**КАК ОБУЧАТЬ МАЛЫША КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ!**

Это следует делать постепенно: по мере овладения простыми действиями вводить новые, более сложные составляющие навыка. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения, фиксировать внимание ребенка на «секретах» того или иного действия. Например, главный «секрет» приема пищи - брать еду с ложки губами, а не языком.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается. Взрослый только наблюдает за тем, как малыш выполняет ту или иную процедуру, подсказывает правильное действие, направляет по следующий ход.

Поощрение самостоятельных действий укрепляет положительное отношение к действиям взрослого, утверждает в стремлении к самостоятельности.

Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, присказки, прибаутки делают процесс формирования навыка более привлекательным. Ими можно сопровождать любые действия малыша. Например, при подготовке ко сну («Ляг, Галинка, скоренько. Встань, Галинка, с зоренькой!»), при купании («С гуся вода, а с Алешки худоба!»), при кормлении («Будем кашку варить, будем Сашу кормить!»), при засыпании («Ты, собачка, не лай, мою Таню не пугай!», «Приди, котик, ночевать, колыбелечку качать!»), при утреннем пробуждении («Вот проснулся петушок, встала курочка, пробуждайся, мой дружок, вставай, Юрочка!»), при умывании («Водичка, водичка, умой Маше личико, чтобы глазки блестели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок») и т.п.

Помните: чем меньше ребенок, тем больше игровых элементов надо включать в обучение, в показы, в общение с ним. Поэтому при мытье рук, например, разрешите малышу немного поиграть с водой: поймать воду рукой, пошлепать себя по мокрым щекам, проделать то же самое с мамой. Но, чуть-чуть пошалив, пусть займется «делом»: сложив ладони «лодочкой» (как показывала мама), окатывает водой то одну, то другую руку, де лает обхватывающие движения ладошками. А это уже самый настоящий, «разученный» прием мытья рук, который останется на всю жизнь.

**КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ?**

**В ЧЕМ ТРУДНОСТИ?**

На втором году жизни ставится задача - научить ребенка пользоваться ложкой так, чтобы к 1 году 6 месяцам он мог самостоятельно есть первое и второе блюда. Казалось бы, самые простые для взрослых действия в детском исполнении приобретают совсем иной «рисунок». И если ребенка не учить пользоваться ложкой, он не овладеет навыком самостоятельного приема пищи и к трем годам. Сам процесс пользования ложкой труден для малыша, потому что у него не развита мелкая моторика пальцев, а также нет координации движений руки, несущей ко рту ложку, особенно с жидкой пищей (он переворачивает ее раньше, чем прикоснется к ней губами и втянет жидкость, и суп, скорее всего, останется на грудничке). Поэтому учить вашего ребенка пользоваться ложкой следует начинать со вторых блюд.

Прием пищи - это сложный процесс, в котором должно сложиться четкое взаимодействие руки, глаза и рта. Исследования показали, что в начале второго года малыш пытается действовать ложкой как продолжением руки: старается захватить ложку возможно ближе к ее рабочему концу, не стесняясь, лезет пальцами в ее углубление, т.е. берет ее так, чтобы она «сливалась» с его кулачком.

Вот как известный отечественный психолог П.Я. Гальперин объясняет эти действия малыша: «Нецелесообразность такого намерения становится тотчас очевидной. После того как няня заставляет его взяться за ручку ложки и они вместе зачерпывают кашу, ребенок резким движением поднимает ложку ко рту косо снизу вверх - и большая часть содержимого вываливается. Ложка с функциональной стороны является не более чем продолжением его руки, и конец ее тем верней попадает в рот, чем ближе он к самой руке. Простая "орудийная логика" ложки требует, чтобы наполненная ложка все время находилась в горизонтальном положении, была сначала поднята вертикально до уровня рта и только после этого по прямой направлена в рот. Это про стая логика не выступает перед ребенком. Ложка в его руке еще не орудие, а вынужденное замещение руки, и, как таковое, плохое замещение. Лишь после довольно длительного обучения ребенок усваивает основные приемы пользования ложкой, не прямо в рот, но сначала вверх и все время горизонтально». Кроме того, малыш второго года жизни еще не может удерживать ложку тремя пальцами (как взрослый) -эта комбинация пальцев еще недоступна ему. Поэтому покажите, как держать ложку за черенок, обхватив его ладонью сверху по середине.

