

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №202 «Журавушка» общеразвивающего вида  
Октябрьского района г. Барнаула

**«Воспитание культурно- гигиенических навыков»**

Составила:  
Морозова С.Н.

## **ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ**

Трудно найти родителей, которые бы не заботились о здоровье своих детей. Воспитание здорового ребенка зависит от вас родителей. С раннего детства надо прививать детям культурно-гигиенические навыки. Воспитывать у ребенка отрицательное отношение к беспорядку, чувство брезгливости к грязи и приучать к чистоплотности и аккуратности. Приучайте детей умываться под краном или рукомойником, после сна, перед едой, после прогулки и т.д. А к трем годам ребенок должен уметь умываться сам, под присмотром взрослых, следите, чтобы ребенок мог правильно намыливать руки и смывать мыло проточной водой. Научите ребенка вытираять полотенцем вымытые части тела насухо. Полотенце должно висеть в доступном для ребенка месте, ребенок самостоятельно должен снять и повесить его.

К трем годам ребенок должен есть всю пищу с хлебом, ложкой, а не лазить в тарелку руками, помогая кусочком. Хлеба набирать в меру. Кушать должны аккуратно и вполне обходиться без нагрудника. Нужно терпеливо учить кушать аккуратно, сразу убирать крошки со стола, с одежды, это его будет приучать к аккуратности. Малыши должны замечать неполадки в одежде и самостоятельно устранять их (заправить рубашку в шортики, подтянуть гольфы, колготки, застегнуть пуговицы, пользоваться носовым платком без напоминания). В семье должны быть единые требования в воспитании культурно-гигиенических навыков. Приучать ребенка к порядку, бережно относиться к вещам, одежде, ложась спать ребенок должен аккуратно сложить одежду и повесить. Спать ребенок должен один, спать со взрослыми не гигиенично, да и в детском саду дети долго не засыпают одни и быстро просыпаются.

Трудно требовать от малыша выполнения гигиенических правил, если

они не соблюдаются в семье. Авторитет родителей настолько силен и непоколебим, что дошкольник даже не может себе представить, что родители могут делать что-либо неправильно. Поэтому прежде чем требовать от детей, надо требовать того же от самого себя. Воспитание ведется в течение всего дня с момента, когда ребенок проснулся и до момента, когда ему говорят "спокойной ночи". Утренняя зарядка, гигиенические процедуры перед завтраком, обедом и ужином, соблюдение правила во время еды, игр, прогулок.

Своевременно сформированные навыки гигиены и культуры поведения укрепляют здоровье ребенка и помогут в подготовке его к школе.

Муниципальное бюджетное дошкольное общеобразовательное учреждение  
«Детский сад №202 «Журавушка» общеразвивающего вида  
Октябрьского района города Барнаула

**Для чего нужна пальчиковая гимнастика**

Составила:  
Воспитатель  
С.Н Морозова

**2014**

«Представление, что при любом двигательном тренинге ... упражняются руки, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь с трудом проникло в сознание педагогов».

*H.A. Бернштейн*

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

В устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, например, известная всем «Сорока-ворона...». Люди давно заметили, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. А уже в наше время сотрудники Института физиологии детей и подростков АПН РФ доказали, что тонкие движения пальцев рук положительно влияют на развитие детской речи.

**Что же происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой ?**

1. Выполнение упражнений и ритмических движений пальцами индуктивно приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и резкому усилению согласованной деятельности речевых зон, что, в конечном итоге, стимулирует развитие речи.

2. Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умение подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают речевую активность ребенка.

3. Малыш учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.

4. Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет более четкой, ритмичной, яркой, и усилится контроль за выполняемыми движениями.

5. Развивается память ребенка, так как он запоминать определенные положения рук и последовательность движений (лучшему запоминанию поможет яркий рисунок на правой странице).

6. У малыша развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, он сможет «рассказывать руками» целые истории (пример смотри далее).

7. В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретут силу, хорошую подвижность и гибкость, а это в дальнейшем облегчит овладение навыком письма.

Все упражнения разделены на три группы.

### 1 группа. Упражнение для кистей рук.

- развивают подражательную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;

- учат напрягать и расслаблять мышцы;

- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;

- учат переключаться с одного движения на другое.

### **2 группа. Упражнения для пальцев условно статические.**

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.

### **3 группа. Упражнения для пальцев динамические.**

- развивают точную коррекцию движений;
- учат сгибать и разгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

Все упражнения будут полезны не только детям с задержкой развития речи или какими-либо её нарушениями, но и детям, у которых речевое развитие происходит своевременно.

