**"Как правильно формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания у детей раннего возраста?»**

Конспект консультации – практикума

**Слайд №1**

Наш разговор сегодня пойдет о том, как правильно формировать культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания у детей раннего возраста?

**Слайд № 2.**

**Что же это за навыки? Культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания – это доведённые до автоматизма умения соблюдать правила гигиены, которые также являются неотъемлемой частью культуры поведения человека.**

Роль КГН и навыков самообслуживания имеет два аспекта:

1 - поддержание и укрепление здоровья человека; 2 - овладение нормами культурного поведения в обществе людей

**Слайд № 3.**

**К культурно-гигиеническим навыкам и навыкам самообслуживания относятся:**

* навыки поведения за столом во время еды (есть ложкой густую пищу и суп, пользоваться салфеткой, после еды благодарить взрослых, задвигать стул, не крошить хлеб, пережевывать пищу закрытым ртом, не разговаривать за столом);
* навыки поведения во время умывания (мыть лицо и руки по мере загрязнения и перед едой, правильно пользоваться мылом, насухо вытирать лицо и руки полотенцем)
* умение следить за своим внешним видом (с помощью взрослого пользоваться носовым платком, приводить в порядок одежду, прическу);
* навыки самообслуживания (пользоваться горшком, одеваться и раздеваться в определенном порядке, аккуратно и в определенной последовательности складывать одежду и ставить на место обувь, расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках)
* навыки поведения **в группе детского сада** (спокойно разговаривать в группе, не шуметь в спальне, слушать взрослого, откликаться на просьбы)

Можно ли сказать, что формирование этих навыков необходимо именно с раннего возраста? Что это дает ребенку, его развитию?

**Слайд № 4**

**Что происходит, когда ребенок осваивает любой КГН?**- Он научается делать очень трудные для ребенка действия руками, ногами, всем телом под контролем зрения и своих мышечных ощущений. **Например, донести ложку до рта, не потеряв пищу, вытащить ногу из штанины, засунуть руку в рукав…)**

При этом, в этот процесс включаются:

1. **развитие речи** – усвоение целого массива слов, связанных с конкретным КГН. Например, осваивая одевание-раздевание, ребенок должен усвоить названия предметов одежды, их частей, частей собственного тела и действий с ними
2. Во-вторых, в освоение КГН включается процесс **активизации и развития интеллекта ребенка**. Слушая наши объяснения, что и как делать, ребенок должен это понять и запомнить (а это процессы понимания и запоминания), ему требуется сосредоточиться на выполнении действия (а это процесс внимания). Наконец, с помощью взрослого, он делает простейшие умозаключения (почему что-то получилось или нет, для чего мы что-то делаем, например, одеваем рукавички, чтобы руки не замерзли; если волосы разлохматились, то их надо причесать и стать аккуратным и красивым…)
3. В-третьих, освоение КГН – это первые шаги **развития личностных качеств, очень важных для человека – самостоятельности, саморегуляции, самоконтроля, готовности прилагать усилия в процессе научения.** Осваивая КГН, ребенок начинает чувствовать свою умелость, свои способности, т.е. свою **самостоятельность** в действиях. Ребенок привыкает **регулировать и контролировать** свои действия (захотел пописать – надо сесть на горшок, до еды надо помыть руки, после вытереть рот салфеткой, задвинуть стульчик…). Т.е. он привыкает управлять целой цепочкой своих действий. В освоении КГН ребенок узнает, что для научения (достижения цели) надо прилагать много усилий.

**Слайд № 5.**

Итак, из всего этого следует, что **Освоение любого КГН – трудная**

**для ребенка задача, поэтому главные инструменты, которые следует использовать это:**

1. **Помощь взрослого, показ и объяснение что, как и зачем мы делаем.** Например, при обучении пользованию ложкой мы **помогаем и показываем** (поддерживая ручку ребенка с ложкой) и поясняем словами что и как делать, **что** я дальше расскажу подробней.
2. **Постепенность и множество повторений.** Мы помним, что в любом КГН, ребенок должен освоить целую цепочку действий, поэтому осваиваем ее постепенно, по шагам, по кусочкам. Например, в процессе обучения сниманию штанишек, взрослый сначала сам снимает их с попы ребенка, затем просит ребенка сесть и самому вытащить ножки из штанин. И так много раз, пока ребенок не научится это делать достаточно легко.
3. **Похвала – важнейший инструмент в освоении КГН.** Помним, что это трудная для ребенка задача и радуемся, и хвалим его за его успехи и просто старание.

А сейчас мы расскажем более подробно о том, как правильно формировать конкретные КГН. И начнем с туалета, с освоения пользования горшком.