Психологический аспект рассматриваемого навыка позволяет заострить внимание родите лей на следующей последовательности его формирования: сначала следует помочь ребенку выделить общую функцию предмета (ложки), который задает смысл совершаемого действия, и лишь затем на этой основе овладевать его технической стороной. Это значит, что взрослый должен помочь малышу «выстроить» манипуляции с ложкой в орудийное действие. «Рисунок» этого действия дол жен быть отработан до автоматизма, тогда навык перейдет в привычку, которая с самого начала должна складываться на основе правильного показа. Обучая ребенка держать ложку и брать ею пищу, используйте следующие приемы.

**Показ.** Ребенок должен видеть взрослого за приемом пищи.

**Метод «пассивных» движений.** Взрослый кормит ребенка, фиксируя его руку в своей руке. Не позволяя переворачивать ложку, учит до носить ее до рта в горизонтальном положении. Так складывается двигательный «рисунок» навыка приема пищи.

**Метод подражания.** Подводя руку ребенка с ложкой ко рту, взрослый вытягивает губы «тру бочкой», имитирует втягивание ее содержимого. Малыш, подражая взрослому, снимает с ложки пищу.

**Метод неоднократного повторения.** Взрослый отпускает руку ребенка с пустой ложкой, и он погружает ее в тарелку, вновь наполняя.

Когда навык закрепится (ребенок способен сам горизонтально донести ложку до губ и снять с нее пищу), можно считать, что обучение действиям приема пищи (техническая сторона) со стоялось. Далее с каждым приемом пищи умение будет оттачиваться. Однако ребенок этого возраста очень быстро устает сидеть за столом, часто отвлекается, его трудно организовать. По этому мама может докормить его, взяв другую ложку, при этом ребенок продолжает самостоятельно брать пищу своей ложкой.

Итак, взрослый в совместной деятельности с ребенком выполняет сразу несколько функций:

* дает смысл действий с предметом, его общественную функцию;
* организует действия и движения ребенка, передает ему технические приемы осуществления действия;
* через поощрения и порицания контролирует ход выполнения действий.

Очень важно при формировании навыка обеспечить удобную посадку ребенка за столом. Поэтому для кормления лучше иметь маленькие, по росту ребенка, столы и стулья. Малыша до 1 года 3 месяцев сажают в детское креслице. Сидя в нем, ребенок опирается ступнями о пол (ноги не «зависают»). Это важно для формирующейся осанки - опора на ноги позволяет выровнить спину и сохранить позу «над тарелкой» для аккуратного приема пищи. Ребенку повязывают нагрудник из непромокаемого материала, под который можно подложить один угол салфетки, а на другой поставить тарелку. Тогда и рубашка, и штанишки малыша останутся чистыми после еды.

Посуда также должна соответствовать возрасту ребенка: десертная ложка с выемкой достаточной длины и глубины (слишком плоская ложка не годится); тарелка для первого достаточной глубины (наполнять ее следует до внутреннего ободка); тарелка для второго блюда с высокими краями или широкое блюдце, но не миска; чашка (бокал) с прямыми стенками.

Имеет значение и сервировка стола. Желательно, чтобы прием пищи проходил на уровне высокого сервиса: на стол стелют скатерть (красивую клеенку «под скатерть»), ставят хлебницу (малыш должен учиться брать хлеб самостоятельно), стаканы с бумажными салфетками (ребенок будет сам вытирать подбородок, губы), красивую детскую посуду. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.

Очень скоро он начнет узнавать свою тарелку, свою чашку, свою ложку. А они, действительно, должны быть только его - это требование гигиены раннего детства.

**ПОЧЕМУ МАЛЫШУ ТРУДНО НАУЧИТЬСЯ УДЕРЖИВАТЬ В РУКЕ ЛОЖКУ, РАССТЕГИВАТЬ И ЗАСТЕГИВАТЬ ПУГОВИЦЫ,**

**ЗАВЯЗЫВАТЬ ШНУРКИ?**

Среди всех двигательных функций движения пальцев руки имеют особое значение, так как оказывают огромное влияние на развитие высшей нервной деятельности ребенка.

