



Воспитываем
культурно-гигиенические
навыки у детей
3-х лет



Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно их выполнять.



Прежде всего следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребёнком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребёнку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык.



При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. В семье, где родители, старшие братья и сёстры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье ещё не гарантирует усвоение ребёнком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание.



Особое внимание надо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.



Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять своё 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.



Хорошо сформированные навыки выполняются ребёнком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он и забудет о каком то из них, например, сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку



Но если у ребёнка соответствующие навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий. Нередко возникают малоприятные для родителей, и для него «переговоры»: «Ваня, ты забыл вымыть руки». – «Они у меня чистые». – «Всё равно перед обедом надо вымыть». – «Я их недавно мыл»...



К навыкам личной гигиены, которые ребёнок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится и уход за полостью рта. С трёхлетнего возраста ребёнка следует научить полоскать рот, с четырёх – правильно чистить зубы перед ночным сном. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот тёплой водой надо и после еды.



Волосы следует причёсывать не реже двух раз в день своей собственной расчёской.

Всегда ли у Вашего ребёнка в кармашке чистый носовой платок? Умеет ли он сам замечать неполадки в одежде – развязался шнурок, расстегнулась пуговка – и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение?

