** «Воспитание**

**культурно – гигиенических**

**навыков у детей»**

Малыши всех возрастов отлынивают от нудных и, по их мнению, не таких уж и нужных процедур: умывания и чистки зубов. Вспомним себя в детстве. Если мы были увлечены игрой или книгой, то на убедительные и повторяющиеся просьбы мамы «вымыть руки и садиться за стол» мы реагировали не очень радостно. Забегали на несколько секунд в ванную и ополаскивали руки под краном. Без мыла! А уж о правиле «Не ложись спать, пока не почистишь зубы» мы забывали множество раз. В чем же дело? Почему мы (а теперь и наши дети вслед за нами) не верили в то, что это действительно необходимо для нашего же здоровья? Знали, но не верили, не принимали это знание, не хотели подчиняться правилам взрослых? Наверное, это связано с тем, что наши родители и воспитатели выбирали неверный подход. Они транслировали правило (убеждались, что мы его запомнили), а потом неусыпно контролировали наше поведение. Или использовали еще более «эффективный» подход: запугивание («Не будешь мыть руки, попадешь в больницу»).

**Как нельзя объяснять ребенку необходимость гигиенических процедур**

* *Нельзя запугивать ребенка!* Нельзя выработать полезную привычку, если все время бояться внешнего наказания или «кары». Червяки в животе, микробы во рту – это еще полбеды! А если ребенка запугивать врачами? «Попадешь в больницу», «Отведу к врачу» - звучит угрожающе. Но ведь регулярное посещение врача – это тоже полезная привычка. Своими запугиваниями мы

ее убьем на корню!

* *Нельзя читать нотации!* «Если не будешь чистить зубы, то…», «все умные люди моют руки…».
* *Нельзя заставлять насильно и наказывать за неисполнение.*

**Задача взрослых** *сформировать представления о здоровом образе жизни, сделать так, чтобы ребенок САМ захотел выполнять все эти процедуры.*

Помочь в этом смогут литературные произведения, мультфильмы, личные истории из жизни и конечно же собственный пример образец для подражания ВЫ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Давайте для начала определим, что должен узнать малыш в разном возрасте о собственном здоровье, каким навыкам научиться.

**Как осваивает культурно-гигиенические навыки ребенок 3 – 4 лет**

Малыш трех лет уже самостоятельно может принимать пищу, одеваться и раздеваться, умываться, использовать туалет, использовать носовой платок, расческу и полотенце. В этом возрасте ребенок проявляет интерес к правилам поведения, направленного на здоровьесбережение, с удовольствием исполняет простейшие ритуалы (умывается, чистит зубы), с восторгом узнает все больше о своем теле (изучает его). Дети радуются любой возможности попробовать выполнить гигиенические процедуры самостоятельно, а также искренне и эмоционально радуются результату: чистым ручкам, ароматному дыханию после использования зубной пасты и т.д.

*Из особенностей детского развития* в данный возрастной период видно, что самое важное – это показывать достойный пример. Малыш внимательно следит за взрослым, копирует его действия, стремится подражать (некоторые малыши пытаются бриться папиным станком, хотя сбривать на их румяных щечках совершенно нечего). Поэтому если мама и папа перед сном отправляются в ванну чистить зубы, то и малыш с радостью последует их примеру. А если родители еще и всем своим видом показывают свое удовольствие от процесса и радуются результату, который получает малыш, то навыки будут закреплены надежно!

**Как осваивает культурно-гигиенические навыки ребенок 5 – 6 лет**

В этом возрасте дети достаточно хорошо выполняют все гигиенические процедуры, знают алгоритм умывания, купания, приема пищи, одевания и пр. Меняется отношение ребенка к собственному организму и здоровью: возрастает и становится устойчивым интерес к человеку и зависимости его здоровья от внешних условий. Детей привлекает и то, что существуют различные способы здоровьесбережения: помимо чистки зубов и умывания, малыши узнают и о том, что следует ухаживать за ушами и глазами, соблюдать режим дня и правила питания.

*В этом возрасте* дети впервые начинают понимать связь между здоровьесберегающим поведением и здоровьем, как его результатом. На этом этапе взрослый может обратиться к ребенку с целью уточнения его представлений о правильном поведении с помощью игры. Хороши и разнообразные дидактические игры, и сюжетно-ролевые (малыш берет на себя роль врача, а к нему приходят на приме игрушки с разными жалобами – нужно выяснить причину недуга, а также «прописать» определенные действия).

**Как осваивает культурно-гигиенические навыки ребенок 6 – 7 лет**

Дети в этом возрасте уже достаточно хорошо и качественно выполняют процедуры по самообслуживанию, получают удовольствие от ощущения «быть здоровым» (для детей это: не пить лекарства, не ходить к врачу, быть счастливым и веселым). Сейчас ребенок способен самостоятельно выводить правила здорового образа жизни и объяснять их другим – младшим товарищам.

*Родителям и педагогам важно подтвердить и подкрепить ощущение ребенка «быть здоровым хорошо и правильно».* Для этого следует совместно с малышами играть в подвижные игры на свежем воздухе, создавать собственные плакаты и книжки о том, как чистить зубы и умываться, дарить их младшим товарищам.