#### **С какого возраста можно начинать выполнять эти упражнения ?**

В Японии упражнения для пальчиков начинают выполнять с трехмесячного возраста. Некоторые специалисты советуют заниматься пальчиковой гимнастикой с 6-7 месяцев. Но и в более позднем возрасте занятия будут очень полезны и эффективны.

Начинать можно с ежедневного массажа по 2-3 минуты кистей рук и пальцев:

- 1) поглаживать и растирать ладошки вверх – вниз;
- 2) разминать и растирать каждый палец вдоль, затем – поперек;
- 3) растирать пальчики спиралевидными движениями.

Затем можно выполнять некоторые упражнения 3 группы, но в пассивной форме, то есть Вы сами сгибаете, разгибаеете пальчики малыша и совершаете другие энергичные движения, сопровождая их ритмичными строчками. При этом важно, чтобы в упражнениях участвовали все пальчики.

Примерно с 10 месяцев кроме пассивных упражнений 3 и 2 групп ребенка нужно учить:

- катать между ладошками и пальчиками шарики и палочки разного размера;
- рвать бумагу, отщипывать кусочки от куска глины или пластика;
- перекладывать из одной коробки в другую разные мелкие предметы (бусинки, пуговки и т.п.) одной рукой или двумя одновременно.

Затем малыша можно начинать учить движениям, имитирующими знакомые ему действия и предметы (упражнения 1 группы).

После освоения упражнений 1 группы приступайте к выполнению упражнений 2 и 3 групп, но уже в активной форме, то есть все упражнения ребенок выполняет сам.

Если же вы начинаете заниматься с детьми в возрасте 2-, 3-, 4 лет и старше, то отрабатывайте последовательно все упражнения, начиная с 1 группы.

**Помните!** Любые упражнения будут эффективны только при регулярных занятиях. занимайтесь ежедневно около 5 минут.

#### **Пальчиковая гимнастика:**

1. Сначала все упражнения выполняются медленно. Следите, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти или пальцев

и правильно переключался с одного движения на другое. При необходимости помогите малышу или научите его помогать себе второй рукой.

2. Упражнения отрабатываются сначала одной рукой (если не предусмотрено участие обеих рук), затем – другой рукой, после этого – двумя одновременно.

3. Некоторые упражнения даны в нескольких вариантах. Первый – самый легкий.

4. Каждому упражнению соответствует свой рисунок для создания зрительного образа. Сначала покажите ребенку цветной рисунок и объясните, как должно выполняться упражнение. Постепенно надобность в объяснениях отпадет: Вы показываете картинку, называете упражнение а малыш вспоминает, какое положение кистей рук или пальцев он должен воспроизвести.

**Когда все упражнения будут хорошо знакомы, можно выполнять следующие игровые задания:**

1. Запоминать и повторять серию движений по словесной инструкции, начиная с двух движений и заканчивая тремя, четырьмя и больше.

Например: «Коза» - «Улитка». Ребенок переключается с позиции «коза» на позицию «улитка» (3-4 раза). Сначала упражнения выполняются по словесной инструкции, затем на счет «раз-два».

Или: «Вилка» - «Кольцо» - «Заяц». Можно предлагать любую последовательность упражнений.

2. «Рассказывать руками» сказки и маленькие истории. Сначала Вы сами придумываете рассказ, затем предлагаете сочинить свою историю малышу.

Например: «В одном чудесном месте протекала речка (изображаем «речку»). В ней жила маленькая рыбка (изображаем «рыбку»). Как-то раз по реке проплыл пароход (упражнение «пароход»), он сильно гудел и рыбка испугалась и уплыла. А на берегу реки («река»), росло дерево (упражнение «дерево») и т.д.

Рассказать с помощью рук итоговую сказку помогут карточки для темы «Пальчиковая гимнастика», которые вы найдете в конце книги (предварительно их нужно разрезать). Чтобы карточки дольше сохранились, обклейте их прозрачной пленкой или скотчем.

Эти же карточки можно использовать в самом начале занятий, при разучивании упражнений, а также для лучшего запоминания серии упражнений. Например, Вы кладете перед ребенком три картинки и предлагаете запомнить последовательность упражнений. Затем картинки убираете, а малыш выполняет упражнения в нужном порядке.

Когда маленький непосед уже без труда выполняет все упражнения, приступайте к еще более сложному заданию: разложите на столе несколько карточек и попросите ребенка придумать новую историю, используя вместо плана картинки. Затем историю надо рассказать с помощью рук.

**Желаем успеха !!!**