Чтобы воспитать чистюлю, нужно приложить немало усилий, но оно того стоит. Ребёнок, приученный к чистоте и гигиене, меньше болеет, более активен и аккуратен. Несмотря на то, что гигиенические процедуры кажутся такими трудоёмкими, на самом деле они занимают не так уж много времени. Соблюдая гигиену ежедневно, ребёнок привыкнет к этим процедурам, и они будут доставлять ему удовольствие. Ну и конечно, если здоров и счастлив ребёнок, то счастливы и родители.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве.

Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста является одной из самых актуальных при воспитании детей этого возраста. И насколько она изначально ***продумана, спланирована и организована,*** зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Главное то, что в этом возрасте происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий, с одной стороны, весьма затруднительна их ломка – переделка, с другой. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней.

Гигиеническая культура столь же важна для человека, как и умение, разговаривать, писать, читать. Уход за собой дарит человеку ощущение чистоты, здоровья: каждая клеточка организма начинает жить в оптимальном режиме, не огорчая её владельца. Сколько радости доставляет человеку ощущение хорошо и слаженно работающего организма.

В нашу группу дети приходят из домашних условий. С первых дней большое внимание уделяется ***воспитанию культурно-гигиенических навыков:***

- Воспитываем опрятность у детей, учим следить за внешним видом, пользоваться горшком, салфеткой, платком.
- Приучаем ребенка к гигиеническому индивидуализму: своя расчёска, своя постель, свой горшок, свой носовой платок, своё полотенце.
- Воспитываем у детей умение самостоятельно мыть руки с мылом, лицо, насухо вытираться полотенцем.

- За столом воспитываем умение правильно держать ложку, правильно сидеть за столом, обучаем правилам этикета, умению пользоваться салфеткой.
- Воспитываем умение самим надевать колготки, носки, шорты, сандалии, футболки, учим застегивать и расстегивать пуговицы, аккуратно вешать свою одежду на стульчик перед сном и в шкаф после прогулки.

Воспитываем навыки культуры поведения детей:

- здороваться и прощаться,
- благодарить,
- называть взрослых по имени-отчеству,
- обращаться с просьбой в вежливой форме,
- разговаривать между собой спокойно,
- просить игрушку у сверстника вежливо, а не отнимать,
- не обижать друг друга.

Воспитываем умение правильно обращаться с игрушками:

- поиграл – положи на место,
- покатал – поставь в гараж,
- собирать пазлы только на столе,
- играть с атрибутами «больнички» и «парикмахерской» только в уголках сюжетно-ролевых игр «больница» и «парикмахерская»,
- почитал – убери на книжную полку, разбросал конструктор – убери на место.

Для достижения эффективности формирования культурно-гигиенических навыков используем разные ***формы организации:***

- чтение потешек в процессе,
- дидактические игры,
- игры – упражнения,
- беседы,
- чтение художественной литературы,

- рассматривание иллюстраций, картин,
- наблюдения,
- показ инсценировок,
- рассказывание,
- заучивание,
- сюжетно-ролевые игры.

Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. ***в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.***

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

И еще одно ***условие, необходимое для успешного культурно-гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых.*** Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять данные навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Полезные и хорошие навыки, привитые с детства в культурно-гигиеническом развитии, делают ребенка более свободным, т.к. о многих своих действиях он перестает задумываться, они совершаются автоматически, словно сами собой. Они помогают сохранить здоровье и облегчить жизнь.

Памятка для взрослых

- Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.
- Поощряйте, хвалите ребенка даже за небольшие достижения.
- Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.
- Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.
- Если у малыша что- то не получается, не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
- Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
- В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.
- Старайтесь использовать игровую ситуацию.
- Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.