

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 пережёвывать 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 беспорядок 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 беспорядок 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 беспорядок в своем внешнем виде, тактично сообщать товарищу о необходимости что-то поправить в костюме, причёске.

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.)

Игры и занятия, направленные на формирование культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания

Игра «Водичка, водичка!»

- Цель: формировать интерес к самостоятельности при выполнении • навыков самообслуживания. • Оборудование: две куклы.
- Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: «Что надо сделать? Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку.

**Водичка, водичка,
умой мое личико,
чтобы глазоньки блестели,
чтобы щечки покраснели,
чтоб кусался зубок,**

чтоб смеялся роток!»

Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом.

Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо по подражанию. При этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!»

Занятие «Вымой руки»

Цель: учить мыть руки.

Оборудование: уточка резиновая.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Уточка будет смотреть, как мы моем ручки». Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени уточки хвалит ребенка. В дальнейшем навык мытья рук усложняется: ребенка учат открывать кран с водой, намыливать руки мылом, вытирать полотенцем и вешать полотенце на крючок.

Занятие «Сделаем лодочки»

Цель: учить последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого. Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:

Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!;

2. открыть кран;

3. сложить ладони рук «лодочкой»;

4. подставить руки под струю воды;

5. закрыть кран;

6. вытереть руки полотенцем.

Затем взрослый предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

Занятие «Мыльные перчатки»

Цель: учить намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Намыливание рук нужно проводить до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки белые!» Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом проговаривает одну из потешек. Например:

**Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,
Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!
В кране булькает вода. Очень даже здорово!
Моет рученьки сама Машенька Егорова
(или взрослый называет имя ребенка)
Знаем, знаем, да, да, да! Где тут прячется вода!**

В конце игры взрослый хвалит ребенка и обращает внимание на его чистые руки. При затруднениях используются совместные действия взрослого и ребенка.

Занятие «Умывалочка»

Цель: учить умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит ребенка посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умыться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. В процессе действия взрослый произносит потешку:

**Выходи, водица,
мы пришли умыться!
Лейся на ладошку
по-нем-нож-ку...
Нет, не понемножку —
посмелей,
будем умываться
веселей!**

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, произносит: «Ай, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!»

Игра «Делаем прическу»

Цель: учить держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: «Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!» Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать расчесаться самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает ему удерживать расческу, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла

Игра «Кукла заболела»

Цель: учить пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, одноразовые носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, заболела, ей трудно дышать носиком. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше почистить носик!» Взрослый проговаривает потешку:

**Маша заболела,
трудно ей дышать,
Мы платочком будем
носик вытирать!**

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя действие на кукле. Предлагает детям повторить действие по подражанию.

Занятие «Носики-курносики»

Цель: продолжать учить пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый проговаривает потешку, демонстрируя каждое действие:

**Носовой платок в кармашке, (достаёт платок из кармана)
Будем нос им вытирать. (показывает действие с платком)
Чтобы носик, наш курносик, (убирает платок в карман)
Снова чистым был опять.**

Взрослый просит каждого ребенка, показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

Игра «Чистоплотные дети»

Цель. Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.\

Ход игры. Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше).

Затем воспитательница говорит: "Руки". Дети, которых она вызывает, отвечают: "Мыло, щетка, полотенце". Подобным же образом дети реагируют на слова "волосы" (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло), "купание" (ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: "Что нам нужно, когда мы утром встаем?" Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (щетка для рук, паста, мыло, платок и пр.)

Игра «День рождения»

Цель: учить правилам культурного поведения в гостях, умению поздравлять друг друга. Оборудование: гости - куклы, игрушки, праздничный стол сервирован с детской посудой, подарки. Ход игры: ребенок (или выбранный персонаж) сегодня именинник. Он с помощью педагога готовится к приему гостей: сервирует праздничный стол, украшает шариками, мишурой и приводит в порядок помещение. Дети-гости берут маленькие подарки-поделки (заранее приготовленные).

Именинник встречает гостей, здоровается со всеми, принимает подарки и приглашает гостей сесть за стол, показывая гостю его место. Рядом с детьми за столом рассажены игрушки. Гости «пробуют» угощение, «пьют» чай, «едят» мороженое. Педагог рассказывает детям о правилах поведения в гостях

- : - поздороваться, когда приходишь в гости;
- без приглашения не входить в комнату
- ; - дарить подарок с пожеланиями имениннику (в качестве подарка может быть стихотворение, песня, танец);
- за столом не шуметь, не брать пищу руками;
- приступить к еде после приглашения отведать то или иное угощение;
- не перебивать друг друга;
- пользоваться приборами и салфеткой во время еды;
- придвигать и отодвигать стул неслышно;
- после еды не забыть поблагодарить именинника;
- перед уходом попрощаться;
- когда гости уходят, именинник помогает взрослым убирать посуду со стола.

