

Что такое культурно-гигиенические навыки?

Культурно-гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки - это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребенком необходимых гигиенических правил поведения зависит не только его здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Воспитание культурно-гигиенических навыков начинается в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения. Затем на помощь придут воспитатели в детском саду. И в этом непростом деле взрослым стоит проявить терпение и фантазию, ведь чем интереснее ребенку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.



МЫТЬЁ рук и УМЫВАНИЕ

Научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем - дело не из простых. Обучение умыванию надо проводить на собственном примере. Показ - самое понятное объяснение для малыша. Необходимо, чтобы ребенок усвоил последовательность умывания:



- ✦ засучить рукава;
- ✦ аккуратно открыть кран сначала с холодной водой, потом постепенно открыть кран с горячей водой. Для детей это достаточно трудное действие, поэтому в первое время воду для умывания настраивает взрослый.
- ✦ взять мыло, намочить его под струёй воды, тщательно намылить руки;
- ✦ тереть руки со всех сторон до образования пены прямыми и круговыми движениями.
- ✦ промыть руки под водой;
- ✦ чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;
- ✦ отжать руки над раковиной, сложив их замочком. Это надо делать, чтобы вода не капала на пол.
- ✦ выключить воду;
- ✦ вытереть руки полотенцем досуха.

Для создания интереса у детей используются стихи, загадки

Водичка, водичка,
Умой моё личико!
Чтобы глазки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!

Руки надо чисто мыть,
Рукава нельзя мочить,
Кто рукавчик не засучит,
Тот водички не получит.

Обучая детей умыванию, можно использовать плакаты и картинки, помогающие ребенку вспомнить алгоритм умывания.

Также можно проводить игровые упражнения: «Катя умывается», «Помоем медвежонку лапы» и т. д.

