

Консультация для родителей  
(апрель 2020 г.)  
Автор – составитель:  
Петухова Л.В.

## *Уважаемые родители!*

Сейчас, в непростое для нас время, в период самоизоляции, появилась уникальная возможность проводить время с семьей. Именно этот период можно использовать продуктивно, как наиболее благоприятный для воспитания и развития наших детей в семье.

Возможно, многие родители захотят уделить больше внимания познавательному, художественно-эстетическому, речевому развитию, что тоже немаловажно. Я же предлагаю нашим мамам и папам обратить внимание на физическое и социально-коммуникативное развитие детей, а именно, на соблюдение режима дня дома, на формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания .

Почему это так важно?

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение!

Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Вряд ли найдется хоть один родитель, который захочет видеть своего ребенка неуверенным в себе, постоянно прибегающим к помощи родителей. А ведь именно с раннего возраста начинают формироваться волевые черты характера: упорство, настойчивость, терпение, дисциплина, которые так необходимы при формировании навыков самообслуживания и соблюдении режима дня.

## Соблюдение режима дня для детей раннего возраста

*Большое значение для здоровья и физического развития детей имеет режим дня - постоянное время для еды, сна, прогулок, игр и занятий. Основные требования к режиму – это точность во времени и правильное чередование, смена одних видов деятельности другими.*

Все физиологические процессы в организме, имея свой биологический ритм, подчиняются единому суточному ритму — смене дня и ночи. В течение суток активность и работоспособность ребенка неодинаковы. Их подъем отмечается от 8 до 12 ч и от 16 до 18 ч, а период минимальной работоспособности приходится на 14—16 ч. Если режим осуществляется правильно, то дети спокойны, активно занимаются, играют, хорошо едят, быстро засыпают и крепко спят.

Замечено, что отсутствие правильного режима дня в выходные дни дома отражается на состоянии детей в детском саду в понедельник: они становятся вялыми или, наоборот, возбужденными, начинают капризничать, теряют аппетит, плохо засыпают и спят беспокойно. Так как практика показала, что настроение и работоспособность малышей находятся в прямой зависимости от того, как организованы их деятельность и сон в семье, то не трудно себе представить поведение воспитанников при их длительном отсутствии в детском саду и не соблюдении режима дня дома.

Хотелось бы отметить, что в раннем возрасте дети легче привыкают к предлагаемому режиму. Малыши не умеют еще хитрить, придумывать отговорки, им и в голову не приходит, что можно отказываться идти спать, когда пришло время. Если они в 9 часов вечера легли и не позднее чем через полчаса крепко уснули, то утром их не приходится будить — они сами просыпаются бодрыми, веселыми. Главное, чтобы родители и дети следовали установленному порядку.

**Помните!** Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, предохраняет от переутомления.

**И лишь в ваших силах, уважаемые родители, после длительного перерыва посещения детского сада помочь своим детям вновь успешно пройти адаптацию**

## Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания

Для начала ответим на вопрос: «Что включает в себя понятие «самообслуживание» для детей раннего возраста?».

Для ребёнка третьего года жизни самообслуживание включает в себя освоение следующих навыков:

- приёма пищи (есть ложкой, пить из чашки);
- раздевания и одевания (снимать, одевать шапку, варежки, обувь, шорты, колготки, брюки или юбку.)
- гигиена тела (мыть руки и лицо, вытирать их полотенцем, пользоваться носовым платком и салфеткой);
- опрятности (пользоваться горшком).

Эти навыки формируются под воздействием воспитания при определённом уровне развития у ребёнка некоторых **психо-физических** возможностей. К ним относятся:

- общей моторики (умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам);
- мелкой моторики (умение толкать, тянуть, переворачивать предмет, держать его и выпускать из рук, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы двумя пальцами, играть при помощи предметов с водой, выполнять несложные пальчиковые игры);
- зрительно-слухового внимания (умение смотреть, откликаться и приходить, когда зовут, слушать сказки, отвечать на вопросы доступным способом);
- мышление (уметь узнавать предметы; выполнять простые указания, поручения; уметь имитировать, т.е. подражать действиям взрослых).

Именно с развития этих несложных умений начинается путь к освоению более важных, в практическом отношении, навыков самообслуживания. Поэтому и начинать надо именно с них.

К двум годам общая моторика у детей развита намного лучше, чем мелкая моторика.

Чтобы не терять время зря, вот несколько вариантов игр и занятий для детей, которые можно организовать дома для развития ручек малыша.