Каждый из детей должен побыть в роли именинника. Педагог во время игры напоминает детям, как следует себя вести в той или иной ситуации. Игра эмоциональная и очень привлекает детей.

Игра "Угостим кукол чаем"

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюда, раскладывать ложки).

Оборудование: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюда, две ложки, чайник).

Ход игры: взрослый говорит малышу: "К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюда. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей". Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: "Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай", произносит потешку:

**Чайник на столе поставим,
Блюда, чашки мы расставим,
Будем мы гостей встречать,
Кукол чаем угощать!**

Игра «Куклу на прогулку»

Цель: Развивать представление детей об одежде, назначении вещей. Учить последовательно одеваться. Воспитывать бережное отношение к одежде.

Материал: кукла, коробка с одеждой.

Ход игры: Перед детьми сидит кукла Катя. На столе красивая коробка с вещами. Воспитатель говорит и показывает:

- В коробке Катина одежда.

Достает пальто и говорит:

- Это пальто.

Дети повторяют за воспитателем. Воспитатель называет цвет пальто (дети повторяют). Воспитатель достает шапочку:

- На, Катя, шапочку.

Ее надевают на голову. Дети поочередно достают из коробки колготки, кофточку.

Воспитатель начинает одевать Катю на прогулку. Воспитатель:

-Сначала наденем кофточку.

Вместе с детьми воспитатель последовательно одевает колготки, кофту, шапку, пальто. Куклу выносят в раздевалку. Она смотрит, как дети начинают одеваться на прогулку. Некоторым детям воспитатель (кукла) напоминает последовательность одевания, поощряют самостоятельные действия детей. Кукла с детьми идет гулять.

По методике М. Монтессори

Портной

Вам потребуются: картон, дырокол, разноцветные шнурки. Прodelайте дыроколом несколько отверстий в картоне. Покажите малышу, как сквозь них можно протаскивать шнурок. Пусть малыш потренируется на одной или на двух дырочках. В дальнейшем задания можно усложнять, создавая с помощью дырокола контур несложного рисунка.

Игра способствует развитию мелкой моторики, координации движений.

Пуговица

Вам потребуются: круг из цветного картона диаметром 10 см, картонный лист, дырокол, разноцветные шнурки.

Сделайте дыроколом по два отверстия на круге и на листе картона.

Предложите малышу «пришить пуговицу» на лист с помощью шнурков.

Покажите, как это делается. Обращайте внимание ребенка на цвет круга и шнурков: «Давай пришьем желтую пуговицу красным шнурком».

Попросите ребенка сделать это самостоятельно.

«Дождь пошел»

Вам потребуются: картон, дырокол, разноцветные шнурки. На листе картона нарисуйте тучи. Под ними сделайте несколько отверстий таким образом, чтобы продетые в них шнурки образовывали прямые линии (дождь из тучи).

Покажите малышу, как можно продевать и сквозь отверстия. Змейка Вам потребуются: картон, дырокол, цветные шнурки. Прodelайте отверстие в картоне так, чтобы при продевании сквозь него шнурка образовывалась волнистая линия.

Попросите малыша сделать змейку из шнурков. Называйте цвет каждого шнурка

Рамки с застежками.

Деревянные рамки с различными застежками: большие пуговицы, маленькие пуговицы, кнопки, банты, шнурок, который вдевается в дырку, шнурок, который наматывается на крючки и петли, застежки из ремешков, застежки-"липучки".

Материал. В качестве примера приводим работу с застежкой "бант". Квадратная деревянная рамка, обтянутая тканью из двух половинок, с внутренней стороны

которых пришиты по 5 тесемок. Тесемки одной половинки отличаются по цвету от тесемок другой.

Цель: развязывание и завязывание бантов, развитие моторики, координация движения. Возраст: около трех лет.

Как работать с материалом. Учитель начинает снизу вверх развязывать один бант за другим. Он берется за концы завязок и тянет их в разные стороны. Завязывание банта - очень сложное действие. Через анализ хода событий и повторение ребенок яснее понимает ход действия. Он развязывает снизу вверх все узлы, откидывает в разные стороны половинки ткани и расправляет завязки с разных сторон. Двумя руками он берется за половинки ткани в уголках и совмещает их на середине. Он берет две нижние завязки и кладет их друг на друга крест - накрест. Действия с завязками выполняют не всей рукой, а только кистью. То же самое происходит со всеми остальными завязками. Затем учитель просовывает конец верхней завязки под нижнюю и тянет за него. Так получается узел. Из одной завязки он образует петлю и держит ее у самого узла большим и указательным пальцами. Большим и указательным пальцами другой руки он ведет свободную завязку спереди назад вокруг петли и просовывает ее через возникшее отверстие над узлом. Затем учитель выполняет действие с двумя петлями одновременно, так, чтобы из них получился «бант с равными концами». Ребенок может повторить упражнение полностью или только часть.

