**Консультация для родителей на тему:**

**«Гигиенические навыки – залог здоровья»**

**Культурно-гигиенические навыки формируются в раннем возрасте**, пока нервная система еще пластична, а действия связанные с приемом пищи, одеванием, умыванием, повторяются систематически. Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в **раннем возрасте**. Вот почему так важно *«с пеленок»* **воспитывать** у ребенка полезные для здоровья **навыки**, закреплять их, чтобы они стали привычками.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной **гигиены** стало для них естественным, а **гигиенические навыки с возрастом** постоянно совершенствовались.

А вот как они это будут делать – зависит от того, что малышам заложили с самого **раннего детства сначала родители**, а затем **воспитатели в детском саду**. И чем ярче и интереснее будут впечатления от обучения непростым для малышей **навыкам**, тем быстрее они им запомнятся, тем приятнее их будет выполнять и совершенствовать день ото дня.

В группу приходят очень разные малыши. Кто-то из них самостоятельно пользуется горшком, а кто-то категорически отказывается с ним дружить, некоторые детки во всю едят ложкой, другие же приучены только к бутылочке или с большим удовольствием копаются в своей тарелке руками…

Самые первые представления о **культурно – гигиенических навыках** ребенок получает именно в семье.

Одним из первых **навыков является навык** аккуратного приёма пищи. Малыша сразу надо приучать к активному участию в процессе еды. Необходимо **воспитывать и закреплять у детей навыки**: следить, чтобы они не садились за стол с грязными руками, не выходили из-за стола с куском хлеба, пользовались салфеткой.

Ежедневно выполняя эти задачи, необходимо закреплять умение перед едой брать стул и садиться за обеденный стол на одно и то же место, правильно держать ложку, аккуратно пить из чашки. Обязательно нужно учить малышей по окончании еды, вставая из-за стола, благодарить взрослых.

Также необходимо начинать работу по **воспитанию навыков одевания***(раздевания)*: учить снимать и надевать носки, тапки, шапку. Также необходимо не только учить **детей** самостоятельно одеваться, но и быть аккуратными. То, как скоро малыш научится одеваться и раздеваться, зависит от подвижности его пальчиков.

Из практики видно, что очень сложно научить **детей умываться**, пользоваться правильно полотенцем. Малыши не боятся воды, но умываться не умеют: подставят руки под струю и держат. Подготовку к умыванию необходимо начинать по порядку: дети засучивают рукава, как показывает **воспитатель**, и объяснять, для чего это нужно, используя стихотворные строки:

*«Руки надо чисто мыть, рукава нельзя мочить»*

или

*«Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит»*.

 Для воспитания у детей хорошей привычки мыть руки можно пользоваться маленькими стишками:

\*\*\*Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтобы глазоньки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

\*\*\* Без воды умылся котик.

Лапкой вымыл глазки, ротик.

А вот мне нельзя так мыться

Мама может рассердиться...

**Перечень действий,** **доступных для выполнения детям младшей группы:**

- Мыть руки, засучивая рукава; мыть лицо, не разбрызгивая воду; правильно пользоваться мылом; не мочить одежду; сухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место

- Одеваться и раздеваться в определенной последовательности: одежду складывать, вешать, расстегивать, застегивать пуговицы.

- Своевременно пользоваться туалетом.

- Пить из чашки, есть, хорошо пережевывая пищу закрытым ртом.

- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

- Убирать игрушки, строительный материал в определенное место

- Выполнять небольшие поручения взрослых.

Прежде, чем ожидать от ребенка самостоятельности, его нужно научить действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, приема пищи.

Чтобы облегчить ребенку освоение новых **навыков**, необходимо сделать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. При этом обязательно учитывается **возрастная особенность детей** – стремление к самостоятельности.

Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. Подавлять эти порывы **детей** ни в коем случае нельзя, это может привести к негативизму, упрямству, может наблюдаться строптивость, своеволие. То есть, не просто непослушание, а стремление сделать все наоборот.

**Навыки** самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере **-** как, что и в каком порядке делать.

Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.

Если у малыша что-то не получается - не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.

Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.

В процессе **воспитания используйте потешки**, стишки, личный пример.

Старайтесь использовать игровую ситуацию.

Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

Задача взрослых при формировании культурно-гигиенических навыков, развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены.

Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

