

# «ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ»

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ  
(РАННИЙ ВОЗРАСТ)



ПОДГОТОВИЛИ ВОСПИТАТЕЛИ ГРУППЫ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА

ЖИРОВА НАТАЛЬЯ СЕРГЕЕВНА,  
МЕРКУШЕВА ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА.

ВАЖНОЙ ЗАДАЧЕЙ В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА ЯВЛЯЕТСЯ **ФОРМИРОВАНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ** – **ОПРЯТНОСТИ, АККУРАТНОСТИ, НАВЫКОВ КУЛЬТУРЫ ЕДЫ**, КАК НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТИ КУЛЬТУРНОГО ПОВЕДЕНИЯ.

СФОРМИРОВАННЫЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ПОЗВОЛЯЮТ МАЛЫШУ БЫСТРЕЕ И ЛЕГЧЕ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УСЛОВИЯМ ДЕТСКОГО САДА.



## **Задачи по развитию КГН:**

Формировать умения детей под контролем взрослого, а потом самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Формировать простейшие навыки поведения за столом: правильно пользоваться ложкой (есть самостоятельно, держать ложку в правой руке, а хлеб - в левой); самостоятельно пить из чашки, пользоваться салфеткой, выходя из-за стола задвигать свой стул, благодарить после еды кивком или словом.

Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, горшком).

Формировать умения снимать/ одевать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках) при небольшой помощи взрослого; аккуратно складывать снятую одежду.

## Возможные достижения ребенка раннего возраста в освоении культурно - гигиенических навыков:

1. Моет руки самостоятельно или с частичной помощью взрослого.
2. Ест ложкой жидкую и густую пищу, самостоятельно пьет из кружки.
3. Обращает внимание на грязные руки, лицо, нос, дает знать взрослым об этом, пытается сам вытереть нос платком, вымыть руки.
4. Благодарит после еды кивком головы или словом.



# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ:

1. НЕПРЕРЫВНОСТЬ ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА (В САДУ И СЕМЬЕ)
2. ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ.
3. ПРИМЕР И ПОСТОЯННОЕ СОБЛЮДЕНИЕ ОБЩЕПРИНЯТЫХ ПРАВИЛ СО СТОРОНЫ ВЗРОСЛЫХ.
4. ПОСТЕПЕННОСТЬ: ПО МЕРЕ ОВЛАДЕНИЯ ПРОСТЫМИ ВВОДИТЬ НОВЫЕ, БОЛЕЕ СЛОЖНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ НАВЫКА.
5. ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПОКАЗ САМОГО ДЕЙСТВИЯ, ЗНАКОМИТЬ СО СПОСОБАМИ ЕГО ВЫПОЛНЕНИЯ.
- 6 .ПО МЕРЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ НАВЫКА НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОГО СОКРАЩАЕТСЯ, А ДОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО УЧАСТИЯ РЕБЁНКА УВЕЛИЧИВАЕТСЯ
7. ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКА НА ПОЛОЖИТЕЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ФОНЕ, ИЗБЕГАЯ НЕГАТИВНЫХ ВЫСКАЗЫВАНИЙ (НЕ ТОРОПИСЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ – ДАВАЙ ЕСТЬ МЕДЛЕННО, НЕ КРИЧИ ГРОМКО – ГОВОРИ ТИХО).
- 8 .ПОХВАЛА ЗА ДОСТИЖЕНИЯ РЕБЕНКА (ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ БЫЛИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫМИ).



# ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМИРОВАНИЯ СПОСОБОВ ДЕЙСТВИЙ

- **Этап первый. Показ взрослого:** демонстрация и объяснение малышу способа действия.
- **Этап второй. Совместные действия с ребенком:** взрослый действует вместе с малышом (направляя руки ребенка, держа их в своих ладонях, прием «рука в руке»), напоминает, повторно показывает-демонстрирует. Как только мы видим, что малыш понял, как действовать, и у него начало получаться, ребенок начинает выполнять действие самостоятельно. А взрослый приходит на помощь, только если есть трудности, предоставляя малышу возможность делать самому.
- **Этап третий. Малыш выполняет действие полностью самостоятельно:** помощь взрослого не нужна. «Старое» действие освоено и скоро будет выполняться правильно автоматически, без усилий. А значит, пришла пора переходить к освоению нового действия.

