

**культурно- гигиенические навыки и навыки самообслуживания у детей раннего
возраста»**

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.



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, причёску);
- **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, застёжки на липучках);
- **навыки поведения в группе детского сада** (спокойно разговаривать в группе, не шуметь в спальне, слушать взрослого, откликаться на просьбы).

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 подробнее.**

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 попки 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.