**Гигиенические навыки- залог здоровья!**

**Консультация для родителей «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста»**

Известно, что 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 стали привычками. Культурно-гигиеническое воспитание -основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

А вот как они это будут делать - зависит от того, что малышам заложили с самого раннего детства сначала родители, а затем воспитатели в детском саду. И чем ярче и интереснее будут впечатления от обучения непростым для малышей навыкам, тем быстрее они им запомнятся, тем приятнее их будет выполнять и совершенствовать день ото дня.

В нашу группу дети приходят из домашних условий. С первых дней большое внимание уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков:

· Воспитываем опрятность у детей, учим следить за внешним видом, пользоваться горшком, салфеткой, платком.

· Приучаем ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце.

· Воспитываем у детей умение самостоятельно мыть руки с мылом, лицо, насухо вытираться полотенцем.

· За столом воспитываем умение правильно держать ложку, правильно сидеть за столом, обучаем правилам этикета, умению пользоваться салфеткой.

· Воспитываем умение самим надевать колготки, носки, шорты, сандалии, футболки, учим застегивать и расстегивать пуговицы, аккуратно вешать свою одежду на стульчик перед сном и в шкаф после прогулки.

Воспитываем навыки культуры поведения детей:

- здороваться и прощаться,

- благодарить,

- называть взрослых по имени-отчеству,

- обращаться с просьбой в вежливой форме,

- разговаривать между собой спокойно,

- просить игрушку у сверстника вежливо, а не отнимать,

- не обижать друг друга.

Воспитываем умение правильно обращаться с игрушками:

- поиграл – положи на место,

- покатал – поставь в гараж,

- собирать пазлы только на столе,

- играть с атрибутами *«больнички»* и *«парикмахерской»* только в уголках сюжетно-ролевых игр *«больница»* и *«парикмахерская»*,

- почитал – убери на книжную полку, разбросал конструктор – убери на место.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используем разные формы организации:

- чтение потешек в процессе,

- дидактические игры,

- игры – упражнения,

- беседы,

- чтение художественной литературы,

- рассматривание иллюстраций, картин,

- наблюдения,

- показ инсценировок,

- рассказывание,

- заучивание,

- сюжетно-ролевые игры.

В группу приходят очень разные малыши. Кто-то из них самостоятельно пользуется горшком, а кто-то категорически отказывается с ним дружить, некоторые детки во всю едят ложкой, другие же приучены только к бутылочке или с большим удовольствием копаются в своей тарелке руками.

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Малыша сразу надо приучать к активному участию в процессе еды.

Одинаковые требования к правилам гигиены и навыкам самообслуживания в детском саду и дома, приводят к лучшему запоминанию и закреплению полезных привычек.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, *(кто-то стал значительно опрятнее и т. д.)*.

К двум годам малыш может научиться умываться и причесываться, снять шапочку или носочки, вытирать рот салфеткой после еды и сморкаться в носовой платочек.

На первый взгляд все очень просто, а на самом деле для малышей это целая наука - освоение и применение культурно-гигиенических навыков.

Из практики воспитателя видно, что очень сложно научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем. Малыши не боятся воды, но умываться не умеют: подставят руки под струю и держат. Подготовку к умыванию необходимо начинать в группе: дети засучивают рукава, как показывает воспитатель, и объяснять, для чего это нужно, используя стихотворные строки: *«Руки надо чисто мыть, рукава нельзя мочить»*, или *«Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит»*.

Обучая детей умыванию, нужно проводить дидактические игры: *«Катя умывается»*, *«Миша в гостях у Маши»*.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения можно использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ кукольного театра, упражнения в выполнении действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.