Контроль над ошибками: половинки ткани не подходят друг другу. Бант развязывается сам собой. Применение: завязать бант на своей одежде или на одежде другого ребенка. Помощь в приобретении самостоятельности.

Игра «Приведи куклу в порядок»

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при одевании.

Оборудование: кукла, кукольная одежда.

Ход игры: взрослый приходит с раздетой куклой, приносит кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу. При этом говорит: «Кукла Оля не может одеться, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье». Взрослый предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. При затруднении применяются совместные действия.

Занятие «Оденемся на прогулку»

Цель: учить одеваться, правильно соотносить предмет одежды с частью тела, застегивать одежду на липучки.

Оборудование: одежда ребенка.

Ход занятия: взрослый предлагает одеваться на прогулку: раскладывает вещи перед ребенком и объясняет, что определенный предмет одежды надо надевать на определенную часть тела. Ребенок одевается, при затруднении взрослый помогает ему одеваться, обращает внимание на способ застежки липучкой.

Игра «Найди пару»

Цель: учить различать парную обувь, подбирать нужную пару обуви.

Оборудование: обувь — сапоги, ботинки, кукла Маша.

Ход игры: взрослый вводит ребенка в игровую ситуацию: «Маша-растеряша разбросала свою обувь по разным углам. Она не может ничего найти сама. Один ботинок нашла, а другой найти не может, один сапог нашла, а другой не знает, где найти!» и т.д. Ребенку предлагается помочь Маше найти нужную пару обуви. Взрослый показывает один ботинок, предлагает найти пару и т.д.

Далее взрослый предлагает ребенку примерить Маше найденную обувь.

Игра «Оденем кукол»

Цель: знакомить с разными видами застежек и способами застегивания.

Оборудование: куклы, одежда на застежках (молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки), коляски. Ход игры: взрослый предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках: «Смотрите, какая у кукол красивая одежда!» Взрослый вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внимание на застежки и демонстрирует способы застегивания. Предлагается детям самостоятельно одеть кукол, после чего покатать их в коляске.

«Подберем куклам одежду»

Цель: учить называть предметы одежды, дифференцировать одежду для мальчиков и девочек, последовательно одевать куклу.

Оборудование: две куклы - кукла Митя и кукла Катя, наборы одежды для Мити и для Кати: рубашка, брюки, свитер, кеды; платье, кофта, юбка, туфли.

Ход игры: Педагог: «Посмотрите, дети, к нам в гости пришли куклы, но они не могут одеться, они перепутали свою одежду и не могут найти свои вещи. Давайте, поможем им разобраться, где, чьи вещи». Далее педагог предлагает детям выделить заранее подготовленную одежду для мальчика Мити и для девочки Кати. Педагог спрашивает: «Что носят девочки, а что мальчики?» После того, когда дети выберут одежду для кукол, один ребенок начинает одевать Митю, а другой - Катю. Педагог в

это время акцентирует внимание детей на последовательность одевания. Если ребенок самостоятельно не справляется, взрослый помогает ему совместными действиями. Игра проводится в последующих вариантах со сменой кукол и одежды и помогает закрепить выбор одежды для мальчиков и девочек. Педагог обязательно хвалит детей за то, что куклы одеты правильно и красиво.

Художественное слово

Богатейшим подспорьем в организации воспитателем режимных моментов становятся фольклор и детская литература. С их помощью несложно придумать игры, которые помогут ребенку научиться умываться, чистить зубы, следить за чистотой рук и лица, внешней опрятностью и аккуратностью и вместе с тем доставят малышу удовольствие и радость. Традиционными для педагогического процесса уже стали малые формы фольклора, используемые в работе с младшими дошкольниками, такие как «Водичка, водичка, умой мое личико...» или « Мы набрали в рот воды...», авторские стихи, например, «Девочка чумазая» Агнии Барто, произведения С. Михалкова, Е. Благиной и многих других замечательных поэтов. А сколько еще полезного и неизвестного литературного материала существует, так попробуем вспомнить его и использовать в благих целях, на здоровье наших детей.

УШИ

Доктор, доктор,
Как нам быть?
Уши мыть
Или не мыть?
Если мыть,
То как нам быть?
Часто мыть
Или пореже?
Отвечает доктор:
- Еже...!
Отвечает доктор гневно:
- Еже...еже...ежедневно!

