**«Воспитание гигиенических навыков и**

**самостоятельности у детей»**

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так вредные формируются в детстве. Вот почему так важно в самого раннего детства воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закрепить их, чтобы они стали привычками.

Гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании условий внешней среды, сообщения детям элементарных гигиенических навыков и формирования на их основе привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому развитию, а так же воспитанию культуры поведения. Для решения этих задач необходимы совместные усилия медицинского, педагогического персонала детского учреждения, а так же родителей. В детском саду гигиеническое обучение проводится как индивидуально с каждым ребенком, так и коллективно, со всей группой в целом. Специальных занятий не планируется, но гигиеническое воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни детского сада.

По мере роста и развития детей самостоятельность и активность их увеличивается. Это естественно учитывается, поэтому в младшем дошкольном возрасте обучение строится на совместных действиях взрослого и ребенка, показе, объяснении.

В первой младшей группе ребенок начинает мыть руки сам, взрослый помогает ему, показывая и объясняя как нужно вымыть руки. Напоминает, что это надо делать перед едой и после загрязнения.

Так же постоянно необходимо приучать детей пользоваться своим полотенцем: показать, как нужно держать полотенце, как вытираться.

По окончании умываний взрослый обращает внимание детей на внешний вид, отличает, что они стали чистыми, аккуратными. Малыши очень любят, когда взрослые замечают их достижений, и в следующий раз будут стараться еще лучше.

Культурно - гигиенические навыки формируются у детей и в процессе питания: это умение самостоятельно и аккуратно есть, правильно держать ложку.

Повседневные упражнения в самостоятельности позволяют научить детей к 3 годам есть быстрее, опрятнее. Готовясь к обеду или к завтраку, хорошо обратить внимание детей на то, как чисто на столах, напомнить, что надо есть аккуратно, не крошить , не проливать.

Также необходимо приучать детей пользоваться салфеткой. Обязанность родителей - постоянно закреплять гигиенические навыки. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример во всем, требуя от него выполнения определённых правил. В одевании и раздевании дети 3 года жизни первоначально проявляют большую беспомощность. У воспитателя и у няни уходит много времени, прежде чем дети научатся самостоятельности.

Обучая ребенка одеваться, взрослый одновременно побуждает его активно действовать в самом процессе одевания: надеть колготки, рейтузы, сапоги или ботинки, достать из шкафа куртку и т.д. Главное нужно отмечать успехи ребенка.

В семье должны быть созданы условия для выполнений гигиенических рекомендаций. Ребенку следует выделить место для сна, игр и занятий (кровать, стол, стул). Необходимо, чтобы в игровом уголке было хорошее естественное и искусственное освещения.

**Дети в первой младшей группе к концу учебного года должны овладеть следующими культурно гигиеническими и трудовыми навыками:**

1. Навыки личной гигиены.

- с помощью взрослых ребенок моет руки перед едой и после загрязнения вытирает их.

- моет лицо, пользуется индивидуальным полотенцем, носовым платком;

- вытирает ноги у входа.

2. Навыки самообслуживания.

- снимает и надевает одежду в определенном порядке, расстёгивает и застёгивает пуговицы спереди, складывает одежду, расшнуровывает ботинки.

- замечает неопрятность в одежде, с помощью взрослых приводит себя в порядок.

3. Навыки культуры еды.

- ребенок ест самостоятельно и опрятно, держит ложку в правой руке.

- пользуется салфеткой.

4. Навыки трудовой деятельности

- выполняет простейшие поручения взрослых, помогает вынести на площадку игрушки, принести и убрать материал для занятий, собирать бумагу с пола, листья с участка;

- помогает няне поставить стулья к столам;

- раскладывает карандаши, убирает игрушки;

- собирает на участке палочки, камешки.

А.С. Макаренко, обращаясь к родителям писал: « Ваше собственное поведение - самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его каждый момент жизни вашей, даже тогда, когда вас нет дома».

Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, читаете газету - все это имеет для ребенка большое значение.