

Рекомендации для родителей «Формирование культурно – гигиенических навыков у детей».

Уважаемые родители, не забывайте, что ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья вашего ребенка – в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии. В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

К культурно-гигиеническим навыкам относятся: навыки по соблюдению чистоты тела; культурной еды; поддержанию порядка в окружающей обстановке; культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослыми.



Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно.

Приучить ребенка выполнять правила гигиены – значит оградить его организм от многих инфекционных заболеваний. Ребенок должен твердо усвоить, что нельзя за стол садиться с невымытыми руками, нельзя есть невымытые фрукты, ягоды.

Навыки личной гигиены включают умение мыть лицо, уши, руки:

1. Закатать рукава;
2. Открыть кран;
3. Смочить руки;
4. Взять мыло, намыливать до появления пены;
5. Смыть мыло;
6. Закрыть кран;
7. Отжать руки;
8. Вытереть руки полотенцем;
9. Аккуратно повесить полотенце.
10. Опустить рукава.

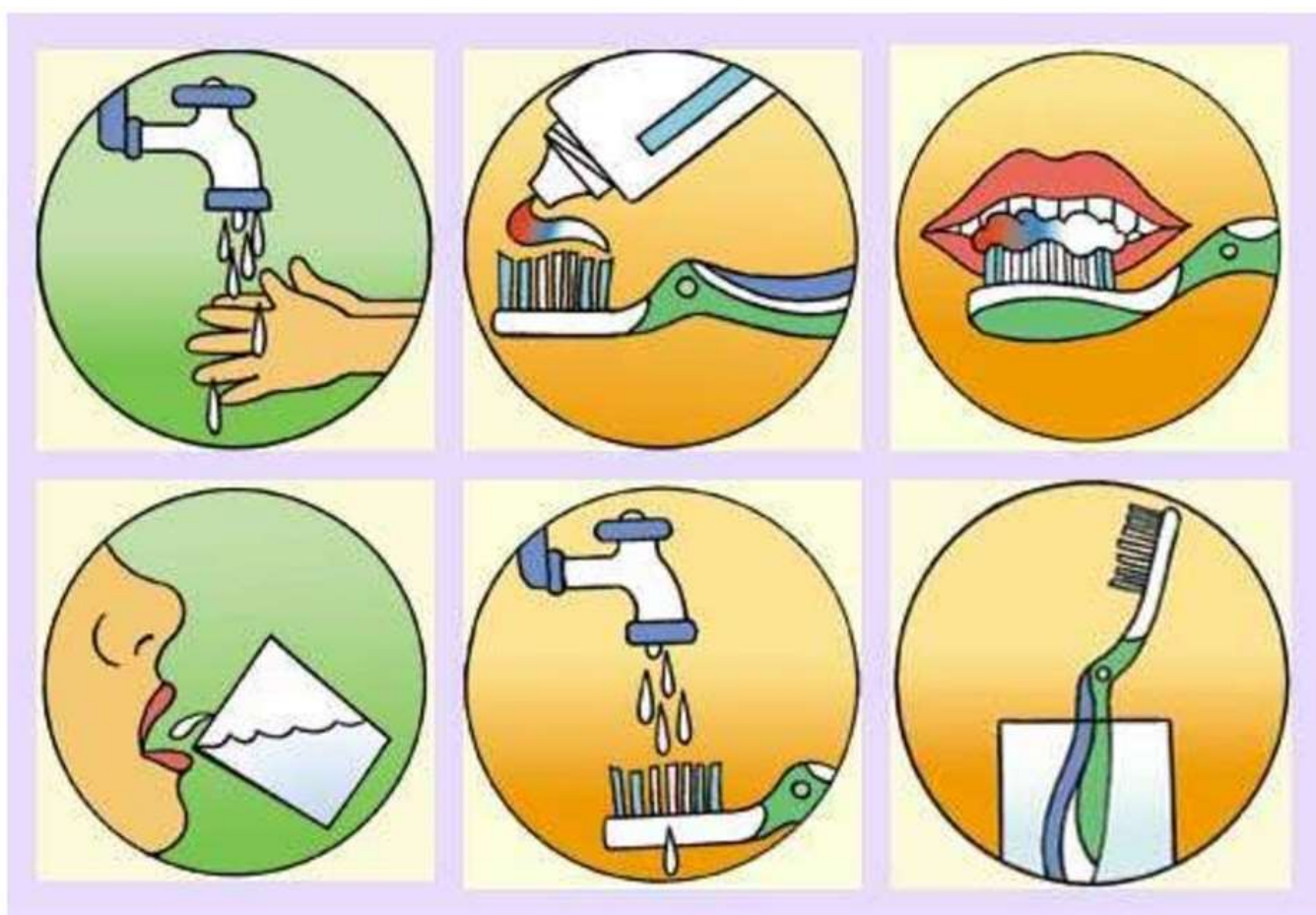


Обязательными должны быть чистка зубов 2 раза в день утром и вечером, полоскание детьми рта после еды.

Навыки чистки зубов включают умения:

1. Вымыть руки.
2. Смочить щетку и выдавить зубную пасту.
3. Чистить зубы не менее 2 минут.
4. Прополоскать рот.
5. Вымыть щетку.
6. Поставить зубную щетку в индивидуальный стаканчик.

Последовательность процесса чистки зубов:



Эта привычка, воспитанная в детстве, помогает сохранить зубы в хорошем состоянии на долгие годы.

С раннего детства приучаем пользоваться расческой:

1. Знать свою расческу и место, где она лежит;
2. Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования;
3. Учить спокойно, относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (утром после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.);
4. Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания («Я сам!»);
5. Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в играх.



Для того чтобы освоенное ребенком умение совершенствовалось, становилось для него привычным, нужно упражнение. Здесь необходимы контроль и напоминание взрослых. Родителям нужно помнить, что образовавшиеся привычки очень стойки, и нельзя упускать время, наиболее благоприятное для формирования культурно-гигиенических навыков.

Подготовила: Аркадьева И.Б. воспитатель отделения стационарного социального обслуживания МБУ РЦ «Фламинго»