**Слайд № 6.**

**Что нужно помнить при научении детей пользоваться горшком?**

**Во-первых, то, что организм ребенка должен созреть.** Как правило, эта зрелость не наступает до 1,5 лет. При этом, существуют индивидуальные различия: кто-то раньше готов к пользованию горшком, кто-то позже. Многие дети и после двух лет еще мочатся и не только ночью, но и днем. Обычно девочки начинают раньше проситься на горшок для мочеиспускания, чем мальчики. Чаще всего это происходит с ними во второй половине второго года жизни, после полутора лет.

**Во-вторых,** **контроль акта дефекации (опорожнения кишечника) формируется раньше, чем акта мочеиспускания.** Некоторые мамы уже в конце первого годы жизни достаточно безошибочно могут определять, когда ребенок готов справить нужду, и подставляют горшок. Но даже в случае успеха утверждать, что ребенок этого возраста уже приучился к горшку, нельзя, потому что все произошло неосознанно.

**В-третьих,** считается, что у ребенка имеется **2 главных стимула самостоятельно проситься на горшок**. Первый – это желание доставить матери (близким) удовольствие. Если ребенок видит, как его **мама радуется**, когда он использует горшок по назначению, как **хвалит его**, у него возникнет сильное желание делать это всегда. **(Поэтому радуемся и хвалим!)** Второй стимул состоит в том, что после полутора лет многие дети начинают осознавать, что им неприятна мокрая, грязная одежда, они стремятся поскорее снять ее. И когда они понимают, что можно этого избежать, если вовремя сообщить взрослому о том, что хочешь в туалет, они делают это сами, без принуждения — используя все доступные им средства (звуки,слова, жесты и др.).

Важно отслеживать эти моменты — незамедлительно усаживать ребенка на горшок на 5-10 минут и поощрять, если горшок был использован по назначению.

**В-четвертых,** мы постепенно приучаем к горшку, высаживая на него в определенные режимные моменты (перед сном - после сна, перед прогулкой – после прогулки и т.д.), Таким образом, у детей формируется привычка пользоваться горшком в определенные моменты, и у многих успешно.

**Пятое,** мы словесно поясняем ребенку, для чего он сел на горшок, что мы от него ждем. Можем как пример использовать куклу (Кукла Катя села на горшочек и сейчас пописает…. И наши детки сели на горшочки и сейчас пописают. Пись-пись-пись…»

**И последнее,** помним, что самостоятельно пользоваться горшком дети начинают к трем годам. И помним об индивидуальных различиях и индивидуальном подходе к каждому ребенку.

Сейчас мы предлагаем посмотреть, как ваши дети осваивают этот навык в детском саду.

*Воспитатель показывает* ***слайды № 7 и …,*** *с фотографиями детей и комментирует их.*

А сейчас хотелось бы, чтобы родители поделились своим опытом (трудностями и успехами) в приучении детей к горшку. *(выступления 2-3 родителей, которых можно предупредить об этом заранее)*

**Слайд № 8**

**А сейчас я расскажу о формировании умения пользоваться ложкой**

Овладение ложкой – это трудный процесс для ребенка. Ребенку нужно скоординировать свои действия, правильно взять ложку рукой, под нужным углом наклона донести пищу в ложке до рта. Это очень большой не только физический, но и умственный труд для малыша!

**Когда же стоит начать малыша обучать использованию ложки?** Здесь очень важно внимательно наблюдать за ребенком, чтобы увидеть его интерес к данному процессу! Обычно в возрасте после года (примерно в возрасте 1 года 2 месяцев – 1 года 3 месяцев) во время кормления малыш начинает брать у взрослого ложку и пытаться сам есть или просто ей манипулировать. Очень важно не пропустить этот момент и использовать его. Если же в это время не дать малышу ложку, то уже вскоре он перестанет ее просить. Момент будет пропущен.

**Как правильно ребенок должен держать ложку?**

На втором году жизни ребенка надо учить держать ложку в кулачке, причем четыре пальчика сверху, а один, большой, пальчик снизу – это правильный захват. На втором году жизни, в результате орудийных действий происходит формирование кистей рук, большой пальчик обособляется от всех остальных пальчиков, так задумано природой, и именно в этом возрасте у ребенка появляется желание копать лопаткой, стучать молоточком, есть ложкой. Ребенок тренирует правильный захват.

**Слайд № 9**

Для того чтобы накормить ребенка **и помочь ему** освоить навык пользования ложкой, мы используем правило **«двух ложек»** – одна у ребенка, другая у взрослого и правило **«вместе»,** это действия **«рука в руке»,** когда взрослый берет ручку ребенка в свою руку и показывает направления действий с ложкой **при этом поясняя словами**: опускаем ложку в тарелку, зачерпываем немного пищи (каши, сначала учим на твердой пище), доносим до рта, снимаем пищу с ложки губами, показывая своими губами как, **обязательно хвалим малыша за успехи и старание**.

