

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 49 города Ставрополя «ФЕЯ»

Консультация для родителей
«Формирование культурно-гигиенических навыков в
период самоизоляции»

Воспитатель
Гетманова Е.В.

г. Ставрополь, 2020

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.

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.

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).

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.