

«Приучайте детей к чистоте»

Культурно-гигиенические навыки — важная часть культуры поведения человека. Опрятность, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Воспитание у детей навыков гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Культурно-гигиенические навыки дошкольного возраста

Возраст	Культурно-гигиенические навыки
3 года	Ест аккуратно. Самостоятельно одевается и раздевается (без застегивания пуговиц и зашнуровывания шнурков). Моет руки перед едой, пользуется салфеткой по упоминанию воспитателя. Благодарит после еды. Полощет рот после еды по предложению взрослого. Убирает игрушки на место. При укладывании спать складывает свою одежду.
4 года	Ест аккуратно. Чистит зубы и полощет рот. Аккуратно моется, и насухо вытирают руки и лицо. Одевается и раздевается самостоятельно в правильной последовательности. Вытирает ноги перед входом в помещение. Выполняет отдельные хозяйственные поручения взрослых. Знает правила культурного поведения за столом, и в общении со взрослыми и сверстниками.
5 лет	Большая самостоятельность и тщательность в самообслуживании. Закрепление навыков культурного поведения: здороваются, прощаются, благодарят, оказывают услуги взрослому. Расширяются трудовые навыки: поддерживают порядок в помещении, моют игрушки, дежурят по столовой и в уголке природы.
6-7 лет	Расширение и закрепление навыков культурного поведения. Совершенствуются гигиенические навыки: правильно пользуются столовыми приборами, соблюдают правильную осанку за столом и правила поведения, следят за чистотой тела и опрятностью одежды, приводят в порядок волосы, совершенствуются трудовые навыки. Совершенствуются навыки личной гигиены и культурного поведения, которые становятся привычкой.

Навыки мытья рук и личной гигиены включают:

1. Закатать рукава.
2. Смочить руки.
3. Взять мыло, намыливать до появления пены.
4. Смыть мыло.
5. Сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку.

Навыки опрятной еды:

1. Правильное пользование столовой и чайной ложками, салфеткой.
2. Не крошить хлеб.
3. Пережевывать пищу с закрытым ртом.
4. Не разговаривать с полным ртом.
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола.
6. Благодарить.
7. Пользоваться только своим прибором.

Совет 1. Старайтесь активно участвовать в оздоровлении своего ребенка. Не только рассказывайте ему, что нужно делать, чтобы не болеть, но и личным примером показывайте полезность для здоровья выполнения правил личной гигиены, утренней зарядки, закаливания, правильного питания.

Совет 2. Научите ребенка неукоснительно соблюдать гигиенические требования к чистоте тела, белья, одежды, жилища.

Совет 3. Научите ребенка правильно пользоваться зубной щеткой

Совет 4. Здоровый образ жизни, культивируемый в семье, — залог здоровья ребенка.

Совет 5. Научите ребенка элементарным правилам профилактики инфекционных заболеваний: держаться подальше от тех, кто кашляет и чихает; не пользоваться чужой посудой или зубной щеткой; не надевать обувь или головные уборы других детей. Если ребенок болен сам, чихает и кашляет, он должен знать, что надо прикрывать рот и нос маской или платком, не играть с друзьями, выполнять назначения врача.