

**Консультация для родителей**  
**«Формирование культурно-гигиенических навыков**  
**у детей 2-3 лет»**

**Уважаемые родители!**

С первых дней жизни при **формировании культурно-гигиенических навыков** идёт не просто усвоение правил и норм **культуры 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!

Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви **продиктована** не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Вряд ли найдется хоть один **родитель**, который захочет видеть своего ребенка неуверенным в себе, постоянно прибегающим к помощи **родителей**. А ведь именно с раннего возраста начинают **формироваться** волевые черты характера: упорство, настойчивость, терпение, дисциплина, которые так необходимы при **формировании навыков самообслуживания** и соблюдении режима дня.

**Соблюдение режима дня для детей раннего возраста.**

Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня — постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий. Основные требования к режиму — это точность во времени и правильное чередование, смены одних видов деятельности другими.

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка разные. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а **период** минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят. Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни дома отражается на состоянии детей в детском саду в понедельник: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Так

как практика показала, что настроение и работоспособность малышей находятся в прямой зависимости от того, как организованы их деятельность и сон в семье, то не трудно себе представить поведение воспитанников при их длительном отсутствии в детском саду и не соблюдении режима дня дома.

Хотелось бы отметить, что в раннем возрасте дети легче привыкают к предлагаемому режиму. Малыши не умеют еще хитрить, придумывать отговорки, им и в голову не приходит, что можно отказываться идти спать, когда пришло время. Если они в 9 часов вечера легли и не позднее чем через полчаса крепко уснули, то утром их не приходится будить — они сами просыпаются бодрыми, веселыми. Главное, чтобы **родители** и дети следовали установленному порядку.

**Помните! Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, предохраняет от переутомления.**

И лишь в ваших силах, уважаемые **родители**, после длительного перерыва посещения детского сада помочь своим детям вновь успешно пройти адаптацию.

### **Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.**

Для начала ответим на вопрос: «Что включает в себя понятие **«самообслуживание»** для детей раннего возраста?».

Для ребёнка третьего года жизни **самообслуживание** включает в себя освоение следующих **навыков**:

— приёма пищи (*есть ложкой, пить из чашки*);  
— раздевания и одевания (снимать, одевать шапку, варежки, обувь, шорты, колготки, брюки или юбку.)

— гигиены тела (мыть руки и лицо, мыться в ванне, вытирать их полотенцем, пользоваться носовым платком и салфеткой);

— опрятности (*пользоваться горшком*).

Эти **навыки формируются** под воздействием воспитания при определённом уровне развития у ребёнка некоторых психофизических возможностей.

К ним относятся:

— общей моторики (умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам);

— мелкой моторики (умение толкать, тянуть, переворачивать предмет, держать его и выпускать из рук, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы двумя пальцами, играть при помощи предметов с водой, выполнять несложные пальчиковые игры);

— зрительно-слухового внимания (умение смотреть, откликаться и приходить, когда зовут, слушать сказки, отвечать на вопросы доступным способом);

— мышление (уметь узнавать предметы; выполнять простые указания, поручения; уметь имитировать, т. е. подражать действиям взрослых).

Именно с развития этих несложных умений начинается путь к освоению более важных, в практическом отношении, **навыков самообслуживания**. Поэтому и начинать надо именно с них. К двум годам общая моторика у детей развита намного лучше, чем мелкая моторика.

***Чтобы не терять время зря, вот несколько вариантов игр и занятий для детей, которые можно организовать дома для развития ручек малыша.***