# Не боимся мы воды...

## Начинаем самостоятельно мыть руки :

Обеспечьте ребенку удобное положение относительно раковины.

Встаньте позади ребенка и возьмите своими руками руки малыша.

Включите воду и подставьте обе руки ребенка под воду. Помогите ребенку взять мыло одной или двумя руками.



5. Потрите мыло между его ладонями.

6. Положите мыло в мыльницу.

7. Потрите одну ладонь ребенка о другую, тоже сделайте с тыльной стороной ладони.

8. Подставьте под воду обе руки и сполосните, пока не смоется пена.

# Навык пользования полотенцем:

1. Поместите одну руку ребенка на противоположную от вас часть полотенца, то есть на нижнюю часть.
2. Вытрите ладонь его руки.
3. Поверните кисть и вытрите тыльную часть ладони.



4. Уберите сухую руку ребенка за полотенце и вытрите ладонь другой руки.
5. Вместе с малышом повесьте полотенце на место.



**Закатаем рукава,  
Открываем кран-  
вода.  
Моем глазки, моем  
щечки**



**Моем уши и ладошки  
Посмотрите,  
крошки,  
Ах, какие ладошки!  
Чистые ладошки!**

# Приятного аппетита!

## Начинаем самостоятельно есть ложкой:

1. Обеспечьте ребенку удобное положение за столом (стол и стул соответствует росту ребенка).
2. Возьмите руку ребенка своими руками и наполните ложку зачерпывающим движением.
3. Поднесите ложку и дайте малышу съесть содержимое.
4. Снова положите свою руку на его и возвратите ложку в тарелку.



5. Затем помогите ребенку набрать пищу и пусть он сам донесет ложку до рта и самостоятельно возвратит ложку в тарелку.
6. После того как малыш усвоит все этапы, помощь взрослого уменьшается, позволив ребенку самостоятельно выполнять все действия.



## САМОСТОЯТЕЛЬНО ПЬЕМ ИЗ КРУЖКИ:

1. Обхватите своими руками руки малыша и возьмите чашку.
2. Поднесите чашку ко рту малыша и позвольте ребенку сделать глоток.
3. Вместе с малышом поставьте чашку на стол.
4. В следующий раз уберите свои руки после того, как поднесете чашку ко рту малыша и пусть он самостоятельно сделает глоток.



5. На следующем этапе позвольте малышу самостоятельно поднести чашку ко рту и попить из нее.
6. Затем позвольте малышу самому завершить процесс, поставив чашку на стол.

**А у нас есть ложки  
Волшебные  
немножко.  
Вот тарелка, вот  
еда.  
Не осталось и  
следа.**





# Прыг - скок, прыг -скок, Мы присядем на горшок!

Как понять, готов ли Ваш малыш к такому важному делу?

- Он остается сухим не менее 2 часов.
- Может самостоятельно раздеться и одеться.
- Он должен понимать, что его штанишки мокрые и сигнализировать о том, что его надо переодеть.
- Когда ходит в туалет, должен понимать, что от него требуется.
- Должен понимать слова, обозначающие процесс: «пи-пи», «а-а» и др.



# ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА К ГОРШКУ:

- **Начинаем летом.** Теплое время года предпочтительнее потому, что на ребенке ма одежды, которая к тому же быстрее сохнет. Проще гулять на улице, не опасаясь, кроха замерзнет. Конечно, если вы не хотите ждать, да и малыш уже готов, может начинать в любой сезон.
- **Поставьте горшок на видном месте.** Ребенок должен к нему привыкать. Кажд несколько часов и после каждого сна усаживайте его на горшок на 3-4 минуты.
- **Сократите применение подгузников.** Если малыш все время ходил в подгузнике, придется снять, чтобы определить насколько часто промокает или пачкается одежда. Обратите внимание, как ребенок себя ведет перед тем, как сделать свои «дела». Дети обычно передергиваются или лицо начинают напрягаться и краснеть. теряя времени, предложите карапузу сесть на горшок.

# ПРИУЧАЕМ РЕБЕНКА К ГОРШКУ:

**Назначение горшка.** Предлагать ребенку горшок нужно с объяснением того, для чего он нужен. Например, «давай пописаем».