(Мошковская.)

Утром звери просыпались,
Чисто звери умывались.
Лишь Медведь не умывался,
Неумытым он остался.
Стали мы его купать,
С головою окунать.

Плачет Мишенька: - Простите!
И меня вы отпустите!
Я большой,
Я буду сам -
Умываться по утрам!

С ДОБРЫМ УТРОМ!

Б.Белова

Почему, встречаясь утром,
Говорим мы:
«С ДОБРЫМ УТРОМ»?
Потому что утром — солнце,
Темной ночи больше нет,
И свободно в окна льётся
Добрый-добрый,
Мирный свет.
С добрым утром, люди,
Взрослые и дети!
Радостно и дружно
Будем жить на свете!

САМ

Сам одевается Серёжа,
Вставая по утрам,
И умывается он тоже —
Совсем как взрослый — сам. Сам поиграет и разложит
Игрушки по местам.
Так начинает жить Серёжа
С хорошим словом "сам".

(С. Ильина.)

Нос, умойся!

Кран, откройся! *Это стихотворение сделает процесс умывания*

Нос, умойся! *с детьми любого возраста интересной и увлекательной игрой.*

Мойтесь сразу оба глаза *Задача для взрослых — знать его наизусть,*

Мойтесь уши, *чтобы легко и достаточно эмоционально воспроизводить его.*

Мойся шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, обливайся!

Грязь смывайся!

Грязь смывайся!!! Э. Мошковская

Мыльные пузыри

Осторожно - пузыри... *А это стихотворение воспитатель*

Ой, какие! *может использовать для игры-экспериментирования*

Ой, смотри! *с детьми младшего и среднего дошкольного возраста,*

Раздуваются! *знакомя их с мылом, его полезными свойствами,*

Блестят! *только-только приучая детей мыть руки водой с мылом.*

Отрываются!

Летят!

Мой - со сливу!

Мой - с орех!

Мой не лопнул дольше всех! Э. Фарджен

Хлюп-хлюп

Хлюп-хлюп ручками, *Это стихотворение рекомендуется использовать*

Полон мыла таз. *при умывании детей раннего возраста*

Ты не трогай, Машенька, *и самостоятельных попытках умывания*

Мыльной ручкой глаз. *младших дошкольников.*

А водичка булькает. *Очень важно при его чтении обращать*

А водичка пенится. *лично к ребенку (имя можно заменить), используя*

искусство интонации.

Машенька помоеся,

Причешется, оденется. С. Капутикян

Игра – умывание должна быть высокоэмоциональной, так как именно положительные эмоции позволяют малышу лучше запомнить гигиенические процессы и с удовольствием обращаться к определенным действиям снова и снова.

Песенки, потешки, загадки.

Утром рано просыпаюсь,
И в постели не валяюсь,
Без капризов кушаю,
Маму с папой слушаю.

Ой, лады, лады, лады
Не боимся мы воды!
Чисто умываемся!
Маме улыбаемся!
Ты всегда перед едой
Руки чисто с мылом мой!

Рано утром волк зубастый
Чистит зубы мятной пастой.
Гребешок, вода и мыло
Нам даны друзья не зря,
Чтобы были мы красивы,
Были чистыми всегда.

Чистят ножи, и кастрюли, и трубы,
Как же не чистить до завтрака зубы.

Петушок кота любил,
Петушок кота учил:
«Если ты с мячом играл,
Если клеил, рисовал,
Если ты копал песок,
Загрязнить ты лапки мог.
Ты всегда перед едой
Лапки чисто с мылом мой!»

Нужно мыться непременно,
Мыться вечером и днем –
Перед каждою едою,
После сна и перед сном!
Тритесь губкой и мочалкой!
Потерпите – не беда!
И чернила, и варенье
Смоют мыло и вода.

И ягоды и фрукты
Нашлись для медвежат
Вот вымоют получше их
И вместе их съедят.

Мишка пьет горячий чай

И сосет конфетку.
Не облейся невзначай,
Не забудь конфетку.

Лады, лады, ладушки
Мы помыли лапушки,
В чистые ладошки,
Вот вам хлеб и ложки.

Поели, попили,
Всех благодарили.
«Спасибо» говорим!

ЗАГАДКИ

Ускользает как живое,
Но не вижу его я,
Белой пеной пенится,
Руки мыть не ленится (мыло)

Мойдодыру я родня
Отверни-ка ты меня,
И холодной водою
Живо я тебя умою. (Кран)

ОДЕВАНИЕ

Ручка р-раз! И ручка два!
Мы попали в рукава!

