

# Культурно-гигиенические навыки ребенка

**Уже в 3 года дети многое умеют делать сами, и довольны тем, что в состоянии о себе позаботиться.**

*В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.*

## **Они любят чистить зубы зубной щеткой**

Дети должны пользоваться детской зубной пастой. Количества зубной пасты на щетке размером с горошину для ребенка будет вполне достаточным. Все делается под контролем родителей. Дети должны выплевывать остатки пасты, а не глотать ее, затем необходимо тщательно прополоскать рот. Ребенок должен чистить зубы утром и вечером. Первое время родители сами хотя бы один раз в день помогают малышу.

## **Трехлетние дети могут сами мыть руки**

Нужно, чтобы они делали это каждый раз перед едой и после туалета. А чтобы им было удобнее дотянуться до крана, дайте подставку для ног.

## **Дети умеют пользоваться туалетом**

... и даже остаются сухими ночью. Приучать ребенка к горшку лучше всего, когда он готов к этому. Если встал сухой утром или после дневного сна, сам проявляет желание, подходит к горшку, снимает штанишки - помогите ему, похвалите его. Если ребенок не готов, не нужно

заставлять его, результат будет обратный. Нельзя начинать обучение, если ребенок находится в состоянии стресса. Приучите его к тому, что после туалета всегда необходимо вымыть руки.

### **Ребенок уже почти полностью умеет одеваться и раздеваться сам**

Он может застегнуть и расстегнуть крупные пуговицы, надеть обувь, хотя иногда не на ту ногу. Но завязать шнурки у него не получается. Поэтому обувь лучше покупать с липучками, тогда ребенок будет обуваться сам, без помощи взрослых. Ребенка приучают аккуратно складывать одежду на стул, а также вешать на вешалку, обувь - ставить в специально отведенное место. Трехлетний ребенок способен заметить, что у него запачкана одежда, оторвана пуговица, развязался шнурок, и попросить взрослых о помощи.

### **Вы являетесь примером для своего ребенка!**

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом.



Прежде всего, родителям следует:

- обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки.

Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки;

- не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста;

- в дошкольном возрасте дети должны усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные;

- к навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трехлетнего возраста ребенка следует научить полоскать рот. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот теплой водой надо и после еды;

- закреплять умения пользоваться расческой, носовым платком. Приучать детей при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком;

- совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

Родители часто слышат от ребенка: "Я сам!".

И пусть будет так, но под вашим контролем.