# Памятка для родителей.

**Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3 лет**



 С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс пускать на потом, период раннего возраста наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

**Задачи:**

• учить самостоятельно умываться;

• пользоваться туалетом;

• воспитывать желание быть аккуратным, замечать неполадки в своем виде;

• активизировать речь детей, используя слова, обозначающие выполняемые действия, а так же используем художественное слово;

• формировать умения и навыки опрятности; положительного отношения к сверстникам;

• культуры поведения в коллективе; скромности, вежливости, сдержанности.

 Однако одним из важнейших условий, необходимых для успешного воспитания самостоятельности, является единство требований со стороны воспитателей и родителей. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребёнку пример, сами всегда их соблюдали. Поэтому просто необходимо, чтоб правила и требования в детском саду не отличались от правил и требований дома:



**а). Ребёнок за столом.**

 -приучать детей правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно и бесшумно пережевывать пищу;

-уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;

-учить тому, что, чем и как едят (хлеб, котлета,

суп, салат, запеканка)

Навыки культуры еды включают умение:

1. Держать ложку;

2. Не крошить хлеб;

3. Не разговаривать за столом; не крутиться, не играть.

4. Благодарить;

5. Пользоваться салфеткой.

 **б). Учим умываться.**

-Обучать детей, не обливаясь, с помощью взрослого мыть лицо и руки; самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место. Использовать процесс умывания для развития речи и ориентировки в пространстве.

Приступая к гигиенической процедуре, проговаривать с детьми весь процесс:

- Завернуть рукава одежды;

- Поднести руки под струю воды, намылить ладони до образования пены, потереть ими друг о друга;

- Смыть мыло под струёй воды;

- Снять полотенце;

- Насухо вытереть лицо и руки (называют части тела и лица, которые вытирают) ; аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;

- Предложить посмотреть в зеркало. «Вот какой ты чистый стал и красивый!»

- Все действия следует сопровождать оживлённым разговором, а также

использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий, в процессе дидактических игр.

Обязательное правила:

- руки моем после туалета, перед столовой и по мере загрязнения.

- после столовой вымыть губы.

Навыки мытья рук и умывания включают умение:

1. Закатать рукава; 2. Смочить руки;

3. Взять мыло, намыливать до появления пены;

4. Мыть руки;

5. Смыть мыло;

6. Умыть лицо.

7. Сухо вытереть руки, лицо, аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;

**в) Основные правила одевания и раздевания.**

-научить детей самостоятельно снимать одежду, обувь;

- расстёгивать и застёгивать пуговицы спереди;

- знать порядок раздевания и аккуратно складывать снятую одежду;

- самостоятельно надевать на себя одежду и обувь в нужном порядке.

Формирование правил поведения:

- Начав раздеваться, не отвлекаться игрой;

- Аккуратно убирать одежду. Одновременно знакомить детей с различными свойствами и качествами предметов одежды, названиями действий, упражнять в правильном употреблении глаголов надеть, одеть, обуть и т. д

- Во время всего процесса одевания или раздевания побуждать детей к самостоятельности.

 Навыки снимания и надевания одежды в определенном порядке включают умение:

1. Расстегнуть пуговицы;

2. Снять платье (брюки) ;

3. Аккуратно повесить;

4. Снять обувь;

5. Снять колготки, носки

6. Надеть в обратной последовательности.

**г) Учим пользоваться расчёской.**

- Знать свою расчёску и место, где она лежит;

- Показать функциональное назначение расчёски и формировать навык её использования;

- Учить спокойно относиться к процедуре причёсывания, повторять её по мере надобности;

- Позволять ребёнку проявлять самостоятельность, исходя из его желания («Я сам! ») ;

- Переносить навык использования расчёски в игровую ситуацию (с куклой, повторяя знакомое действие в сюжетно-ролевой игре;

- Исключить возможность пользования чужой расчёской.

**д) Учим пользоваться носовым платком.**

 - Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры;

- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению;

- Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки и т. д.

- Самостоятельно доставать платок из кармана и вытирать самому нос (в случае необходимости обращаться за помощью);

- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

- Обращать внимание на чистоту носового платка!



**е) Правила поведения в туалете:**

-Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки:

-пользоваться туалетом (умение проситься в туалет)