Консультация для родителей

«Формирование культурно-гигиенических навыков у детей при приеме пищи»

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, **формируются в детстве**. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья **навыки**, закреплять их, чтобы они стали привычками. **Культурно-гигиеническое** воспитание — основа санитарной **культуры,** необходимое условие **формирования у детей** установки на здоровый образ жизни в будущем.

Воспитание у **детей навыков** личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других **детей и взрослых**. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические **навыки** с возрастом постоянно совершенствовались.

А вот как они это будут делать — зависит от того, что малышам заложили с самого раннего детства сначала **родители**, а затем воспитатели в детском саду. И чем ярче и интереснее будут впечатления от обучения непростым для малышей **навыкам**, тем быстрее они им запомнятся, тем приятнее их будет выполнять и совершенствовать день ото дня.

В группу приходят очень разные малыши. Кто-то из них самостоятельно пользуется горшком, а кто-то категорически отказывается с ним дружить, некоторые детки во всю едят ложкой, другие же приучены только к бутылочке или с большим удовольствием копаются в своей тарелке руками. Почему же так происходит?

Самые первые представления о **культурно—гигиенических навыках** ребенок получает именно в семье. Заботливые **родители**начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с пеленок.

Одним из первых **навыков является навык аккуратного приема пищи**. Малыша сразу надо приучать к активному участию в процессе еды. Ребенка старше полутора лет желательно кормить за столом. В этом возрасте необходимо следить за тем, чтобы ребенок, сидя на стуле, упирался ногами в пол, а высота стола приходилась бы на уровне его согнутых локтей.

Помимо этого необходимо воспитывать и закреплять у **детей и другие навыки**: следить, чтобы они не садились за стол с грязными руками, не выходили из-за стола с куском хлеба, пользовались носовым платком.

При одевании и раздевании также необходимо давать возможность детям в какой-то степени действовать самостоятельно.

Одинаковые требования к правилам гигиены и **навыкам** самообслуживания в детском саду и дома, приводят к лучшему запоминанию и закреплению полезных привычек.

В 1-й младшей группе нужно привить такие полезные привычки, как мытье рук, соблюдение режима дня, самостоятельное пользование горшком, умение правильно держать ложку. К двум годам малыш может научиться умываться и причесываться, снять шапочку или носочки, вытирать рот салфеткой после еды и сморкаться в носовой платочек.

На первый взгляд все очень просто, а на самом деле для малышей это целая наука — освоение и применение **культурно-гигиенических навыков.**

Ежедневно выполняя эти задачи, необходимо закреплять умение перед едой брать стул и садиться за обеденный стол на одно и то же место, правильно держать ложку, аккуратно пить из чашки. Обязательно нужно учить малышей по окончании еды, вставая из-за стола, благодарить взрослых.

Воспитание **культурно-гигиенических навыков** включает широкий круг задач, и для их успешного решения можно использовать целый ряд педагогических **приемов с учетом возраста детей**: прямое обучение, показ кукольного театра, упражнения в выполнении действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

**Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей детей.**

        *Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)*

        - Закреплять умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.

        - Сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

        *Вторая младшая группа (от3 до 4 лет)*

        - Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.

        - Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка), салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.

        *Средняя группа (от 4 до 5 лет)*

        - Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

        *Старшая группа (от 5 до 6 лет)*

        - Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

        - Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

        *Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*

        - Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

**ПАМЯТКА**

1. Ребенка надо кормить в строго установленное время.
2. Давать только то, что полагается по возрасту.
3. Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
4. Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
5. Не отвлекать от еды чтением или игрой.
6. Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

**НАДО ПОООЩРЯТЬ:**

        - желание ребенка есть самостоятельно;

- стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

**НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:**

- перед едой тщательно мыть руки;

- жевать пищу с закрытым ртом;

- есть только за столом;

- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;

- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

        Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и в детском саду нет единых взглядов и на этот счет.