**Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков**

« Ну что за неряха!» - в сердцах восклицает иной родитель, будто и не причастен к тому, что ребенок таков. А ведь опрятность и аккуратность не врожденные качества. В основе их – гигиенические навыки привычки, которые формируются с раннего возраста: уход за своим телом, культура еды, бережное отношение к личным вещам, предметам и игрушкам, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Взрослый приучает ребенка радоваться чистой красивой одежде, аккуратной прическе и в то же время испытывать брезгливость от неухоженной обуви, грязных рук, непричесанных волос, обращаться с просьбой помочь устранить эти недостатки. Обучение действиям по самообслуживанию – трудоемкий процесс. В домашних условиях активность малыша нередко пресекается. Взрослым кажется, что лучше быстрее самим накормить и одеть ребенка, чтобы не терять время зря. Ребенок бунтует, отказывается от еды, прогулки и т.д. Со временем он начинает покорно подчиняться взрослому, теряет интерес к самообслуживанию. Когда же взрослые спохватываются и начинают требовать от ребенка самостоятельных действий, они встречают стойкое сопротивление: «Корми сама!», «Не хочу сам одеваться!» и т.п. Ломка сложившегося стереотипа нелегко дается как ребёнку, так и взрослому. Следует приучать ребенка к самообслуживанию, способствовать формированию таких его личностных качеств, как самостоятельность, инициативность, активность.

Формирование навыков гигиены можно начать с показа картинок, где изображены процессы умывания, кормления, причесывания, и не только людей, но и животных, птиц. Чтоб ребенок дружил с мылом и водой, надо исключить возможность неприятного ощущений, например, закатывать рукава во время умывания, постепенно приучать к закаливающим процедурам во избежание резкого контраста между теплой и холодной водой.

При этом гигиенические процедуры сопровождаются чтением любимых потешек при умывании, купании, кормлении, расчесывании, укладывании спать. Например:

Чистая водичка

Моет Вове личико.

Танечке ладоши,

Пальчики Антоше.

Буль – буль - буль журчит водица. Все ребята любят мыться. Ой, лады, лады, лады. Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Друг другу улыбаемся.

Льется чистая водица, Мы умеем сами мыться.

Зубы чистые всегда

У                 веселого бобра,

У                 Потому что наш бобренок

У                 Чистит их еще с пеленок.

Если носик твой сопит, Значит, он совсем забит. Свой платочек доставай, Нос получше вытирай.

Саша у нас зайчик,

Зайчик - побегайчик!

Зайчик Саша – скок-поскок,

Подберет штаны, носок.

 Свои вещи не теряет

И на место убираем.

 Приобретенные навыки гигиенической культуры можно крепить в процессе чтения художественной литературы: К.Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха»; Е.Благинина «Аленушка», «Научу обувать я братца…»; З.Александрова «Утром», «Купание»; В.Орлов  «Хрюша обижается»;  А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка-ревушка»; И. Толмаковой «Тили-тили –тили-тили?»; М. Яснов «Я мою руки»; А.Усачев «Хочеш, Феденька кефир»; О. Дриз«Про веселый пирожок»; Я.Ким «»Мыть посуду я люблю», «Про неумейку»; В.Зайцев «Я одеваться сам могу»; Э. Мошковская «Уши»; С. Капутикян «Хлоп-хлоп»; Ю.Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»; А. Воронкова «Маша-растеряша»; Н.Сынгаевский «Помощница» и другие произведения.

Чтобы ускорить формирование культурно-гигиенических навыков необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: "Ты всегда моешь рукперед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные культурно-гигиенические навыки обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения культурно-гигиенических навыков. В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых.

Процессы умывания, кормления, причесывания важно не только демонстрировать личным примером, но и сопровождать показ объяснением – заинтересовать ребенка, вызвать желание быть самостоятельным, одобрять небольшие его успехи.  Внешний вид взрослых, их поведение служат образцом для детей; их указания не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз.

**«Если вы требуете, чтобы дети за обедом не читали книгу,— советовал А. С. Макаренко,— то и сами этого не должны делать. Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и не позорная работа. Во всех этих пустяках гораздо больше значения, чем обыкновенно думают».**

**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

***«РУКИ – ЭТО ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА»***

1.                Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7-10 дней.

2.                Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки мылом.

3.                Нужно быть внимательным во время работы с колющими и режущими предметами (нож, иголка и т.д.)

4.                В ветреную и холодную погоду нужно обязательно ходить в перчатках и варежках.

***«РАСТИ,  КОСА, ДО ПОЯСА»***

1.                Обязательно нужно иметь собственную расческу и следить за ее чистотой.

2.                Мыть голову необходимо один-два раза в неделю, пользуясь шампунем.

3.                Промыв волосы, нужно вытереть их мягким полотенцем и расчесать.

4.                Нельзя ложиться спать с мокрой головой.

5.                Длинные волосы нужно расчесывать с концов и постепенно переходить к корням.

***«ДОРОЖЕ АЛМАЗА СВОИ ДВА ГЛАЗА»***

1.                Нельзя тереть глаза грязным носовым платком, варежкой, кончиком шарфа.

2.                Нельзя читать, лежа на диване или кровати.

3.                Читать нужно, сидя за столом, чтоб освещение было с левой стороны.

4.                Нельзя носить чужие очки.

5.                Нужно смотреть телевизор, сидя и не более 15-30 минут подряд (зависит от возраста ребенка)

6.                Необходимо делать гимнастику для глаз

7.                Сидеть за столом нужно прямо

8.                Необходимо быть осторожным и внимательным во время работы с острыми предметами (ножницы, иголка, булавками и др.)

***«ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ»***

1.                Необходимо правильно питаться: ежедневно ребенок должен получать молоко и кисломолочные продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты круглый год. Нужно приучать детей к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.

2.                С 2-3 лет необходимо прививать детям привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.

3.                Не реже двух раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

***«УХО – ЭТО ОРГАН СЛУХА»***

1.                Уши надо беречь: от слишком громких звуков устаешь. Нельзя слушать громкую музыку. Громкие звуки мешают думать, мешают другим  людям.

2.                Нельзя ковырять в ушах.

3.                Нужно защищать уши от сильного ветра.

4.                Нельзя очень сильно сморкаться.

5.                Нельзя допускать попадания в уши воды.

***«ЕСЛИ СЛАДКО СПИТЬСЯ, СОН ХОРОШИЙ СНИТЬСЯ»***

1.                Соблюдайте режим: больше бывайте с ребенком на свежем воздухе, занимайтесь физкультурой, закаливанием.

2.                Нельзя наедаться перед сном.

3.                Нельзя  играть в шумные игры.

4.                Нельзя ложиться поздно.

5.                Перед сном необходимо проветрить комнату.

6.                Перед сном следует задернуть занавески.

7.                Перед сном нужно умыться.

8.                Перед сном следует сложить одежду.

9.                Нельзя откладывать отход ко сну, если ребенок начинает дремать. Дремота – естественный сигнал идти спать. Не отмахивайтесь от него. Откладывая отход ко сну, вы вносите разлад в организм.