

Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию.

Режим дня – это жёсткий распорядок жизни в течении суток. Он упорядочивает режим жизни, организует поведение, переход от одного вида деятельности к другому, что создаёт благоприятные условия для физического и психического развития малыша, предохраняет от переутомления, способствует нормальной психической деятельности.

Постепенно ребёнок начинает хорошо представлять, что и когда он будет делать: утром – вставать; днём – обедать, гулять, играть, рисовать; вечером – ложиться в кровать; ночью – спать.

Таким образом, включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребёнок осваивает серию культурно-гигиенических навыков: мыть руки, чистить зубы, пользоваться ложкой и вилок, одеваться и раздеваться.

Чему же должен научиться ребёнок в возрасте 3-4 лет?

- ☒ Самостоятельно мыть руки, лицо;
- ☒ При умывании засучивать рукава;
- ☒ Правильно пользоваться мылом; насухо вытираться и без напоминания мыть руки перед едой.
- ☒ Правильно пользоваться вилок, ложкой, салфеткой; благодарить после еды.
- ☒ Совершенствовать умение самостоятельно в определённой последовательности одеваться; застёгивать пуговицы; завязывать шнурки.

Всё это ребёнок должен делать самостоятельно. ***А есть ли эта самостоятельность в наших детях?***

Самостоятельность – ценное качество, необходимое человеку в жизни. Самостоятельность воспитывается с раннего детства. «Я сам» - говорит ребёнок каждый раз, когда на него натягивают колготки, кормят его. Взрослые торопятся прийти на помощь, спешат сделать за него сами, а вдруг ребёнок не сможет выполнить это самостоятельно: порвёт, упадёт, уколется, а взрослый сделает всё быстрее и лучше. Это приносит большой вред. Ребёнка лишают самостоятельности, подрывают веру в свои силы, приучают надеяться на других.

Полезно матери или отцу потратить время на то, чтобы научить ребёнка определённым навыкам, делая это настойчиво и терпимо. И родители скоро убедятся, что ребёнок стал более ловким, умелым, меньше обливается при умывании, может сам раздеться и т.д.

Но малыш не сразу приобретает необходимые навыки, ему требуется помощь взрослых. Прежде всего, надо создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку для хранения предметов туалета, постоянное и удобное место для полотенца.

Без создания этих условий ребёнку трудно быть самостоятельным.

А также необходимо правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать, надо научить необходимым действиям при одевании, умывании, еды. Обучая детей тем или иным действиям (надеть кофту, намылить руки и т.д.), надо наглядно демонстрировать способ их выполнения. Показ желательно производить в несколько замедленном темпе.

Обучая детей, учитывайте их опыт. Нельзя, например, учить ребёнка пользоваться вилок, если он ещё не научился пользоваться ложкой.

Воспитывая самостоятельность, старайтесь как можно реже прибегать к замечаниям, наставлениям, нареканиям.

Больше опирайтесь на поощрения, похвалу. Положительная оценка порождает у детей стремление улучшить свой результат.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают большой подражаемостью. Поэтому, желая воспитать у детей самостоятельность, аккуратность – отец и мать должны быть примером для подражания. Если вы сами не кладёте вещи на место, а требуете это у детей, то у вас не удастся воспитать у ребёнка привычку к аккуратности.

При воспитании у детей самостоятельности в самообслуживании, надо учитывать их возрастные особенности. Так если поручить ребёнку, которому нет 3-х лет самостоятельно завязывать шнурки – эта задача для него очень сложна, конечно, можно достичь результата, но это будет победа, ценой излишней возбуждённости ребёнка.

Раз это не удалось, значит, задача предложена не своевременно, или подана неумело.

Труд должен приносить радость ребёнку. Поэтому не надо упрекать его в медлительности и небрежности. Это отрицательное эмоциональное состояние, может повлечь за собой нежелание принимать участие в труде в следующий раз. Опыт придёт постепенно. Сначала надо вызвать интерес.

