**Консультация для родителей.**

**«КГН и навыки самообслуживания ».**

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Одним из важных факторов развития здоровой личности и является формирование у детей культурно-гигиенических навыков.

Воспитание культурно-гигиенических навыков -  одна из главных задач воспитания детей. Сюда входит: воспитание опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви; воспитание  аккуратности в быту, навыков культуры еды; бережное отношение к личным вещам, предметам, игрушкам; поддержание порядка в окружающей обстановке.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счёте, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К.Крупская – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее».

В детстве ребёнком осваивается большинство культурно-гигиенических навыков.

Дошкольный период – благоприятный период для формирования культурно-гигиенических навыков. Ребёнок старается узнать, как можно действовать с предметами, для чего они нужны. Освоение детьми бытовых навыков помогает формированию культурно-гигиенических навыков.

**Навык** – это частично автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений. Для того чтобы у ребёнка выработался навык, взрослый показывает ему каждую операцию, составляющую действие, и, комментируя её, отмечает предметы и условия, в которых она протекает. Затем взрослый действует вместе с малышом, выполняя сопряжённые действия. Например, берёт его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Так у ребёнка складывается сенсомоторный образ действия, а также образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает. Постепенно взрослый предоставляет малышу большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат.

Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, то есть в каждом компоненте режима.

**Режим дня** в формировании культурно–гигиенических навыков имеет большое значение. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно–гигиенических навыков. По мере усвоения культурно–гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности – игры.

Культурно-гигиенические навыки лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности - самообслуживания.

**Самообслуживание**  характеризуется тем, что действия ребенка направлены на самого себя. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле.

Освоение культурно – гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми. Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а также предпосылки для самоконтроля.

**Самостоятельность** – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом. Часто, по разным причинам – из-за отсутствия времени, неуверенности в силах ребенка – мы стремимся сделать все за него сами. *Но действительно ли мы оказываем ребенку помощь?*

 Стремясь сделать все за ребенка, взрослый причиняет ему большой вред, лишает его самостоятельности. Уже на третьем году жизни  у ребенка резко возрастает стремление к самостоятельности. У него появляется устойчивое желание самоутвердиться. Подавлять эти порывы детей ни в коем случае нельзя, это может привести к негативизму, упрямству, может наблюдаться строптивость, своеволие. То есть, не просто непослушание, а стремление сделать все наоборот, ребенок начинает отрицать все, что он делал раньше, ребенок все хочет делать сам, отказываясь от помощи взрослого и добиваться самостоятельности даже в том, что еще мало умеет. Таким образом,   **подавление детской самостоятельности** **способно оказать серьезное негативное влияние на развитие личности ребенка.**

В детском «Я сам!» проявляется стремление к самостоятельности. Оно появляется очень рано, надо поддерживать это стремление. «Я сам!» - это стремление к самоутверждению, осмысливанию окружающего. Если постоянно тормозить это желание, то дети могут расти пассивными, не умеющими преодолевать трудности, они ждут, что за них все сделают взрослые.

Итак, дети 2 – 3 лет стремятся к самостоятельности. Но возникает вопрос: *«Что же они умеют выполнять самостоятельно?*

- Мыть руки, засучивая рукава; мыть лицо, не разбрызгивая воду; правильно пользоваться мылом; не мочить одежду; сухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место.

- Одеваться и раздеваться в определенной последовательности: одежду складывать, вешать, расстегивать, застегивать пуговицы.

- Замечать непорядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому.

- Своевременно пользоваться носовым платком, туалетом.

- Пить из чашки; есть, хорошо пережевывая пищу закрытым ртом.

- Правильно пользоваться ложкой, салфеткой.

- Убирать игрушки, строительный материал в определенное место.

- Выполнять небольшие поручение взрослых.

Получается, что многие действия дети выполняют самостоятельно, или и небольшой помощью взрослого.

Для того чтобы приобрести эти навыки, требуется помощь взрослого. Надо создать необходимые условия для проявления самостоятельности:

* приспособить к росту ребенка вешалку для одежды, шкафчик.
* должно быть постоянное и удобное место для обуви.
* у ребёнка должны быть предметы личной гигиены.
* место для хранения предметов туалета.

Необходимо, чтобы эти предметы находились в доступном для вашего ребенка месте.

Создание условий еще недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности у детей. Необходимо правильно руководить действиями детей. Прежде, чем ожидать от ребенка самостоятельности, его нужно научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, приема пищи.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий.