Рукавичка

Дали братьям теплый дом,
Чтобы жили впятером,
Брат большой не согласился
И отдельно поселился.

Мы колготки надеваем
Надеваем свитерок!
Эй, ребята, не зеваем!
На улице ветерок
Вы носочки все надели?
И на ножки посмотрели:
Левая и правая рядышком стоят!
Левая и правая: дружить они хотят!
Достаем свои сапожки,
Надеваем их на ножки:
Если дружат ножки,
Дружат и сапожки.

Подъем детей после дневного сна

Ой, люшеньки – люшки!
Нашему Илюшке –
Доброе утро, доброе утро!
Утро с шутками прибаутками!
Ты мне ручки подай,
Да с кровати вставай!

Умываться пойдём,
Где водичка найдём!

Потягушка (Н.Пикулева)
Потягуни – потягушечки
От носочков до макушечки!
Мы потянемся – потянемся
Маленькими не останемся
Вот уже растём, растём.

Тормошилочка (Н.Пикулева)

Тимка – Тимошка,
Глянь-ка в окошко!
Вышло солнышко гулять
И тебе пора вставать,
Просыпайся скорей
Тимофе-е-й!!

Встали мы с подушечки
Ручки – потянушечки
Ножки – побегушечки
Вместе – порастушечки.

Вот проснулись,
Потянулись,

С боку на бок повернулись!

Потягушечки,

Потягушечки,

Где игрушки,

Погремушечки!

Мишка, Мишка

Что ты спишь?

Миша, Миша

Что храпишь?

Миша, Мишенька

Вставай

Вместе с детками играй.

Вот наш Мишенька встает,

Он плясать сейчас пойдет,

Будет Мишенька плясать

Всех ребяток забавлять!

Миша, Миша попляши

Нашим деткам помаши.

Слова: «До свидания! Спасибо, Простите!

Пожалуйста, Здравствуйтесь» - щедро дарите!

Дарите прохожим, друзьям и знакомым

В троллейбусе, в парке, в детсадике, дома!

Слова эти важны! Они человеку,

Как воздух нужны.

Без них невозможно на свете прожить.

Слова эти надо с улыбкой дарить!

(Л. Кудлачева «Важные слова»)

Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребёнка

Консультация для родителей

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт непросто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитатель покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки: Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте".

Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия.

Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса.

Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю над своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит хороший, не нравится, значит плохой.

В четыре-пять лет у детей начинаются складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

Взаимосвязанно с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия вместе с взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!"

Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому.

Воспитателю надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

Советы воспитателя для родителей

Аппетит ребенка раннего возраста, его сон, настроение и поведение во время еды во многом зависят от поведения взрослых и от отношения к этому детей.

Неправильные приемы взрослых при организации питания могут привести к закреплению отрицательных привычек у детей.

Совет первый. «Я — сам»

С полутора лет большинство детей умеют есть самостоятельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой - так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно еще раньше - к году.

Настает день, когда малыш начнет протестовать против того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» - скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуется определенное терпение: в первое время некоторое количество пищи малыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь - должен же он научиться есть самостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий еще в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймем, в чем его вред: внимание сосредоточивается не на еде, а на чем-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механическим, не вызывающим радости и удовольствия, либо - что еще хуже - неприятной процедурой, которую приходится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, - блинчик, пирожок, крутое яйцо. Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлениях к еде: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.

Совет второй. «Аккуратно и опрятно»

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо - вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол - наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребенка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть крошек, в большой мере способствуют воспитанию аккуратности.

Совет третий. «Соблюдение правил»

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюдению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть; уметь спокойно подождать, пока дадут следующее блюдо; выражать свои

просьбы словами; говорить «спасибо» после еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т.п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, следует спокойно сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй». Не злоупотребляйте запретами. И в то же время не разрешайте малышу делать за столом все, что он захочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно и в дальнейшем разрешаться.

Совет четвертый. «Если ребенок не ест»

Что же делать, если вас тревожит недостаточный, плохой (подкрепленный точным подсчетом того, что ребенок действительно съедает) аппетит малыша?

Прежде всего попытайтесь выяснить причины. Возможно, ребенок время от времени отказывается от еды потому, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды - не настаивайте, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выговора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь потом».

Совет пятый. «Терпение»

Дети раннего возраста еще не могут соотнести свои возможности с потребностями (ребенку кажется, что он может сделать все, а у него не получается). Это вызывает негативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании без учета этой особенности. Иначе ребенок может прийти до нервного напряжения. Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закрепляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня самостоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помощи и напоминаний. Требовать от детей раннего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.