

Памятка родителям

О  
**ГИГИЕНЕ**  
**ДЕТЕЙ**



## 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 струей воды;
- Снять полотенце;
- Насухо вытереть лицо и руки (называют части тела и лица, которые вытирают) ; аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;
- Предложить посмотреть в зеркало. «Вот какой ты чистый стал и красивый!»
- 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 дидактических игр.

### Обязательные правила:

- руки моем после туалета, перед столовой и по мере загрязнения;
- после столовой 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.

### 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:
- пользоваться туалетом (умение проситься в туалет)



# Запомнить нужно навсегда: залог здоровья – чистота!

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 пускать на потом, период раннего возраста наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

## Задачи:

- 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, чтобы 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 тому, 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 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.



### **Основные правила одевания и раздевания:**

- научить детей самостоятельно снимать одежду, обувь;
- расстёгивать и застёгивать пуговицы спереди;
- знать порядок раздевания и 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 побуждать детей к самостоятельности.

### **Навыки снятия 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.