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо сделать процесс доступным, интересным, увлекательным. При этом обязательно учитывается возрастная особенность детей — стремление к самостоятельности. Как это все донести до непонятливого маленького незнайки? Ну конечно через игру, стихи, потешки, сказки. Ему трудно запомнить ваши слова и доводы, а стишок или потешку он обязательно запомнит и с удовольствием будет повторять. И это обязательно поможет вашим малышам разобраться со всеми сложностями воспитательного процесса.

Примеры потешек и стихотворений,  которые  можно применить к формируемым гигиеническим навыкам:

при расчёсывании:      Петушок-петушок,

                                      Расчеши мне гребешок.

                                      Ну, пожалуйста, прошу,

                                      Я кудряшки, расчешу.

при мытье рук:            Будет мыло пенится,

                                      И грязь куда-то денется.

при кормлении:          Каша вкусная дымится,

                                     Лёша кашу есть садится,

                                     Очень каша хороша,

                                     Ели кашу не спеша.

                                     Ложка, за ложкой,

                                     Ели понемножку.

при одевании:           Даша варежку надела: "Ой куда я пальчик дела?"

                                   Даша варежку сняла, посмотрите-ка, нашла.

при умывании:         Водичка-водичка,

                                  Умой мое личико,

                                   Чтобы глазки блестели,

                                   Чтобы щечки блестели,

                                   Чтоб смеялся роток,

                                   Чтоб кусался зубок.

при умывании, мытье:           Ай лады, лады, лады,

                                                 Не боимся мы воды

                                                 Чисто умываемся,

                                                 Маме улыбаемся.

при одевании, раздевании (собираемся гулять):

                                                      Завязала Катеньке

Шарфик полосатенький.

                                              Наденем на ножки

                                              Валенки-сапожки.

 И пойдем скорей гулять,

    Прыгать, бегать и скакать.

*Каким образом можно воспитать культурно-гигиенические навыки?*

**Приёмы и** **методы**, которые нужно применять в работе **по формированию культурно-гигиенических навыков.**

У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим, для успешного формирования у них гигиенических навыков, прибегаем к **показу и объяснению**. Показываем, как надо держать ложку, как правильно мыть руки, одеваться и раздеваться. Чтобы вызвать у детей желание действовать определённым образом, нужно обращаться с детьми ласково, называть все действия, которые происходят перед глазами ребёнка. Необходимо сформировать у малыша привычку и объяснить, почему надо это делать, и самое главное, каждую процедуру превращать в интересную **игру**, сопровождая её **стихами, потешками, сказками.**

Содержание культурно-гигиенических навыков осваивается детьми прежде всего в с**амостоятельной деятельности**, **в процессе обучения**, в **дидактических** **играх и игровых ситуациях.**

Создаём игровые ситуации, например, **игры с куклами**: «Оденем куклу на прогулку», «Постираем кукле платье», «Накормим куклу обедом». Эти игры способствуют формированию практических умений и навыков, прививают положительное отношение к умыванию, побуждают принимать посильное участие в труде.

**Рассматривание иллюстраций, картин** уточняют представления детей о том, как надо выполнять тот или иной навык. При рассматривании картинки комментируем их стихами или потешками. Детям очень это нравится, и они с удовольствием рассматривают картинки.

Значительное место в практике воспитания отводится эмоциональному развитию. Эмоции – важнейшая сторона психического совершенства. На протяжении первых лет жизни человека эмоциональная сфера претерпевает сложнейшее изменение. Хорошие **положительные эмоции** можно вызвать у детей путём **пальчиковых игр или логоритмических упражнений.**  Мы это применяем в своей практике, так как движение пальцев и кистей рук имеют особое развивающее воздействие. Игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживают мозговые системы в оптимальном состоянии. Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость, эмоциональное напряжение, повышают положительные эмоции. Такие пальчиковые игры, логоритмические упражнения помогают малышу овладеть простыми, но жизненно важным умением – правильно держать чашку, ложку, умываться и т.д.

**УСЛОВИЯ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ФОРМИРОВАНИЯ КГН И НАВЫКОВ САМООБСЛУЖИВАНИЯ.**

На начальной стадии навыка особенно **важен контроль**. Отсутствие должного контроля приводит к появлению у детей неверных навыков: он может неправильно держать ложку, забывать пользоваться носовым платком и т.д.

Важное  условие гигиенического воспитания– это **личный пример**.

В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет оценка, поэтому детей **нужно хвалить** за каждое даже незначительное достижение и тогда у ребенка будет много положительных эмоций, делать это систематически (сначала ребенок воспримет процесс как интересную игру, а позже это станет привычным ритуалом).

 Следующее условие - **единство требований со стороны взрослых**.

Обязанность родителей, воспитателей - **постоянно закреплять** гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка. То есть важное условие – выполнять необходимые действия регулярно, ежедневно, а не время от времени.