

*Консультация для родителей*

# **КАК ПРИУЧИТЬ РЕБЕНКА КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ**



Подготовил: Старший воспитатель Болдырева Е.Р.


Культурно-гигиенические навыки - важная  
составная часть культуры поведения.  
Необходимость опрятности, содержание в  
чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви,  
продиктована не только требованиями гигиены,  
но и нормами человеческих отношений.



# Чистота – залог здоровья

*Кто горячей водой умывается,  
Называется молодцом.  
Кто холодной водой умывается,  
Называется храбрецом.  
А кто не умывается,  
Никак не называется.*





# Задачи по формированию у детей культурно-гигиенических навыков

## Дети от 3-4 лет

1. Учить детей самостоятельно мыть руки, лицо, правильно вешать полотенце на свое место.
2. Формировать навыки еды: не крошить хлеб, не проливать пищу, пережевывать пищу с закрытым ртом.
3. Учить детей правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

## Дети от 4-5 лет

1. Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно.
2. Продолжать учить правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом), салфеткой.
3. Учить полоскать рот после еды.

## Дети от 5-6 лет

1. Совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом).
2. Есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.
3. Продолжать воспитывать навыки культурного поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

## Дети от 5-7 лет

1. Закреплять навыки культурного поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу.
2. Правильно пользоваться ножом, вилок, салфеткой.

# Как научить ребенка умываться



1. Малыш должен видеть положительный пример взрослых. Нужно просто рассказывать о том, что мыть руки полезно. Родители сами должны подавать положительный пример своим малышам — и идти мыть руки вместе.

2. Сделать место для умывания удобным - к умывальнику можно подставить скамейку, позволяющую малышу самостоятельно дотягиваться до струи из крана. Повесить яркое полотенце, до которого легко дотянуться малышу. Использовать детское мыло с приятным запахом.

3. Все совершаемые действия нужно объяснить, лучше это делать в игровой форме, проговаривая одновременно стишки - потешки.

# Как научить ребенка чистить зубы

1. Маленькие дети обожают копировать взрослых, потому показывайте пример сами.
2. Не заставляйте.
3. Не ругайте.
4. Выбрать себе щётку ребёнок должен сам.
5. Привлекайте игрушки.
6. Включайте любимую музыку.
7. Придумывайте и смотрите сказки про зубы.
8. Делать в игровой форме, проговаривая одновременно стишки - потешки.



# Как научить ребенка причесываться

Малыш 6 лет вполне может научиться  
расчесываться самостоятельно.

Необходимо приучить ребенка делать это два  
раза в день, утром и вечером. Для этого у  
малыша должна быть личная расческа.

Если у девочки длинные волосы, лучше, если ей  
поможет мама расчесать волосы и сделать  
аккуратную прическу (косичку, хвостик).



# Как приучить ребенка делать утреннюю гимнастику



- Выполнять упражнения сразу после сна;
- Нельзя есть и пить перед зарядкой;
- Включить веселую музыку; - Родители должны быть в хорошем настроении.
- Могут интересные и познавательные мультфильмы: «38 попугаев» - серия «зарядка для хвоста»; «уроки тетушки совы».





**Потешки  
на развитие  
культурно-гигиенических  
навыков**



Вот тюлень — ему не лень  
Чистить зубы каждый  
день,  
Крокодил зубастый  
Чистит зубы пастой.  
Вот зайчишка молодой,  
Он полощет рот водой.  
Научился и медведь  
Зубы щёткою тереть.



Знаем, знаем, да-да-да,  
Где ты прячешься вода!  
Выходи, водица,  
Мы пришли умыться!  
Лейся на ладошку  
По-нем-нож-ку.  
Нет, не понемножку -  
Посмелей!  
Будет умываться  
Веселей!



Петушок, петушок!  
Подари мне гребешок?!  
Ну, пожалуйста, прошу!  
Я кудряшки расчешу!



Глубоко - не мелко,  
Корабли в тарелках.  
Луку головка,  
Красная морковка,  
Петрушка, картошка,  
Крупки немножко.  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот!



Маша варежку надела.  
- Ой, куда я пальчик  
дела?  
Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не  
попал!  
Маша варежку сняла.  
- Поглядите-ка, нашла!  
Ищешь, ищешь - и  
найдёшь.  
Здравствуй, пальчик!  
Как живёшь?



Пять котят спать хотят,  
А шестой - не спит.  
Пять котят спать хотят,  
А шестой - шалит!  
Хвостиком виляет, громко  
лает!  
Он бы лаял до утра,  
Да подумал: спать пора!  
Мирно хвостиком  
вильнул,  
И быстрее всех уснул.  
И тебе он, между прочим,  
Пожелал: «Спокойной  
ночи!»



**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

