

## **Як виховати в дитини дошкільного віку потребу бути охайною (пам'ятка для батьків)**

Зазвичай непосидюча й активна дитина дошкільного віку через силу може всидіти на одному місці, поки мама зачісує її волосся чи обстригає нігті, не любить мити голову, зуби чистить поспіхом та й то лише після кількаразового нагадування дорослих. А як нелегко дитині прокидатися рано-вранці та, збираючись до дитсадка, самостійно вдягатися. Треба пам'ятати, що вдягати за чим, вміти застебнути гудзики, зав'язати шнурки тощо.

**Дитина не бажає докладати зусиль**, перекладає дії з догляду за собою на маму чи тата. А батьки й самі за появи в дитини навіть найменших труднощів поспішають прийти на допомогу. Звісно, мамі набагато простіше і швидше самій умити дитину, одягнути її, аніж чекати, поки дитина це робитиме повільно й незграбно. Та при цьому варто розуміти, що в такий спосіб вона формує в дитини пасивну позицію, **гальмує розвиток у неї самостійності** та культурно-гігієнічних навичок. Відтак дитина приходить до дитячого садка й не може дати собі ради, беспорядно просить педагогів: «допоможіть», «застебніть», «одягніть».

Тож замість того, щоб робити за дитину абсолютно все, попіклуйтеся про те, щоб забезпечити вдома умови, сприятливі для формування в дитини культурно-гігієнічних навичок. Повсякчас повторюйте разом з дитиною ті чи інші дії, допоки навички остаточно не сформуються.

**Що має вміти дитина на різних вікових етапах дошкільного віку?**  
Передусім з'ясуймо послідовність формування в дитини дошкільного віку культурно-гігієнічних умінь та навичок, на яку доцільно орієнтуватися. Так, уже **на другому році життя** діти мають вміти підставляти руки під струмінь води в умивальнику, змивати мильну піну з рук, витиратися рушником, пити з чашки, їсти ложкою, користуватися серветкою, носовичком тощо. **Трирічні діти** вже мають їсти самостійно й акуратно, ретельно пережовувати їжу, правильно тримати ложку, самостійно підгортати рукави перед умиванням, користуватися милом, умиватися, витирати обличчя рушником. Дітей **молодшого дошкільного віку** слід навчати користуватися столовими приборами (ложкою, виделкою, ножом), серветкою, їсти акуратно, полоскати рот після їжі, правильно чистити зуби, зачісуватися, дотримуватися правил користування предметами особистої гігієни. Діти **старшого дошкільного віку** вже в змозі самостійно контролювати дотримання особистої гігієни, культурно поводитися за столом тощо.

### **Як заохочувати дитину до самостійності в догляді за собою?**

До активності та самостійних дій із догляду за собою дитину значною мірою заохочує сприятлива організація умов для проведення гігієнічних процедур. Тож аби забезпечити дитині зручність і комфортність, **створіть у ванній кімнаті всі необхідні умови** для цього, зокрема:

- прикріпіть гачок для рушника на рівні зросту дитини;
- поставте поруч з умивальником низенький стільчик, стоячи на якому дитині буде зручно дістати руками до крана;

- прикріпіть ручку-тримач до стіни над ванною, щоб дитина могла триматися за неї обома руками під час підмивання, миття ніг, прийняття гігієнічного душу;

- покладіть поруч з ванною килимок, щоб дитина не послизнулася.

Обов'язково **придбайте дитині її особисті предмети гігієни**: рушники, гребінець для розчісування волосся, зубну щітку, дитяче мило, губку тощо. Дайте дитині змогу самостійно їх обирати в магазині. Зазвичай дітям до вподоби речі яскравих кольорів, із цікавими візерунками чи зображеннями улюблених персонажів чи мультфільмів.

Усі предмети особистої гігієни для дитини слід добирати з урахуванням її вікових можливостей та антропометричних особливостей. Скажімо, розмір бруска мила має відповідати розміру дитячої руки, на рушнику обов'язково має бути петелька, щоб дитина одним рухом могла взяти й повісити його, стаканчики для зубної щітки мають бути стійкими, зручними і безпечними; гребінець слід добирати з тупими зубчиками, щоб не пошкодити ніжну шкіру дитини.

### **Що потрібно пам'ятати батькам, привчаючи дитину до охайності?**

Працюючи над формуванням у дитини певних культурно-гігієнічних навичок, пам'ятайте **кілька важливих правил**:

- **поспих і нетерплячість дорослих** приглушують ініціативу дитини, її бажання бути самостійною;

- **у процесі спілкування з дитиною** якомога частіше висловлюйте позитивне ставлення до чистоти, охайності;

- **організуйте режимні моменти цікаво** – тоді дитина залюбки виконуватиме певні дії. Під час гігієнічних процедур, скажімо, розповідайте дитині коротенькі дидактичні віршики, беріть із собою до ванної кімнати улюблену іграшку дитини, яка теж хоче бути охайною;

- **заохочуйте будь-які дитячі прояви самостійності**, навіть найнезграбніші; у жодному разі не критикуйте дитину, лише хваліть;

- **не залишайте дитину без нагляду** навіть тоді, коли вона навчиться самостійно виконувати ту чи іншу гігієнічну процедуру.

Не сподівайтеся на те, що дитина навчиться всього й одразу. У трирічному віці вона вмие обличчя лише за умови, що дорослий стоятиме «над душею». У чотири роки – зробить те саме, якщо ви нагадаєте, що вмиватися й чистити зуби необхідно кожній людині. Крім цього, дитина неодмінно чекатиме, що ви похвалите її за правильність виконання дії. Прагнення заслужити похвалу є саме тим стимулом, що спонукає дитину дошкільного віку до самостійного догляду за собою. І лише потім, коли ви сформуєте в дитини усвідомлення того, що за кожною дією стоїть правило, коли вона засвоїть певну норму, тоді вже самостійно вирушить до ванної кімнати, адже **відчує потребу бути охайною**, підтримувати тіло в чистоті.

Тож для формування в дитини будь-якої стійкої культурно-гігієнічної навички знадобляться не лише тривалий час і ваше терпіння, а й підтримка в дитини позитивних емоцій від самостійного виконання тих чи інших гігієнічних процедур.

Ну і, звісно, – **будьте хорошим прикладом для своєї дитини!**