Протянуть руку к предмету и взять его - трудная задача для младенца первых месяцев жизни: у него отсутствуют координированные, целенаправленные действия, которые начнут складываться только в конце первого - на втором году жизни, а сформируются лишь в процессе воспитания и обучения.

И.М. Сеченов был одним из первых ученых, подвергших критике теорию наследственной предопределенности развития движений ребенка. Он писал, что движения руки человека на следственно не передаются, а возникают в процессе развития как результат образования ассоциативных связей между зрительными, осязательными и мышечными ощущениями при актив ном взаимодействии с окружающей средой.

В истории развития человечества роль руки исключительно велика: она дала возможность развить путем жестов - указывающих, очерчивающих, изображающих, оборонительных и т.д. - первичный язык, с помощью которого происходило общение первобытных людей.

На ранних этапах детства, когда ребенок еще не владеет словом, не вербализует свои действия, он усиленно пользуется «языком жеста». Мимика и жест - первый язык малютки, его первая «речь», обращенная к взрослому, дополняемая вокализациями, т.е. возгласами, протяжными гласными звуками (гуление) и фонемами (лепет). Первая двигательная функция руки - схваты вание. Как и другие двигательные акты, оно сна чала выявляется как врожденный рефлекс (хватательный рефлекс Робинзона): ребенок на столько плотно прижимает пальчики, что способен удерживать себя, ухватившись за пальцы взрослого. Правда, этот рефлекс исчезает уже в первые месяцы жизни. Вместо него вырабатывается так называемый «ладонный рефлекс»: ребе нок накладывает на предмет все пальцы и прижимает его к ладони, при этом сами пальцы еще не дифференцированы в своих действиях. Этот рефлекс формируется исключительно как социальная, условно-рефлекторная активность, т.е. в процессе взаимодействия с взрослым, в процессе усвоения чисто человеческих форм поведения.

На девятом месяце ребенок начинает брать предмет пальцами, затем появляются первые по пытки использовать предметы по назначению: пить из чашки, зачерпывать кашу ложкой, расчесывать волосы щеткой и т.п. Он умеет захватывать предмет из любых положений. Впервые это получилось на шестом месяце жизни, а к концу года малыш уже выполняет три типа ручных «пассажей» - петлеобразные, планирующие, скользящие. В первом случае кисть руки, приближаясь к объекту, описывает в воздухе петлю и опускается на него; в планирующем движении рука начинает опускаться до приближения к объекту, а при скользящем - движется по поверхности стола, пока не достигает объекта.

Если вы понаблюдаете за тем, как малыш берет в руки предметы, игрушки, то увидите совершенно самостоятельную, характерную именно для второго года линию освоения предмет ной действительности. Вначале он часто совершает промахи, движения руки неточны. По мере роста они становятся все более координированными и четкими. Выбор «рисунка» действия руки постепенно начинает связываться с формой, величиной и положением предмета в пространстве. Теперь рука, приближаясь к предмету, начинает как бы приноравливаться к нему. Это можно назвать множественностью «степе ней свободы» действий руки как исключительно человеческого органа. Их трудно смоделировать, так как рука человека в своем развитии не имеет пределов, границ совершенствования. И это величайшее таинство расцвета «ручных» умений начинается на втором году жизни ребенка. Именно взрослые помогают ребенку по степенно открывать себя, познавать себя как «деятеля» в окружающем, овладевать действия ми с предметами. Очень часто взрослые проходят мимо величайших достижений своих маленьких подопечных, не видят всей красоты освоения пространства в раннем детстве!

С чем можно сравнить руку ребенка? Несомненно, с цветком! Она, как бутон тюльпана вначале, постепенно раскрывает свои пальчики-лепестки, «расцветает» по мере роста и раз вития ребенка.

Предлагаем родителям ознакомиться с динамикой развития умений руки ребенка конца первого и начала второго года жизни.

Итак, вначале рука ребенка как бы «связана», пальцы практически не участвуют в захвате предмета. С возрастом место соприкосновения ладони с предметом смещается от мизинца к большому пальцу.