На третьем году жизни можно учить малыша держать ложку «по-взрослому».

В процессе кормления **мы также приучаем** **детей** правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно и бесшумно пережевывать пищу; учим пользоваться салфеткой – это общепринятые культурные навыки приема пищи.

Посмотрите, как дети сидят за столом, и некоторые уже умеют пользоваться не только ложкой, но и салфеткой.

*Воспитатель показывает* ***слайды № 10 и …,*** *с фотографиями детей и комментирует их.*

А сейчас хотелось бы, чтобы родители поделились своим опытом (трудностями и успехами) в овладении детей ложкой и поведением за столом.*(выступления 2-3 родителей)*

**Слайд № 11**

**Одевание и раздевание** – так же сложные процессы для ребенка.

Процесс одевания развивает и мышление, и речь, и мелкую моторику, и сенсомоторную координацию, так как он состоит из разных действий: нужно знать предметы одежды и их части, нужно отличить лицевую и изнаночную сторону одежды, переднюю часть и спинку платья или рубашки, знать части собственного тела, последовательность нужных действий, соотнести движение руки или ноги, «примеряясь» к предмету.

В этих действиях ребенок также сталкивается с тем, что для научения, для достижения цели нужно прилагать усилия.

В навыке одевания-раздевания зарождается очень важное качество ребенка его самостоятельность.

И малышу в овладении этим процессом требуется помощь и поддержка взрослых.

**Слайд № 12**

**Как научить ребенка одеваться?**

Общие рекомендации для всех возрастов:

* + 1. Одежда, которую малыш одевает сам, должна быть удобной и простого покроя (брюки - свободные на резинке, застежки - липучки или молнии, крупные пуговицы, колготки из хлопка, не синтетика, ворот не должен быть слишком тугой и пр.)
    2. Желательно для самых маленьких приобретать одежду, в которой четко выделена спинка и перед, например, аппликация или карманчик.
    3. Учить одеваться сперва сидя. Так легче, не надо отвлекаться на сохранение равновесия.
    4. Словесно поясняем (что, как и почему одеваем, в какой последовательности). **Например, нужно одеть штанишки, чтобы было тепло. Вначале нужно сесть, потом взять штанишки и найти перед (на нем карманчики), взять штанишки передом вверх и т.д. можно комментировать до конца**
    5. Осваиваем умения постепенно (ребенку легче освоить навыки раздевания, поэтому учим малыша снимать обувь, носочки, шапку и пр.)
    6. Можно использовать игровые показы с куклой или картинки для объяснения и закрепления.
    7. Важно вовремя прийти на помощь. Иначе от одевания останутся лишь неприятные впечатления, и малыш откажется от своих безуспешных попыток.
    8. Хвалим за успехи и старания

**Слайд № 13**

**Посмотрите на схему.** В левой ее части правильно подобранная одежда (комментарий воспитателя)**,** а в правой, одежда, которую ребенку трудно надеть самостоятельно (комментарий воспитателя)**.**

В раннем возрасте необходимо научить **детей** самостоятельно снимать одежду, обувь; расстёгивать и застёгивать пуговицы спереди. Дети уже могут запомнить порядок одевания и раздевания и могут пытаться аккуратно складывать снятую одежду.

На фотографиях вы увидите, старания и успехи своих детей.

*Воспитатель показывает* ***слайды № 14 и …,*** *с фотографиями детей и комментирует их.*

А сейчас хотелось бы, чтобы родители поделились своим опытом (трудностями и успехами) в овладении детьми умением одеваться и раздеваться (или, например, что-то одевать-снимать).

**Слайд № 15**

**Умывание** – процесс умывания так же сложен для ребенка раннего возраста, но нужно начинать обучение как можно раньше. Если Ваш ребенок, стоя на скамеечке, уже может дотянуться до струи воды из-под крана, значит, пришло время научить его самостоятельно умываться.

В процессе обучения не бойтесь детской самостоятельности, просто помогайте ребенку, когда он не знает, что делать дальше, **показывайте и поясняйте словами.**

Ребенку необходимо запомнить алгоритм производимых действий с мылом и водой.

**Слайд № 16**

Вся последовательность действий умывания включает 10 шагов, все их полностью ребенок осваивает только к 5 годам. Вот они:

1. Завернем рукава одежды;
2. Откроем кран с холодной водой;
3. Постепенно откроем кран с горячей водой, проверяя температуру воды;
4. Поднесем руки под струю воды,
5. Намылим ладони до образования пены,
6. Потрем ими друг о друга;
7. Смоем мыло под струёй воды;
8. Снимем полотенце;
9. Насухо вытрем руки*;*
10. Аккуратно повесим полотенце в свою ячейку;

В детском саду, подходя с детьми к умывальникам, мы **проговариваем им весь процесс**, все 10 шагов, хотя дети пока не делают все это самостоятельно. И вы понимаете для чего мы это делаем: ребенок осваивает речь, знакомится с предметами и действиями в процессе умывания, запоминает последовательность, т.е. наше проговаривание - это средство интеллектуального и речевого развития малыша.

