**Консультация для родителей на тему: «Гигиенический навыки – залог здоровья»**

***Культурно-гигиенические навыки*** — это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности и порядку.

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

Основополагающую роль в воспитании полезных привычек играет родительский пример. Ребенок автоматически усваивает принятые в семье правила. Именно в семье, за общим столом у ребенка вырабатываются (или не вырабатываются) хорошие манеры. Дети быстро перенимают манеру поведения взрослых: если родители говорят с набитым ртом, сидят, развалившись, кладут локти на стол или едят руками, то вряд ли можно требовать от малыша иного поведения. За столом абсолютно все имеет значение: не только что мы едим, но и как мы это делаем. Ребенок — это зеркальное отражение взрослых.

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

В

младшей группе ребенок пытается мыть руки сам, взрослый помогает ему, показывая и объясняя, как нужно вымыть руки. Напоминать, 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 самостоятельности и аккуратно есть, правильно держать ложку. Повседневные упражнения, 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 проливать. Также необходимо приучать детей пользоваться салфеткой. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку, пример во всем, требуя от него выполнения определенных правил.

Обучая ребенка одеваться, взрослый одновременно побуждает активно действовать в самом процессе одевания: надеть колготки, штаны, сапожки, достать из шкафа пальто и т.д. Главное нужно отличать успехи ребенка.

 В семье должно быть созданы условия для выполнений гигиенических рекомендаций. Ребенку следует выделить место для сна, игр и занятий (кровать, стол, стул).

 Дети младшего возраста к концу учебного года овладевают 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, расстегивает и застегивает пуговицы спереди, складывает одежду, расшнуровывает ботинки.

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

     3. Навыки культуры еды.

— ребенок ест самостоятельно, 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,

— раскладывает карандаши, убирает игрушки;

— собирает на участке палочки, камешки, листву.