**Консультация для родителей «Как воспитать культурно-гигиенические навыки дошкольника»**

Обычно непоседливый и активный ребенок **дошкольного** возраста с трудом может усидеть на одном месте, пока мама причесывает его волосы или остригает ногти, не любит мыть голову, зубы чистит поспешно и то, лишь после неоднократного напоминания взрослых. А как нелегко ребенку просыпаться рано утром и, собираясь в детский сад, самостоятельно одеваться. Надо помнить, что надевать, за чем, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки и т. п.

Ребенок не хочет прилагать усилия, переводит действия по уходу за собой на маму или папу. А **родители** и сами при появлении у ребенка даже малейших затруднений спешат прийти на помощь. Конечно, маме гораздо проще и быстрее самой умыть ребенка, одеть его, чем ждать, пока ребенок будет это делать медленно и неуклюже. И при этом следует понимать, что таким образом она формирует у ребенка пассивную позицию, тормозит развитие у него самостоятельности и **культурно-гигиенических навыков**. Поэтому ребенок приходит в детский сад и не может справиться, беспомощно просит **воспитателей**: *«помогите»*, *«застегните»*, *«оденьте»*.

Поэтому, вместо того, чтобы делать за ребенка абсолютно все, позаботьтесь о том, чтобы обеспечить дома условия, благоприятные для формирования у ребенка **культурно-гигиенических навыков**. Постоянно повторяйте вместе с ребенком те или иные действия, пока **навыки** окончательно не сформируются.

Что должен уметь ребенок на разных возрастных этапах **дошкольного возраста**?

Прежде всего, выясним последовательность формирования у ребенка **дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков и навыков**, на которые целесообразно ориентироваться.

Так, уже на втором году жизни дети должны уметь подставлять руки под струю воды в умывальнике, смывать мыльную пену с рук, вытираться полотенцем, пить из чашки, есть ложкой, пользоваться салфеткой, носовым платком и тому подобное.

Трехлетние дети уже должны есть самостоятельно и аккуратно, тщательно пережевывать пищу, правильно держать ложку, самостоятельно закатывать рукава перед умыванием, пользоваться мылом, умываться, вытирать лицо полотенцем. Детей младшего **дошкольного** возраста следует обучать пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом, салфеткой, есть аккуратно, полоскать рот после еды, правильно чистить зубы, причесываться, соблюдать правила пользования предметами личной гигиены. Дети старшего **дошкольного** возраста уже в состоянии самостоятельно контролировать соблюдение личной гигиены, **культурно** вести себя за столом и тому подобное.

Как поощрять ребенка к самостоятельности в уходе за собой?

К активности и самостоятельным действиям по уходу за собой ребенка в значительной мере поощряет благоприятная организация условий для проведения гигиенических процедур. Поэтому, чтобы обеспечить ребенку удобство и комфортность, создайте в ванной комнате все необходимые условия для этого, в частности:

- прикрепите крючок для полотенца на уровне роста ребенка;

- поставьте рядом с умывальником низкий стульчик, стоя на котором ребенку будет удобно достать руками до крана;

- прикрепите ручку-держатель к стене над ванной, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками во время подмывания, мытья ног, принятия гигиенического душа;

- положите рядом с ванной коврик, чтобы ребенок не поскользнулся.

Обязательно приобретите ребенку его личные предметы гигиены: полотенца, расческу для расчесывания волос, зубную щетку, детское мыло, мочалку и тому подобное. Дайте ребенку возможность самостоятельно их выбирать в магазине. Обычно детям нравится принадлежности ярких цветов, с интересными узорами или изображениями любимых персонажей или мультфильмов.

Все предметы личной гигиены для ребенка следует подбирать с учетом его возрастных возможностей и антропометрических особенностей. Скажем, размер куска мыла должен соответствовать размеру детской руки, на полотенце обязательно должна быть петелька, чтобы ребенок одним движением мог взять и повесить его, стаканчики для зубной щетки должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует подбирать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу ребенка.

Что нужно помнить **родителям**, приучая ребенка к аккуратности?

Работая над формированием у ребенка явных **культурно-гигиенических навыков**, помните несколько важных правил:

- спешка и нетерпение взрослых приглушают инициативу ребенка, его желание быть самостоятельным;

- в процессе общения с ребенком как можно чаще высказывайте положительное отношение к чистоте, опрятности;

- организуйте режимные моменты интересно - тогда ребенок охотно будет выполнять определенные действия. Во время гигиенических процедур, скажем, рассказывайте ребенку короткие дидактические стихи, берите с собой в ванную любимую игрушку ребенка, *«которая тоже хочет быть опрятной»*;

- поощряйте любые детские проявления самостоятельности, даже самые неуклюжие;

- ни в коем случае не критикуйте ребенка, только хвалите;

- не оставляйте ребенка без присмотра, даже если он научится самостоятельно выполнять ту или иную гигиеническую процедуру.

Не надейтесь на то, что ребенок научится всему и сразу.

В трехлетнем возрасте он умоет лицо только при условии, что взрослый будет стоять *«над душой»*.

В четыре года - сделает то же самое, если вы напомните, что умываться и чистить зубы необходимо каждому человеку. Кроме этого, ребенок непременно будет ждать, что вы похвалите его за правильность выполнения действия. Стремление заслужить похвалу является именно тем стимулом, побуждающим ребенка **дошкольного** возраста к самостоятельному уходу за собой. И только потом, когда вы сформируете у ребенка осознание того, что за каждым действием стоит правило, когда он усвоит определенную норму, тогда уже самостоятельно отправится в ванную, ведь почувствует потребность быть опрятным, поддерживать тело в чистоте.

Поэтому для формирования у ребенка любых устойчивых **культурно-гигиенических навыков** понадобятся не только длительное время и ваше терпение, но и поддержка у ребенка положительных эмоций от самостоятельного выполнения тех или иных гигиенических процедур. Ну и, конечно, **родители - будьте** хорошим примером для своего ребенка!

С уважением, Марина Алексеевна!