

**Культурно-гигиенические навыки**

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, понимать их важность, легко и правильно выполнять. Особое внимание надо уделять детям до 5 лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляет большое удовольствие. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребенком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Важно, особенно на первых порах, правильно усвоить навык. Например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки, затем, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце и насухо вытереть руки.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнять определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет самостоятельность. Но проверять, правильно ли малыш все сделал, приходиться на протяжение всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные навыки выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминания. Но если у ребенка навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий. Нередко возникают малоприятные и для родителей и для него «переговоры»: – «Ваня, ты забыл вымыть руки», – «Они у меня чистые», -«Все равно перед обедом надо вымыть», – «Я их недавно мыл…».

В дошкольном возрасте дети должны и могут усвоить, что мыть руки надо перед едой, после туалета, по возвращению с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные.

После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезно принять душ. Температура воды вначале должна быть близкой к температуре тела, к концу приема ее можно снизить, потом опять повысить, и снова снизить. Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо.

Ноги надо мыть не только перед ночным сном, но и перед дневным, особенно важно это правило соблюдать летом.

К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится уход за полостью рта. С 3-х летнего возраста ребенка следует научить полоскать рот; с 4-х лет правильно чистить зубы (сверху вниз – вверх, с наружной и внутренней стороны) перед ночным сном. Утром, после сна, достаточно полоскать рот. Полоскать рот теплой водой надо и после еды.

Волосы следует причесывать не реже 2-х раз в день ( и своей, собственной расческой).