

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет

Режимные процессы

Умывание: самостоятельно и аккуратно моют руки, лицо, правильно пользуются мылом, сухо вытираются после умывания, вешают полотенце на место; моют руки по мере загрязнения, перед едой, после пользования туалетом.

Приём пищи: правильно пользуются ложкой, вилкой, салфеткой, не крошат хлеб, не проливают пищу, пережёвывают пищу с закрытым ртом.

Одевание и раздевание: совершенствуется умение самостоятельно одеваться и раздеваться. Аккуратно складывают и вешают одежду, с помощью взрослого приводят ее в порядок – чистят, просушивают.

Культура общения

Благодарят взрослого, сверстников за оказанную помощь, внимание.

Выражают просьбу словами, излагают ее понятно. Обращаясь к сверстнику, называют его по имени, смотрят на него, внимательно слушают ответ, разговаривают друг с другом в приветливой форме. Соблюдают элементарные правила поведения: ведут себя спокойно, не кричат, не мешают окружающим.

Пять правил детского питания

Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Настроение во время еды должно быть хорошим.

Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Ребёнок имеет право знать всё о своём здоровье.

Нет плохих продуктов – есть плохие повара.



Надо приучать детей

- участвовать в сервировке и уборке стола;
- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть самостоятельно; самостоятельно убрать его;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;



- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости убрать его;

- закончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Как не надо кормить ребенка.

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психологический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только что-то определенное, значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого «откармливания»! ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее любого врачебного предписания.

2. Не навязывать. Прекратить насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения.

3. Не ублажать. Еда – не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита. Конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда – не тушение пожара. Темп еды – дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить куда-нибудь, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих «не» избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставайте, не спрашивайте: «Ты поел? Хочешь есть?» Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет.

Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть – все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

Педагогический всеобуч

«Ну что за неряха!» - в сердцах восклицает иной родитель. Будто и не причастен к тому, что ребенок таков. А ведь опрятность и аккуратность не врожденные качества. В основе

их – гигиенические навыки и привычки, которые формируются с раннего возраста: уход за своим телом, культура еды, бережное отношение к личным вещам, предметам и игрушкам, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Взрослый приучает ребенка радоваться чистой красивой одежде, аккуратной прическе и в то же время испытывать брезгливость от неухоженной обуви, грязных рук, непричесанных волос, пятен на одежде; обращаться с просьбой помочь устранить эти недостатки.

Формирование навыков гигиены можно начать с показа картинок, где изображены процессы умывания, кормления, причесывания, и не только людей, но и животных, птиц. Чтобы ребенок дружил с мылом и водой, надо исключить возможность неприятных ощущений. Например закатывать рукава во время умывания, постепенно приучать к закаливающим процедурам во избежание резкого контраста между теплой и холодной водой.

При этом гигиенические процедуры сопровождаются чтением любимых потешек при умывании, купании, кормлении. Расчесывании, укладывании спать.

Приобретенные навыки гигиенической культуры можно закрепить в процессе чтения художественной литературы (К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха», ; Е. Благинина «Аленушка», «Научу обувать я братца...»; З. Александрова «Утром», «Купание»; В. Орлов «Хрюша обижается»; А. Барто «Девочка чумазая», «Девочка ревушка»; И. Токмаковой «Тили-тили-тили-тили?»; М. Яснов «Я мою руки»; А. Усачев «Хочешь, Феденька, кефир»; О. Дриз «Про веселый пирожок»; Я. Аким «Мыть посуду я люблю», «Про неумейку»; В. Зайцев «Я одеться сам могу»; Э. Мошковская «Уши»; С Капутикян «Хлоп-хлоп»; Ю.Тувим «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу»; А. Воронкова «Маша-растеряша»; Н. Сынгаевский «Помощница» и другие произведения).

Процессы умывания, кормления, причесывания важно не только демонстрировать личным примером, но и сопровождать показ объяснением – заинтересовать ребенка, вызвать желание быть самостоятельным, одобрять даже небольшие его успехи.