**Памятка для родителей:**

**« Формирование культурно — гигиенических навыков у детей младшего возраста».**

Подготовил: воспитатель группы №2 «Звёздочки»

 Лукьянова Н.В.

С первых дней жизни при **формировании культурно- гигиенических навыков** идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом, период раннего возраста наиболее благоприятный для **формирования культурно- гигиенических навыков**. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Задачи работы по **формированию кгн**:

* учить самостоятельно умываться;
* пользоваться туалетом;
* воспитывать желание быть аккуратным, замечать неполадки в своем виде;
* активизировать речь **детей**, используя слова, обозначающие выполняемые действия, а так же используем художественное слово;
* **формировать умения и навыки опрятности**; положительного отношения к сверстникам;
* **культуры** поведения в коллективе; скромности, вежливости, сдержанности.

Однако, одним из важнейших условий, необходимых для успешного воспитания самостоятельности, является единство требований со стороны воспитателей и **родителей**. Обязанность **родителей** – постоянно закреплять **гигиенические навыки**, воспитываемые у ребёнка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребёнку пример, сами всегда их соблюдали. Поэтому просто необходимо, чтоб правила и требования в детском саду не отличались от правил и требований дома.

**Ребёнок за столом.**

* Приучать **детей** правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно и бесшумно пережевывать пищу;
* Уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
* Учить, что, чем и как едят *(хлеб, котлета, суп, салат, запеканка)*

**Навыки культуры еды включают умение**:

1. Держать ложку;

2. Не крошить хлеб;

3. Не разговаривать за столом; не крутиться, не играть.

4. Благодарить;

5. Пользоваться салфеткой.

**Учим умываться.**

* Обучать **детей**, не обливаясь, с помощью взрослого мыть лицо и руки;
* Самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место.
* Использовать процесс умывания для развития речи и ориентировки в пространстве.

Приступая к **гигиенической процедуре**, проговаривать с детьми весь процесс:

* Завернуть рукава одежды;
* Поднести руки под струю воды,
* Намылить ладони до образования пены, 
* Потереть ими друг о друга;
* Смыть мыло под струёй воды;
* Снять полотенце;
* Насухо вытереть лицо и руки *(называют части тела и лица, которые вытирают)*;
* Аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;

Все действия следует сопровождать оживлённым разговором, а также использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста **детей**: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий, в процессе игр.

 **«Как научить ребенка мыть руки?»**

1. Маленькие дети очень любят подражать взрослым, и такое их поведение можно с успехом использовать для обучения. Вовлекайте малыша в процесс, показывайте, как моете **руки вы**, как намыливаете их и как ополаскиваете под струей воды.

Комментируйте свои действия, предлагайте использовать на выбор различное мыло – в кусочках, жидкое или даже мыло собственного изготовления. Пусть малыш поможет **помыть руки вам**, а потом самостоятельно помоет свои.

2. Имитация игры – очень действенный способ приучить **ребенка к чему-либо**, в том числе и к **мытью рук**. Поиграйте с ним в дочки-матери: приготовьте обед и отправьте его **помыть перед едой руки** и лицо любимой кукле.

3. Можно предложить малышу поиграть в интересную игру – *«мыльные перчатки»*. В начале этой игры пусть **ребенок** сам выберет понравившееся мыло, затем потрогает водичку и наденет белые мыльные перчатки на **руки**. Для этого необходимо будет тщательно намылить каждый пальчик. Когда *«перчатки»* полностью надеты, пусть малыш самостоятельно *«снимет»* их – смоет мыло под струей воды. После этого ручки следует хорошенько вытереть. В игровой форме навыки формируются гораздо быстрее.

4. Дети более охотно приучаются **мыть руки**, если **родители** приобретают им индивидуальные предметы гигиены. Например, набор полотенец и мыльных принадлежностей с любимыми героями мультфильмов.

5. Многие **родители** используют в целях обучения мультфильмы, в которых рассказывается о детях- грязнулях, которые не хотели умываться и **мыть руки**. Вспомните хотя бы старые добрые мультики *«Мойдодыр»* и *«Королева Зубная щетка»*. Существуют и современные обучающие мультики, которые объясняют, почему необходимо поступать так, а не иначе. Такие примеры наилучшим образом воздействуют на **ребенка** и прививают любовь к чистоте и порядку.

6. Чтобы малыш быстрее **научился мыть руки**, не лишне использовать наглядную агитацию – плакаты с картинками процесса. Их можно временно разместить в ванной комнате и обращать внимание **ребенка** на рисунки каждый раз, когда он заходит в это помещение.

Обучая **ребенка мыть руки**, следует помнить некоторые правила.

1. Создайте ему комфортные условия для **мытья рук**. Если **ребенок** не достает до умывальника, приобретите специальную подставку или приставьте обычный детский стульчик.

2. Проверяйте и регулируйте температуру воды, чтобы малыш не обжегся и не испытывал неприятных ощущений от слишком холодной воды.

3. Закатывайте **ребенку рукава на одежде**, чтобы он не намочил их.

Обязательные правила:

* руки моем после туалета, перед столовой и по мере загрязнения.
* после еды вымыть губы.

**Навыки мытья рук и умывания включают умение:**

1. Закатать рукава;

2. Смочить руки;

3. Взять мыло, намыливать до появления пены;

4. Мыть руки;

5. Смыть мыло;

6. Умыть лицо.

7. Сухо вытереть руки, лицо, аккуратно повесить полотенце в свою ячейку.

**Учимся одеваться.**

Основные правила одевания и раздевания:

* научить **детей** самостоятельно снимать одежду и обувь;
* научить расстегивать пуговицы спереди;
* знать порядок раздевания и одевания;
* уметь аккуратно складывать снятую одежду;
* самостоятельно надевать на себя одежду и обувь в нужном порядке.

**Формирование правил поведения**:

* Начав раздеваться, не отвлекаться игрой;
* Аккуратно убирать одежду. Одновременно знакомить **детей** с различными свойствами и качествами предметов одежды, названиями действий, упражнять в правильном употреблении глаголов надеть, одеть, обуть и т. д.
* Во время всего процесса одевания или раздевания побуждайте **детей к самостоятельности**.

**Навыки** снимания и надевания одежды в определенном порядке включают умение:

1. Расстегнуть пуговицы;

2. Снять платье *(брюки)*;

3. Аккуратно повесить;

4. Снять обувь;

5. Снять колготки, носки

6. Надеть в обратной последовательности.

**Учим пользоваться расчёской.**

* Знать свою расчёску и место, где она лежит;
* Показать функциональное назначение расчёски и **формировать навык её использования**;
* Учить спокойно относиться к процедуре причёсывания, повторять её по мере надобности;
* Позволять ребёнку проявлять самостоятельность, исходя из его желания (*«Я сам!»*);
* Переносить **навык** использования расчёски в игровую ситуацию (с куклой, повторяя знакомое действие в сюжетно-ролевой игре;
* Исключить возможность пользования чужой расчёской.

**Учим пользоваться носовым платком.**

* Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры;
* Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению;
* Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки и т. д.
* Самостоятельно доставать платок из кармана и вытирать самому нос *(в случае необходимости обращаться за помощью)*;
* Постепенно **формировать** умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.
* Обращать внимание на чистоту носового платка!

Правила поведения в туалете:

* Прививать элементарные **культурно- гигиенические навыки** при пользовании туалетом: пользоваться туалетной бумагой, мыть руки после посещения туалета;
* Пользоваться туалетом: умение проситься в туалет, умение пользоваться крышкой и сиденьем, сливать воду после посещения туалета.