**Индивидуальная консультация для родителей**

**«Формирование культурно-гигиенических навыков у ребенка 3-х лет»**

Выполнила:

Аношкина Е.Р.

**Краткий план-конспект индивидуальной консультации для родителей на тему: «Формирование культурно-гигиенических навыков у ребенка 3-х лет»**

Данная консультация разработана по инициативе воспитателя.

**Цель:** повышение компетентности родителей в вопросах формирования культурно-гигиенических навыков у ребенка 3-х лет.

**Задачи:**

 - раскрыть содержание понятия «культурно-гигиенические навыки»

-обозначить важность сформированности культурно-гигиенических навыков на развитие личности ребенка;

- охарактеризовать основные условия формирования культурно-гигиенических навыков;

- обучить родителей приемам формирования культурно-гигиенических навыков в домашних условиях.

**Форма проведения:** беседа.

**Участники:** Мама девочки Александры (3 года), воспитатель.

**Место проведения**: помещение группы.

**Оборудование**: памятка для родителей, стихи, потешки.

**Предварительная работа:** наблюдение за Александрой, диагностика уровня развития культурно-гигиенических навыков, подготовка индивидуальной консультации для родителей Александры, изготовление приглашения, подготовка информационного буклета по теме.

Воспитатель приглашает маму ребенка на индивидуальную беседу в удобное для нее время (обговорить заранее).

**Ход беседы.**

**Воспитатель.** Здравствуйте, уважаемая, Анна Сергеевна! Очень рада, что Вы откликнулись на мое приглашение и нашли время прийти на беседу, которую я организовала для Вас! Проходите, пожалуйста, в группу! Присаживайтесь!

*Выявление проблемы.*

Саша очень общительная девочка, любит играть со сверстниками в различные игры. На занятиях внимательна, старается работать самостоятельно.

Я заметила, что Саша испытывает некоторые трудности при умывании (не может закатать рукава при умывании, хорошо вытереть руки и аккуратно повесить полотенце) и приеме пищи (не всегда правильно держит ложку ).

Замечали ли Вы подобное в других условиях? Может быть дома Саша также испытывает затруднения? (ответ мамы)

Я пригласила Вас, Анна Сергеевна, чтобы поделиться результатами диагностики, которая проходила у нас в группе и наблюдениями за вашей дочкой, чтобы помочь ей нашими общими усилиями.

В диагностических заданиях, направленных на определение умения мытья рук, Саша показала, что может взять мыло, но не стремится намылить руки тщательно, смыть мыло может, но она испытывает сложности с закатыванием рукавов, не может вытереть руки насухо, аккуратно повесить полотенце на место. В заданиях на определение навыков опрятной еды, Саша показала, что может не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, благодарить, но испытывает трудности при пользовании столовыми приборами, ложку и вилку держит неправильно.

Знаете ли Вы что такое, культурно-гигиенические навыки и каково их значение для развития ребенка в целом? (ответ мамы)

Культурно-гигиенические навыки – навыки личной гигиены, поддержание в порядке одежды и обуви, окружающей обстановки, культуры внешних действий, еды.

Воспитание культурно – гигиенических навыков у детей раннего возраста играет важнейшую роль для их здоровья. С первых дней жизни при формировании культурно – гигиенических навыков идет усвоение правил и норм поведения, вхождение малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс откладывать на потом. Период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятен для формирования культурно – гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно – гигиенические навыки лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – самообслуживания. Здесь важна постепенность: по мере овладения простыми навыками вводить новые, более сложные составляющие навыки. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения.

В возрасте 3 х лет ребенок должен уметь для содержания в чистоте    рук, лица, тела, полости     рта - учиться правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место. В этом возрасте формируются элементарные навыки поведения за столом: умение правильно пользоваться столовой и чайными ложками, вилкой; салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным   ртом.

К числу основных условий успешного формирования культурно – гигиенических навыков относятся:

- рационально организованная обстановка,

- четкий режим дня,

- руководство взрослых.

В детском саду для формирования культурно-гигиенических навыков есть чистое, достаточно просторное помещение с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных моментов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

Для формирования культурно-гигиенических навыков мы вырабатываем общие критерии в оценке отдельных действий, четко определяем место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате достаточное количество раковин необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно – гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.

Формирование культурно - гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых- родителей, воспитателя. Поэтому мы с вами должны выработать единство требований в саду и дома.

Чтобы правильно прививать ребенку культурно-гигиенические навыки умывания и приема пищи дома можно также создать необходимые условия. Например, можно приобрести специальную подставку, чтобы ребенок мог самостоятельно дотягиваться до раковины, когда моет руки. Полотенце лучше расположить на уровне роста ребенка. Для приема пищи использовать удобную ложку и красочную посуду, чтобы этот процесс понравился Вашему ребенку. Старайтесь соблюдать режим дня, проводить гигиенические процедуры и приемы пищи в одно и тоже время.

В младшем возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Если вы видите, что ребенок не справляется, у него не получается правильно пользоваться приборами, можно воспользоваться игровыми приемами. Обыграйте ситуацию, предложите покормить кукол или мягкие игрушки, покажите, как игрушки едят сами, как правильно держат ложку. Ребенок любит копировать взрослых, поэтому можно также показать личный пример. Для развития умений мыть руки можно воспользоваться различными стишками, потешками.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается.

Малыши до трех лет испытывают удовольствие, что они сначала выполняют действия вместе с взрослым, а потом самостоятельно. Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие.

Предлагаю Вам перевоплотиться в Вашу дочку Сашу и поиграть со мной. Саша, после прогулки и посещения туалета всегда нужно мыть руки. Давай вместе вымоем руки? Аккуратно закатаем рукава, не надо, чтобы они намокли. Проговариваем стихотворные строки: «Руки надо чисто мыть, рукава нельзя мочить». Берем в руки мыло и круговыми движениями намыливаем руки. Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Вот, какие у нас перчатки - белые! Теперь нужно смыть пену. В этот момент проговариваем потешку:

**«Мыльные перчатки»**

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода.

Очень даже здорово!

Моет рученьки Сашенька сама!

Знаем, знаем да, да, да!

Где тут прячется вода!

Молодец, Саша ручкам очень понравилось играть! Скажи, что мы сделали с ними? (Ответ). Теперь нужно ручки отжать. Возьми свое полотенце, разложи его на одной ладошке и вытри каждый пальчик насухо, а теперь также другую ручку. Расправь полотенце и повесь на место. Какая ты умница!

Анна Сергеевна, данный прием помог закрепить культурно-гигиенические навыки мытья рук Вашей дочки. Такие упражнения, желательно, проводить ежедневно. Благодаря этим упражнениям ребёнок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться.

Теперь давайте поиграем с Вами в игру. Саша, сегодня к тебе в гости пришла Зайчиха и Зайчонок. Мама никак не может накормить своего малыша. Саша, посмотри, а Зайчиха что-то принесла, тебе интересно, что это? Замечательно, но, чтобы узнать, что там, нам нужно отгадать загадку, ты готова? Слушай внимательно.

Наварила мама кашки.

Положила кашку в чашки.

Будем кушать понемножку.

Только дайте, дайте (ложку)!

Правильно ложка. Саша, наши гости пришли издалека, предлагаю угостить их кашей.

Я читал сегодня книжку

И смеялся от души.

Книжку я читал про Зайку,

Как он кашу там варил.

Мама тоже хохотала

И сказала мне потом:

«А давай-ка сварим кашу,

В гости Зайку позовём!»

Посмотри, как кушает Зайчик, что он делает не так? (Ответ). Да, все верно, он неправильно пользуется ложкой. Предлагаю его научить, ты согласна?

Посмотри, ложку нужно держать тремя пальцами, вот так, держать нужно чуть выше того места, куда ты начерпываешь еду. Пищу нужно набирать из тарелки от себя и аккуратно подносить ко рту. Ложку нужно принимать не языком, а губами, вот так. Попробуй сама покормить зайку.

Молодец, Саша! У тебя отлично получилось, зайчонок и его мама остались довольны.

Анна Сергеевна, данная игра помогла закрепить культурно-гигиенические навыки приема пищи Вашей дочки. Вы можете поиграть также дома, ребенку и Вам это доставит большое удовольствие.

Не следует торопить ребёнка, 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 учится 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.

Чтобы Вам легче было заниматься с Вашим ребенком, я подготовила для Вас рекомендации по приему пищи и мытью рук. В данном буклете содержатся некоторые потешки, которые в игровой форме помогут Саше правильно держать ложку во время еды, закатывать рукава и правильно пользоваться полотенцем во время мытья рук. Такие игры обязательно понравятся Вам и Вашему ребенку.

Большое спасибо, что нашли время для посещения детского сада, я всегда буду рада видеть Вас и отвечу на все интересующие Вас вопросы! До свидания!

**Рекомендации для родителей**



**Как прививать малышам полезные привычки и навыки самообслуживания**

 Учитывая, что навыки у детей только формируются, старайтесь облегчить ребенку выполнение действий и предупредить нежелательные формы поведения.

 Хвалите малыша за все. Пусть он будет уверен в том, что он «самый-самый». Необходимо постоянное одобрение малейших проявлений самостоятельности у детей.

 Не бойтесь перехвалить своего ребенка. Если похвала оправдана, она пойдет только на пользу.

 Не забывайте о возможностях ребенка. Важно - любой, даже маленький труд должен приносить малышу удовлетворение.

 Прививайте детям навыки самообслуживания с учетом возрастных особенностей.

**Помните:**

 - все навыки формируются постепенно;

- лучший пример для подражания - взрослый;

 - у малыша есть свои вкусы и привычки;

- в игре обучение проходит легче.

**Избегайте:**

- необоснованного поторапливания и одергивания детей;

 - публичного осуждения малыша за неумения;

 - излишнего заигрывания и развлечения во время еды, умывания и т.д.;

- затягивания по времени процесса еды, одевания и т.п.

**Критерии опрятной еды включают умение:**

- Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;

- Не крошить хлеб;

- Пережевывать пищу с закрытым ртом;

- Не разговаривать с полным ртом;

- Тихо выходить по окончании еды из-за стола;

- Благодарить;

- Пользоваться только своим прибором.

**Мытье рук и личная гигиена включают умение:**

- Мыть лицо, уши, руки

- Закатать рукава;

- Смочить руки;

- Взять мыло, намыливать до появления пены;

- Смыть мыло под струей воды;

- Насухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку.

 Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

**Потешки для умывания**

**«Водичка**

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки горели,

Чтоб смеялся роток!

И кусался зубок!

**«Чисто умываемся»**

Ой, лады-лады-лады,

Не боимся мы воды,

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся.

**«Петушок»**

Петушок, петушок,

Подари свой гребешок.

Ну пожалуйста, прошу,

Я кудряшки причешу.

**«Зайка»**

Зайка серый умывается.

Зайка в гости собирается.

Вымыл носик, вымыл хвостик.

 Вымыл уши, вытер суше.

**«Умывание»**

Утром звери просыпались,

Чисто звери умывались.

 Лишь Медведь не умывался,

 Неумытым он остался.

Стали мы его купать,

С головою окунать.

Плачет Мишенька:

- Простите! И меня вы отпустите!

Я большой,

Я буду сам –

Умываться по утрам.

Кран, откройся!

Нос, умойся!

Мойтесь сразу,

Оба глаза!

Мойтесь, уши,

Мойся, шейка!

Хорошенько!

Хорошенько!

Мойся, мойся,

Обливайся!

 Умывайся!

Грязь, смывайся!

Убирайся!

Пара-пара-паровоз

Мало пара нам привез,

А без пара Ваньке –

Не помыться в баньке.

- Я сегодня утром рано,

Умывалась из-под крана!

Я сама теперь умею

Вымыть личико и шею.

**«Умывалочка»**

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

**«Мыльные перчатки»**

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода.

Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова (взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да!

Где тут прячется вода!

**Потешки для приема пищи**

Ешь собачка: ам, ам

Я собачке кашу дам.

Ест собачка в плошке,

А дочурка с ложкой.

Пришёл в гости – ни доктор Айболит.

Пришёл в гости – хороший аппетит.

Возьми скорее ложку,

И ну стучать по дну.

Скорее дайте супа,

Хоть ложечку одну.

На плите сварилась каша.

Где большая ложка наша?

Я тебя перед едой,

Руки вымою водой.

Повяжу тебе салфетку –

Ешь котлетку, ешь конфетку.

Молоко своё допей

И пойдем гулять скорей.

А у нас есть ложки,

Волшебные немножко.

Вот – тарелка, вот – еда,

Не осталось и следа.

Умница Катенька,

Ешь кашу сладеньку,

Вкусную, пушистую,

Мягкую, душистую.

Пришёл в гости – ни доктор Айболит.

Пришёл в гости – хороший аппетит.

Возьми скорее ложку,

И ну стучать по дну.

Скорее дайте супа,

Хоть ложечку одну.

Наварила мама кашки.

Положила кашку в чашки.

Будем кушать понемножку.

Только дайте, дайте ложку!