***«Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста». Рекомендации родителям***

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

Формирование КГН – это основной компонент ЗОЖ, неотъемлемая часть культуры поведения будущей личности. Необходимо раннее обучение и формирование привычек ЗОЖ через развитие у детей потребности к чистоте и аккуратности, адекватному поведению.

**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 .

Именно вы, родители, сможете им в этом помочь, используя данные рекомендации.

**Что должен уметь ребёнок 3-4 лет**.

Умывание:

* соблюдать последовательность при мытье рук
* самостоятельно мыть руки и лицо
* знать своё полотенце и правильно вешать его на своё место

Поведение за столом:

* формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережёвывать пищу с закрытым ртом
* умело пользоваться ложкой, вилкой
* своевременно пользоваться салфеткой
* после еды говорить «спасибо»

Одевание:

* самостоятельно одеваться в правильной последовательности, прибегая к помощи взрослых в трудных случаях: застёгивание, завязывание
* вежливо обращаться за помощью к взрослым