Полезные советы

- Предложите ребёнку переложить из одной миски в другую шары, орехи, фасоль или бусины сначала рукой (каждую отдельно), затем ложкой (начиная с большой столовой или деревянной, потом переходите на чайную, потом можно с помощью пинцета).
- Позвольте ему отвинчивать и завинчивать крышки на пластиковых бутылочках, банках. Давайте ему предметы, которые необходимо проталкивать в отверстия (например, монеты в копилку, нанизывать предметы на шнурок (бусы из крупных макарон с отверстиями, для мамы или бабушки), переливать воду пипеткой (например, игрушка заболела, надо накапать ей лекарство), пускать кораблик в тазике с водой, или в ванной, создавать руками волну, прибивая кораблик то к одному краю, то к другому, ловить мыло в воде.
- Поиграйте с малышом в сюжетные игры «*Кукла Маша идёт в магазин*» (используйте кошельки и сумки с различными типами застёжек: на липучке, на молнии, на кнопке, на пуговице, на завязках,
- «*Постираем кукле платье*» (развешиваем кукольную одежду и закрепляем прищепками), «*Кукла просыпается*», «*Кукла*

умывается» (надеваем кукольную одежду, имитируем процесс умывания).

Для **формирования культурно – гигиенических навыков** используйте в своем общении с детьми фольклор: песенки, потешки, прибаутки, считалки, пословицы, поговорки, загадки, дразнилки, кричалки, заклички, пестушки. Он поможет решить многие педагогические задачи, обогатит социально-игровой опыт детей, разовьет их фантазию. То, что заложено в детстве, будет питать человека на протяжении всей его жизни. Поэтому так важно окружить детей теплом и наполнить их детство настоящими сокровищами народной мудрости.

Под потешки дети с удовольствием умываются, засыпают, обедают, занимаются различными делами. Жизнь ребенка становится ярче, интереснее. Из нее уходят скука, однообразие, монотонность. У ребенка при этом развиваются память, внимание, мышление и речь, а если он выполняет определенные движения, то дополнительно развивает координацию и ловкость.

### **Полезные советы.**

Варианты использования фольклора в повседневной жизни ребенка дома для **формирования культурно – гигиенических навыков**.

1)Доброе утро:

Б. Белова С ДОБРЫМ УТРОМ!

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! А. Кузнецова

Кто умеет утром сам,

Просыпаться по часам?

– Я умею по часам,

Просыпаться утром сам!

Я умею на кроватке

Простыню расправить гладко.

И у скомканной подушки

Кулачком задвинуть ушки.

2) *«Умывание»:*

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! Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

3) *«Расчесывание»:*

Расти, коса, до пояса,

Не вырони ни волоса.

Расти, косынка до пят –

Все волосыньки в ряд.

Расти, коса, не путайся –

Маму, дочку, слушайся. Под окном лиса поёт,

Петушка гулять зовёт:

«Петя, Петя, петушок,

У тебя есть гребешок,

Приходи на мостик,

Расчеши мне хвостик»

4) *«Приятного аппетита»:*

В. Берестов

А у нас есть ложка

Волшебная немножко.

На тарелочке – еда.

Не оставит и следа!

Кликнем ложку нашу –

Подберет всю кашу!

Это — ложка,

Это — чашка.

В чашке — гречневая кашка.

Ложка в чашке побывала —  
Кашки гречневой не стало! Ю. Кушак  
Прискакала к Маше,  
Попросила каши.  
— Ты не жмурься,  
А ложку возьми,  
Да себя и меня покорми:  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!

б) *«Спать пора»:*

Л. Мей Баю-баюшки-баю...

Баю-баюшки-баю,

Баю Машеньку мою.

Что на зорьке-то заре,

О весенней о поре,

Пташки вольные поют,

В темном лесе гнезда вьют.

Соловей-ка соловей,

Ты гнезда себе не вей:

Прилетай ты в наш садок,-

Под высокий теремок,  
По кусточкам попорхать,  
Спелых ягод поклевать,  
Солнцем крылья обогреть,  
Маше песенку пропеть.  
Баю-баюшки-баю,  
Баю Машеньку мою! П. Воронько Спать пора  
Спать пора.  
Наступает ночка.  
Ты устала, дочка.  
Ножки бегали с утра,  
Глазкам спать давно пора.  
Ждет тебя кроватка.  
Спи, дочурка, сладко.  
Помните!

В раннем возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в **формировании навыков** большую роль играет личный пример взрослых. Именно пример **родителей** и близких людей является главным для малыша.

Не забывайте давать положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата.