

"Центр развития ребенка - детский сад № 231"

Консультация для родителей:
*«Методические
рекомендации родителям по
формированию КГН»*



Подготовили воспитатели: Сергиенко Т.Ю.

Гончарова А.С.

В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь.

Если вы, родители сейчас уделите достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, он навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека — здоровье...

Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания большое место отводится воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, привычек. От этого и значительной мере зависят здоровье ребенка, его контакты с окружающими.



К культурно-гигиеническим навыкам относятся:

и навыки по соблюдению чистоты тела;

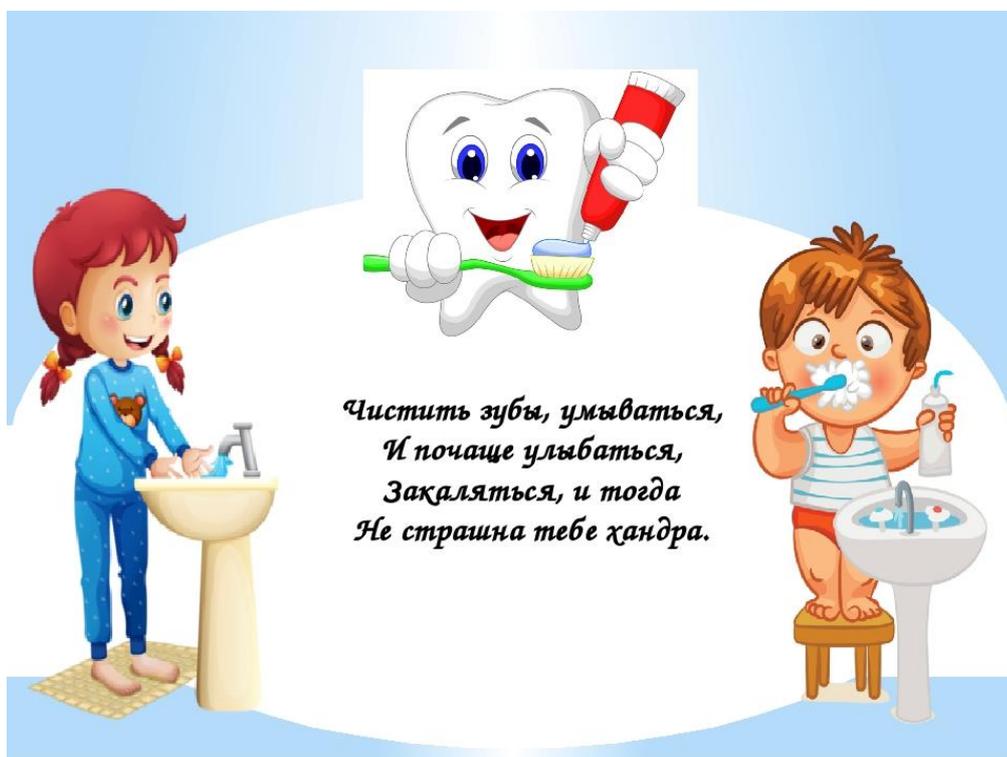
и культурной еды;

и поддержанию порядка в окружающей обстановке;

и культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослыми.

Маленькие дети очень восприимчивы, склонны к подражанию, они легко овладевают различными действиями. Но чтобы эти действия закрепились, стали привычными, нужно время.

Целенаправленное формирование культурно-гигиенических навыков способствуют тому, что для ребенка выполнение действий становится важным, он учится доводить начатое дело до конца, не отвлекаться. И в итоге, уже ребенок сам, по своей инициативе контролирует ход выполнения действий. При этом формируются такие волевые качества как выдержка, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность, целеустремленность, организованность.



*Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.*

Значение культурно-гигиенических навыков

1. Наличие навыков – важное условие здоровья детей, так как соблюдение правил личной гигиены предотвращает развитие заболеваний.

2. Ежедневное повторение одних и тех же действий совершенствуют движения: они становятся более точными, координированными.

3. Ребёнок шире познаёт окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и др.), осмысливают простые связи между явлениями (не прижиматься к тарелке – испачкаешь рубашку).

4. В ходе сформированности у ребёнка правильного поведения за столом развивается речь (название блюда, пояснение действий, использование потешек и т. д.).

5. Воспитываются внимание и воля.

6. Удовлетворяется стремление к самостоятельности

Что должен уметь ребёнок 2-3 лет

Умывание:

ii с помощью взрослых мыть руки перед едой, насухо вытирать полотенцем

Поведение за столом:

ii есть аккуратно

ii опрятно есть, тщательно пережёвывать пищу

ii держать ложку в правой руке

ii пользоваться салфеткой

ii по напоминанию взрослого говорить «спасибо»

Уход за внешним видом:

ii радоваться чистой, красивой одежде

ii по напоминанию взрослого пользоваться носовым платком. класть его в карманчик

Одевание:

ii учится по показу взрослого снимать и надевать одежду, расстёгивать большие пуговицы спереди, шнуровать ботинки

ii знает свои вещи

Что должен уметь ребёнок 3-4 лет

Умывание:

ii соблюдать последовательность при мытье рук

ii самостоятельно мыть руки и лицо

и знать своё полотенце и правильно вешать его на своё место

Поведение за столом:

и формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережёвывать пищу с закрытым ртом

и умело пользоваться ложкой, вилкой

и своевременно пользоваться салфеткой

и после еды говорить «спасибо»

Одевание:

и самостоятельно одеваться в правильной последовательности, прибегая к помощи взрослых в трудных случаях: застёгивание, завязывание

и вежливо обращаться за помощью к взрослым

Что должен уметь ребёнок 4-5 лет

Умывание:

и Самостоятельно моет руки и лицо: засучивает рукава, намыливает руки, хорошо смывает мыло, вытирается насухо полотенцем

и самостоятельно или по указанию взрослого замечает грязные руки, лицо и моет их

и умеет пользоваться зубной щёткой

Одевание:

и одеваться и раздеваться в определённом порядке

и складывать и убирать одежду на место

и различать обувь на правую и левую ногу

и вежливо просить помощи, использовать слова «пожалуйста», «спасибо»

и подходить к зеркалу, замечать неполадки, исправлять их

Культура еды:

и спокойно садиться за стол

и совершенствовать навыки аккуратной еды, пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно

и продолжать учить правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом, салфеткой)

и полоскать рот после еды

и выходя из-за стола говорить «спасибо»

Что должен уметь ребёнок 5-6 лет

Умывание:

и самостоятельно выполнять процесс умывания

и самостоятельно замечать, когда нужно вымыть руки, причесаться

Культура еды:

и Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами

и есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом

и продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить воспитателя и младшего воспитателя

Одевание:

и осваивать приёмы чистки обуви, одежды, умение пришить пуговицу

Что должен уметь ребёнок 6-7 лет

Выполнять все культурно-гигиенические процессы самостоятельно, совершенствовать навыки.

и закреплять навыки культурного поведения за столом, прямо сидеть, не класть локти на стол

и правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом, салфеткой

Обратим внимание, что у ребенка могут возникнуть стрхи, такие как:

- 1. Боязнь купания;*
- 2. Страх приучения к горшку;*
- 3. Я одеваюсь сам.*

Боязнь купания

С проявлениями этой проблемы сталкиваются многие родители: малыши ни в какую не хотят отправляться в ванную. Те, кто еще не достаточно умеет выразить свои словами, просто начинают рыдать при первом же контакте с водой. Плавательный бассейн или море могут вызвать у

ребенка такую же реакцию. Дети боятся не воды – их пугают ее свойства.

Рекомендуем.

Будьте последовательны, но не спешите. Предложите малышу самому отобрать игрушки для ванночки, придумайте несколько забавных игр с водой (кораблики, чаепитие с игрушечной посудой). Если ваш ребенок боится воды, не спешите учить его плавать, следуйте за малышом, а не тяните его насильно вперед. Запишите ребенка на курс плавания, но не бросайте его в воду, полагая, что дети способны обучиться самостоятельно.

Страх приучения к горшку

Проявления. В возрасте 2-3 лет ребенок уже довольно ясно представляет свое тело и ощущает себя, его владельца. Поэтому некоторых малышей пугает, когда моча или кал, которые ребенок считает частью себя, уносятся в канализацию с потоком воды.

Рекомендуем.

Помогите ребенку «подружиться» с горшком, усаживая на него мишек и кукол, позволяя вволю играть с ним. В некоторых случаях бывает достаточно обзавестись горшком с крышкой и не спешить выливать в унитаз его содержимое немедленно. Через какое-то время попробуйте снова предложить малышу справлять нужду в туалете, как взрослые.

Я одеваюсь сам

К двум годам активность ребенка возрастает: он поднимает руки, когда вы одеваете на него свитер, просовывает руки в рукава пальто, которое вы держите, ноги – в колготки, носки, придерживаемые вами. Малыш может самостоятельно снимать некоторые предметы одежды (шапку, носки, колготки), но все еще неумело. Однако вы можете заметить упорство, чтобы наилучшим образом выполнить действие. Обязательно подмечайте успехи малыша, не фиксируя внимание на его промахах, тогда он обретет уверенность в себе, не будет бояться ошибок.

К 3-3,5 годам ребенок уже сам может одеваться и раздеваться. Но некоторые родители думают, что такому маленькому не так уж и нужно. И получается, что в 3 года, когда ребенок заявляет «я сам», мы не позволяем сделать того, за что в 5-6 лет будем упрекать: «Ты уже большой, одевайся сам». Ребенок же капризничает, а самостоятельно все делает небрежно.

Не пропускайте этот период, когда его привлекают действия с предметами и он испытывает удовлетворение от самостоятельно выполненного действия. Наверстать упущенное в последствии будет очень сложно.

Заключительные рекомендации:

- 1. Приучайте ребёнка следить за своим внешним видом, самостоятельно замечать и устранять небольшой беспорядок в одежде*
- 2. Учите ребёнка самостоятельно засучивать рукава, мыть аккуратно руки (до образования пены, круговыми и прямыми движениями), лицо, уши. Насухо вытираться своим полотенцем и вешать его на отведённое ему место, пользоваться расчёской и носовым платком*
- 3. Упражняйте ребёнка в одевании и раздевании в определённой последовательности: одежду надеваем, одежду снимаем, складываем, вешаем; а также в умении застёгивать пуговицы, различные застёжки*
- 4. Формируйте элементарные правила поведения за столом: правильно сидеть, не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, правильно пользоваться вилкой, ложкой, пользоваться салфеткой.*

Навыки у детей становятся прочными, если они постоянно закрепляются в различных ситуациях.

Спасибо за внимание!

