избежать ряда заболеваний, но и способствует тому, чтобы оно выглядело молодым и привлекательным. Гигиена полости рта Гигиенические навыки по уходу за полостью рта необходимо прививать с самого раннего детства. Кариес нередко поражает молочные зубы у детей старше 2 - 3 лет. Хотя дети и более раннего возраста не застрахованы от разрушения зубов. Лучшим средством профилактики кариеса является индивидуальная гигиена полости рта, то есть хорошая и правильная чистка зубов. Ухаживать за зубами надо начинать сразу, как только появляются первые прорезавшиеся зубки. Родителям следует помнить, что уход за молочными зубами так же важен и необходим, как и за постоянными зубами. Поэтому, как только у ребенка появились молочные зубы, за ними следует ухаживать, давая после каждого кормления кипяченую воду, а более старших детей приучать полоскать рот после каждой еды. Важно приучать чистить зубы утром и обязательно вечером перед сном. До 7 лет стоматологи рекомендуют активное участие родителей в чистке зубов своего ребенка, а после 7 лет - пассивное. Но даже и за подростками следует приглядывать, когда и как они чистят зубы. Для детей следует использовать специальные пасты. Они менее абразивные и содержат меньше фтора. Содержание фторидов в детских пастах должно быть не более 0,05%. Кроме того, пасты для детей сделаны с учетом того, что, часть пасты ребенок может проглотить. Но необходимо помнить, что зубы чистит не паста, а щетка. Малышам, у которых появились первые зубки, рекомендуется чистить их силиконовой щеточкой, которая одевается на палец взрослого, а позже, с 8-10 месяцев, уже можно использовать самую маленькую детскую зубную щетку. Для детей разработаны специальные щетки с толстой ручкой (чтобы удобнее было держать в кулачке), яркие, красивые. Бывают щетки с погремушкой в ручке, которая гремит, если ребенок правильно чистит зубы. Менять щетку необходимо не реже 1 раза в 3 месяца. Для каждого времени года щетка должна быть новая. Пассивный отдых: гигиена сна Продолжительность сна зависит от возраста: чем моложе организм, тем больше должен спать человек. Так, новорожденный спит почти целые сутки, годовалый удовлетворяется 16-часовым сном, дети в возрасте 3—5 лет должны спать не менее 12 часов, школьники младших классов—11—12 часов, старшеклассники— 8,5—9 часов, взрослые — 7—8 часов в сутки. Люди, выполняющие работу, связанную с сильным напряжением нервной системы, должны спать дольше. Большая продолжительность сна требуется больным. В некоторых случаях сон применяется в качестве лечебного средства. Сон должен протекать в спокойной обстановке. Покой, тишина, приятная теплота способствуют хорошему засыпанию. Всякие сильные раздражения: свет, шум, музыка, разговоры — мешают спокойному сну. Физиологичный сон у детей зависит от особенности их нервной системы и состояния здоровья. В дошкольном периоде обязателен как ночной, так и дневной сон, независимо от того, посещает ребенок дошкольное образовательное учреждение, группу кратковременного пребывания или нет.