Примерно к 1 году 3 месяцам при схватывании начинает активизироваться большой палец руки. Именно к этому времени ребенок овладевает умением удерживать в руках чашку, мячик и другие предметы, обхватив их ладонями и большими пальцами обеих рук.

Умение брать предметы тремя пальцами, большим, указательным и средним, формируется на протяжении всего раннего детства. Чем старше ребенок, тем активнее становится большой палец. Более тонкие движения пальцев сформируются только к трем годам.

Вот почему маленький ребенок не может удерживать ложку тремя пальцами, не может застегивать и расстегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки!

Поэтому развитие действий руки следует осуществлять и в повседневной жизни, в процессе овладения элементарными навыками самообслуживания (умывание, одевание, прием пищи и т.п.), и организуя специальные занятия с дидактическими игрушками - кольцами, пирамидками, бочатами, матрешками и т.п. Кроме того, малышу следует предлагать специальные пособия для развития мелкой моторики пальцев - шнуровки «Сапожок», «Стручок» и пособия с пуговицами, крючочками, кнопками и т.п. Полезны пальчиковые, перчаточные игры, пальчиковый театр.

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

Для ребенка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры - потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расческа (по руке малыша) с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щетка, носовые платки, щеточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;

- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;

- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом и перед дневным сном;

- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);

- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;

- полоскать рот после приема пищи (с 2 лет);

- пользоваться зубной щеткой (с 2 лет);

- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с 2,5 лет);

- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с 1,5-2 лет);

- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с 2,5 лет);

- не брать грязными руками пищу (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);

- мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать не приятных ощущений. И никогда, даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите не обходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

- разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз!) ребенка;

- подставьте к умывальнику скамеечку, стоя на которой он сможет достать кран;

- прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;

- положите коврик (решетку) в ванной, предотвращающий скольжение.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и по весить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Годовалый ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т.п.).

Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

**Учим умываться**

- Завернуть рукава одежды ребенка.

- Проверить температуру воды.

- Намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: «Чьи это лапки? Лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей внучки (дочки)!» и т.п.

- Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.

- Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: зажимая то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием «выдуть» струю воздуха.

- Еще раз обмыть водой руки ребенка.

- Закрыть воду.

- Снять полотенце, привлекая малыша к участию в этом.

- Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые вытираются.

- Предложить посмотреть в зеркало: «Вот какой ты стал чистенький и красивый!».

При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка («Это водичка. Вот как бежит водичка. Какая водичка? Теплая, прозрачная, резвая, быстрая, ласковая. Это мыло. Какое мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!»).

Очень важно с 1 года 6 месяцев учить малы ша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Помните: если при этом их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться «грубая» кожа (т.н. «цыпки»), трещинки и т.п.

**Учим пользоваться полотенцем**

Предложить ребенку:

- Снять полотенце с крючка.

- Положить его на одну руку, затем «спрятать» под него вторую руку.

- Ровно держа полотенце посередине, под нести его к лицу, наложить на него, прижимая, касаться каждой части лица.

- Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениями руки, спрятанной под ним.

- Поменять руки местами.

Все действия следует сопровождать ожив ленным разговором с малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики Зайке, Мишке, спросить: «Какие теперь ручки?». Ответить: «Сухие, чистые!». Затем прочитать потешку «Мальчик-пальчик»:

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел!

При чтении потешки побуждать малыша показывать поочередно каждый пальчик.

Если взрослый наберется терпения, то в 1 год 8 месяцев (в 2 года) малыш будет сам мыть и вытирать руки.

**Учим пользоваться носовым платком**

- Знать назначение носового платка.

- Не использовать его как предмет игры.

- Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.

- Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т.п.

- Самостоятельно доставать платок из карма на и побуждать к его использованию (в случае необходимости обращаться за помощью).

- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

- Обращать внимание на чистоту носового платка.

**Учим пользоваться расческой**

- Знать свою расческу и место, где она лежит.

- Показать функциональное назначение рас чески и формировать навык ее использования.

- Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т.п.).

- Позволять ребенку проявлять самостоятельность, исходя из его желания («Я сам!»).

- Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-отобразительной игре.

- Исключить возможность пользования чужой расческой.

**Учим пользоваться зеркалом**

- Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (причесываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т.д.).

- Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.

- Подводить малыша к зеркалу, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.