

## **Рекомендации родителям по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей**

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. Приучайте ребёнка следить за своим внешним видом, самостоятельно замечать и устранять небольшой беспорядок в одежде

Постоянно напоминайте ребёнку о личной гигиене, ее первом незыблемом правиле — мыть руки не только перед едой, но и в следующих случаях: после посещения туалета (всегда!); после того, как вы высморкались, чихнули или кашлянули; после прикосновения к животному; после посещения общественных мест; после поездки в общественном транспорте; после прогулки.

Учите ребёнка самостоятельно засучивать рукава, мыть аккуратно руки (до образования пены, круговыми и прямыми движениями), лицо. Насухо вытираться своим полотенцем и вешать его на отведённое ему место, пользоваться расчёской и носовым платком.

Упражняйте ребёнка в одевании и раздевании в определённой последовательности: одежду надеваем, одежду снимаем, складываем, вешаем; а также в умении застёгивать пуговицы, различные застёжки.

Перед тем, как вести ребёнка в детский сад, проверьте, правильно ли он одет, соответствует ли его костюм времени года и температуре воздуха. В правильно подобранной одежде ребёнок свободно двигается, меньше утомляется. Проследите, чтобы одежда ребёнка не была слишком велика и вместе с тем не сковывала движений ребёнка. Особое внимание обратите на обувь. Она должна быть легкой и точно соответствовать размеру ноги. Проверьте застёжки и шнурки. Они должны быть такими, чтобы ребёнок мог самостоятельно ими пользоваться.

В шкафу должны быть маечки, трусики, запасные колготки, носочки, сменный комплект одежды, если произойдет "авария" за приемом пищи. Дети... – народ самостоятельный. Обязательно проверяйте опрятность вещей, не забывайте забирать в стирку пижаму и спортивную форму, ну, а про ежедневную смену одежды мы даже не упоминаем. Одежда для

пребывания в группе. Не допускается ношение одной и той же пары джинсов, брюк как на прогулке, так и в помещениях детского сада.

Нужно помнить о том, что детям запрещено выходить на площадку без головного убора. Летом это могут быть панамки или бейсболки. Красивые платочки не так удобны, как может показаться на первый взгляд. Завязки и ленточки мешаются, головные уборы соскакивают. Самыми удобными остаются бейсболки и панамки.

Навыки у детей становятся прочными, если они постоянно закрепляются в различных ситуациях. Выполняя данные рекомендации, вы сможете не только приучить ребенка к культурно-гигиеническим навыкам, но и снизить риск заражения коронавирусом!