## Полезные советы

- Предложите ребёнку из одной миски в другую шары, орехи, фасоль или бусины сначала рукой (каждую отдельно), затем ложкой (начиная с большой столовой или деревянной, потом переходите на чайную), потом можно с помощью пинцета.
- Позвольте ему отвинчивать и закручивать крышки на пластиковых бутылочках, банках. Давайте ему проталкивать предметы в отверстия (например, монеты в копилку), нанизывать предметы на шнурок (например, бусы из крупных макарон с отверстиями для мамы или бабушки), переливать воду пипеткой (например, игрушка заболела, надо накапать ей лекарство), пускать кораблик в тазике с водой, или в ванной, создавать руками волну, прибивая кораблик то к одному краю, то к другому, ловить мыло в воде.
- Поиграйте с малышом в сюжетные игры «Кукла Маша идёт в магазин» (используйте кошельки и сумки с различными типами застёжек: на липучке, на молнии, на кнопке, на пуговице, на завязках),
  - «Постираем кукле платье» (развешиваем кукольную одежду и закрепляем прищепками), «Кукла просыпается, кукла умывается» (надеваем кукольную одежду, имитируем процесс умывания).



Для формирования культурно – гигиенических навыков используйте в своем общении с детьми фольклор: песенки, потешки, прибаутки, считалки, пословицы, поговорки, загадки, дразнилки, кричалки, заклички, пестушки. Он поможет решить многие педагогические задачи, обогатит социально-игровой опыт детей, разовьет их фантазию. То, что заложено в детстве, будет питать человека на протяжении всей его жизни. Поэтому так важно окружить детей теплом и наполнить их детство настоящими сокровищами народной мудрости.

Под потешки дети с удовольствием умываются, засыпают, обедают, занимаются различными делами. Жизнь ребенка становится ярче, интереснее. Из нее уходят скука, однообразие, монотонность. У ребенка при этом развиваются память, внимание, мышление и речь, а если он выполняет определенные движения, то дополнительно развивает координацию и ловкость.



## Полезные советы

Варианты использования фольклора в повседневной жизни ребенка дома для формирования культурно – гигиенических навыков.

### 1) Доброе утро:

<p><b>Б.Белова С ДОБРЫМ УТРОМ!</b></p> <p>Почему, встречаясь утром, Говорим мы: «С ДОБРЫМ УТРОМ»? Потому что утром — солнце, Темной ночи больше нет, И свободно в окна льётся Добрый-добрый, Мирный свет. С добрым утром, люди, Взрослые и дети! Радостно и дружно Будем жить на свете!</p>	<p><b>А.Кузнецова</b></p> <p>Кто умеет утром сам, Просыпаться по часам? – Я умею по часам, Просыпаться утром сам! Я умею на кровати Простыню расправить гладко. И у скомканной подушки Кулачком задвинуть ушки.</p>
---	---

### 2) «Умывание»:

<p>Утром звери просыпались, Чисто звери умывались. Лишь Медведь не умывался, Неумытым он остался. Стали мы его купать, С головою окунать. Плачет Мишенька: - Простите! И меня вы отпустите! Я большой, Я буду сам - Умываться по утрам!</p>	<p>Водичка, водичка, Умой моё личико, Чтобы глазоньки блестели, Чтобы щечки краснели, Чтоб смеялся роток, Чтоб кусался зубок.</p>
---	---

### 3) «Расчесывание»:

<p>Расти, коса, до пояса, Не вырони ни волоса. Расти, косынка до пят – Все волосыньки в ряд. Расти, коса, не путайся – Маму, дочку, слушайся.</p>	<p>Под окном лиса поёт, Петушка гулять зовёт: "Петя, Петя, петушок, У тебя есть гребешок, Приходи на мостик, Расчеши мне хвостик»</p>
---	---

4) «Приятного аппетита»:

**В.Берестов**

А у нас есть ложка  
Волшебная немножко.  
На тарелочке – еда.  
Не оставит и следа!  
Кликнем ложку нашу –  
Подберет всю кашу!\_

Это - ложка,  
Это - чашка.  
В чашке - гречневая кашка.  
Ложка в чашке побывала -  
Кашки гречневой не стало!

**Ю.Кушак**

Прискакала к Маше,  
Попросила каши.  
- Ты не жмурься,  
А ложку возьми,  
Да себя и меня покорми:  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!

б) «Спать пора»:

***Л. Мей\_Баю-баюшки-баю...***

Баю-баюшки-баю,  
Баю Машеньку мою.  
Что на зорьке-то заре,  
О весенней о поре,  
Пташки вольные поют,  
В темном лесе гнезда вьют.  
Соловей-ка соловей,  
Ты гнезда себе не вей:  
Прилетай ты в наш садок,-  
Под высокий теремок,  
По кусточкам попорхать,  
Спелых ягод поклевать,  
Солнцем крылья обогреть,  
Маше песенку пропеть.  
Баю-баюшки-баю,  
Баю Машеньку мою!

***П. Воронько\_Спать пора***

Спать пора.  
Наступает ночка.  
Ты устала, дочка.  
Ножки бегали с утра,  
Глазкам спать давно пора.  
Ждет тебя кроватка.  
Спи, дочурка, сладко.

### Помните!

В раннем возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. Именно пример родителей и близких людей является главным для малыша.

Не забывайте давать положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата.

