

## Культурно-гигиенические навыки и привычки

- ✓ Умываться;
- ✓ Чистить зубы;
- ✓ Причесываться;
- ✓ Делать утреннюю гимнастику;
- ✓ Содержать в чистоте свою одежду и др.



## Консультация для родителей

### «Когда и как начинать формировать КГН у детей от года до двух лет»

Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расческа с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щетка, носовые платки, щеточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание начиная с года направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

1. мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
2. умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
3. принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом – и перед дневным сном;
4. мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
5. подмываться перед сном и после сна, если проснулся мокрым;
6. полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
7. пользоваться зубной щеткой (с двух лет);
8. пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
9. пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора - двух лет);
10. ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
11. не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего детства);
12. мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

**Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:**

1. разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;
2. подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;
3. прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
4. положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т.п.).

Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

### **Учим умываться.**

- Завернуть рукава одежды ребенка.
- Проверить температуру воды.
- Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: «Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!» и т.п.
- Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
- Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
- Еще раз обмыть водой руки ребенка.
- Закрыть воду.
- Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.

- Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.
- Предложить посмотреть в зеркало: «Вот какой ты стал чистенький и красивый!»

При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка («Это водичка. Вот как бежит водичка! Какая водичка? Теплая, прозрачная, быстрая, ласковая. Это мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!»)

Во втором полугодии взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к сильной самостоятельности.

Очень важно начиная с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Если их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться грубая кожа (так называемые цыпки), трещинки и т.п.

### **Приучаем к горшку**

Научить ребенка пользоваться горшком для многих родителей представляет определенную трудность, особенно сегодня: приученный с младенчества к памперсам, малыш не хочет садиться на горшок. А между тем именно второй год жизни является критическим периодом. Отказ от памперсов в этот период можно рассматривать как настоятельную необходимость. В 1 год 6 месяцев – 1 год 8 месяцев желательно сформировать у ребенка навык опрятности.

С ранних лет он должен испытать неприятные ощущения от мокрых штанишек, белья, ситуативно совпадающие с его физиологическими отправлениями. Только в этом случае у него начнет вырабатываться поведенческая реакция, направленная на устранение причин, приводящих к неприятным ощущениям. Такое поведение можно сформировать у ребенка очень рано, даже на первом году жизни. Уже в 5-6 месяцев малыш способен подавать сигналы своим поведением (мимика, двигательная активность, голос). Если мама понимает, что эти сигналы именно для нее, и немедленно реагирует (поднимая кроху, приводя в соответствующую позу, приговаривая общепринятые звуки), то добивается должного результата, и ее можно поздравить с большим достижением ребенка.

На втором году жизни методика ознакомления с горшком остается той же. Если же малыш привык к памперсам, то здесь придется говорить не о воспитании навыка опрятности, а о переучивании. Ребенку комфортно в памперсах, он всегда остается сухим, даже не контролируя свои отправления. Этим-то и опасны памперсы: нарушается понимание причинно-следственных связей, не формируется умение управлять собой исходя из собственных ощущений. Теперь придется поработать вам обоим. Ведь не оставите же вы ребенка в памперсах до школы!

Вам поможет то, что ребенок после 1 года 3 месяцев – 1 года 6 месяцев очень хорошо вас понимает. Он еще не умеет словом выразить свои ощущения,

впечатления, желания, но может понять, на что направлены усилия взрослого. Кроме того, малыш очень дорожит вашим отношением к нему. Если он чувствует, что мама (папа, бабушка и др.) радуется его успехам в самых деликатных ситуациях, то будет стараться доставить вам это удовольствие. И пожалуй, самое главное – после полутора лет совершенствуется физиологическая система естественных отпавлений: ребенок способен удерживать себя какое-то время от немедленного результата, а следовательно, регулировать и понимать свои состояния. Конечно, не следует считать, что на втором году жизни малыш становится абсолютно самостоятельным. Потребуется еще много времени, чтобы навык опрятности перешел в привычку.

Консультацию подготовил:  
воспитатель второй группы раннего возраста  
Алексеева Е.П.