**Проиграйте ситуацию.** Сажайте на горшок кукол и мишек.

**Хвалите за успехи.** Если малыш использовал горшок по назначению, обязательно похвалите его, чтобы у него остались приятные эмоции.

**Не высаживайте силой.** Пусть ребенок воспринимает туалет как что-то обычное, совсем не страшное и не постыдное.



# Как выбрать горшок для ребенка?

- это приспособление должно быть изготовлено из качественного пластика, также обращайте пристальное внимание на удобство при мытье и чистке.
- модель обязательно должна понравиться ребенку внешне и внутренне. также горшок должен подходить по размерам, не иметь лишних функций и поддерживать детскую спинку.
- относитесь с осторожностью к музыкальным горшкам: детки пугаются звуков и начинают воспринимать горшок в качестве угрозы.
- не следует приобретать несколько горшков и часто их менять: дети быстро привыкают к предметам и вещам, а любая перемена вызывает у них настороженность.
- приучение будущего мужчины практически не отличается от приучения девочки, однако вы можете приобрести ему не круглый, а овальный аксессуар, что обусловлено анатомическими особенностями.





# Наша Соня мается, Соня одевается...

**Одевание** – процесс не такой уж простой для ребенка раннего возраста, поэтому научить ему сразу же невозможно. Прежде чем научить ребенка одеваться, научите его как следует раздеваться.

Для того чтобы ребенку было легче справляться с одеждой и обувью, родителям стоит обратить внимание на то:

чтобы одежда ребенка была удобной, легко расстегивалась (липучки и кнопки вместо шнурков), снималась.

постараться не злиться на малыша, если у него что-либо не получается или он и вовсе отказывается раздеваться.

не настаивать, если ребенок очень устал или плохо себя чувствует.

оказывать помощь ребенку по мере необходимости, не забывая хвалить его.

## Возможности малыша к двум годам:

- поднять обе ручки, когда взрослый надевает на него свитер, джемпер или платье,
- просунуть руки в рукава в куртку или пальто, которые держит взрослый,
- просунуть ноги в колготки, брюки или носки, которые держит взрослый,
- раздеваться (одеваться) с небольшой помощью взрослых: снять (надеть) носки, колготки, штаны, шорты, туфли, шапку, ботинки (шнурки расшнурованы).
- снять расстегнутое пальто и куртку,
- застегнуть и расстегнуть застежку – молнию

Во время одевания **разговаривайте с малышом.**

Важно, чтобы Ваши слова – комментарии включали три этапа:

- 1) **Предваряли** Ваши действия, как бы предупреждая малыша о них: «Сейчас Катюшу оденем в красивую рубашечку»,
- 2) **Комментировали** Ваши действия по ходу одевания (называние действий, частей тела, свойств и качеств, предметов одежды),
- 3) **Подводили итог** – заключение: «Катенька переоделась! Вот какая красивая у нас Катюша!»

# ПРИЕМЫ РАЗДЕВАНИЯ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

## Учимся снимать колготки

### Что делает ребенок:

- встает около стульчика спиной к сиденью (покажите, как встать), берет двумя руками колготки за резинку и спускает их ниже колен. Чтобы направить руку ребенка, можно взять его руку в свою-прием «рука в руке» – действовать вместе
- садится на стул
- одной рукой берется за пятку, а другой рукой за носок этого же чулка (покажите, как это сделать), стягивает один чулок колготок
- затем также стягивает другой чулок

По аналогии обучаем малыша снимать штаны, брюки, носки.



# Снимаем обувь

## Что делает ребенок:

ставит ноги в обуви вместе  
наклоняется и отстегивает застёжку  
обуви, если застёжка сложная –  
помогите малышу



- держит обувь за пятку и вынимает ногу из обуви
- аналогично вынимает другую ногу.

# Памятка для родителей:

- 1. Старайтесь поддерживать стремление ребенка к самостоятельности.**
- 2. Поощряйте, хвалите, своего ребенка даже за небольшие достижения.**
- 3. Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроения.**
- 4. Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и проговорит на примере, как, что и в каком порядке делать.**
- 5. Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.**
- 6. Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.**
- 7 Старайтесь всегда поддерживать активность и положительный эмоциональный настрой ребенка.**
- 8. В процессе воспитания используйте личный пример.**



**Желаем успехов!**