**Слайд № 17**

В раннем детстве ребенок готов освоить шаги с 4 по 7 (поднести руки под струю воды, намылить ладони до образования пены, потереть ими друг о друга, смыть мыло под струёй воды). Помогая, мы берем руки ребенка в свои руки и делаем вместе с ним необходимые действия, при этом словесно поясняем: подносим руки под струю воды чтобы намочить их, намыливаем ладони мылом чтобы образовалась пена, трем ладошки друг о друга и смываем пену водой).

Довольно скоро (через месяц-два) у ребенка выработаются весьма прочные навыки умывания, что позволит Вам усложнить задачу и научить его пользоваться полотенцем.

**Слайд № 18**

Т.е. мы можем приступить к освоению шагов с 8 по10.

А именно, снять полотенце, насухо вытереть руки, аккуратно повесить полотенце в свою ячейку. Помогаем также. Показываем, как это делать правильно и не забываем постоянно поощрять малыша, когда он сам сделает все правильно. Или не очень правильно, но зато с усердием и старанием. Ребенку очень важна похвала взрослого и осознание того, что он сам уже большой настолько, чтобы справляться самостоятельно с такими важными делами.

**Слайд № 19**

Шаги с 1 по 3 (завернуть рукава одежды, открыть кран с холодной водой, постепенно открыть кран с горячей водой, проверяя температуру воды) ребенок осваивает только к 5 годам.

Все эти действия ребенок выполняет с помощью взрослого. После умывания взрослый обращает внимание детей на то, что руки стали чистыми.

В дальнейшем, когда сформируется навык можно у детей спросить, что надо сделать, чтобы руки стали чистыми?

**Слайд № 20**

Воспитатель знакомит детей с обязательными правилами*:*

- мыть руки после туалета, перед столовой и по мере загрязнения;

- не разбрызгивать воду;

- вытираться только своим полотенцем и знать его место

**Слайд № 21**

Для закрепления смысла конкретного действия, а также для понимания речи, поддержания позитивных эмоциональных связей, улучшения настроения можно использовать потешки, например,

Водичка, водичка,

Умой моё личико,

Чтоб глазки блестели,

Чтоб щёчки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Или

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чистая водичка

Умоет наше личико,

Вымоет ладошки,

Намочит нас немножко,

Ай, лады, лады, лады,

Не боимся мы воды!

Чисто умываемся,

Маме улыбаемся!

Такие потешки или короткие стихотворения можно подобрать на любой формируемый культурно-гигиенический навык и навык самообслуживания (при расчесывании, подойдет потешка «Расти коса до пояса, не вырони не волоса», при одевании - «Вот они сапожки, этот с правой ножки, этот с левой ножки», «Где мой пальчик?», при кормлении «Это – ложка, это - чашка» и пр.). Их можно найти в интернете, они есть и в картотеке у воспитателя.

Очень важно с раннего возраста обучать детей следить за своим внешним видом, это не только умывание, но и использование расчески, носового платка по назначению, а не как предмета игры. Необходимо приучать детей спокойно относиться к процедуре использования платка, причесывания. Поэтому носовой платок должен всегда присутствовать у ребенка и находиться в кармане платья, кофты, рубашки и т. д., а расческа в шкафчике, чтобы ребенок самостоятельно мог воспользоваться ими *(*в случае необходимости обратиться за помощью к взрослому*)*

И опять предлагаем вашему вниманию фотоматериалы освоения детьми навыка умывания.

*Воспитатель показывает* ***слайды № 22 и …,*** *с фотографиями детей и комментирует их.*

**Слайд №23**

Формировать или закреплять освоенный ребенком навык можно и в игровых ситуациях, например, «помоем руки кукле перед едой», «оденем куклу на прогулку», «покормим куклу кашей»,

**Слайд №24**

Или в вопросах к сюжетным картинкам «что девочка на картинке делает?», «чем девочка на картинке кушает?» и т.п.

А сейчас хотелось бы, чтобы родители поделились своим опытом (трудностями и успехами) в овладении детьми умения умываться.

**Слайд № 25**

Мы познакомили вас с культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания, которыми дети овладевают в раннем возрасте.

В еще раз хочется обратить внимание на то, что культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в частоте лица, тела, прическе, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

**Слайд № 26**

В заключении, хочу попросить вас, выразить свое мнение о нашей встречи?