

# Приобщаем к гигиене и самообслуживанию



Адаптация к детскому саду включает в себя не только привыкание ребёнка к коллективу сверстников, но и выработку устойчивых умений и навыков повседневной жизни.

Я сегодня утром рано умывался из-под крана!

**Приучаем ребёнка мыть руки** с мылом всякий раз по мере загрязнения, и обязательно – перед едой; насухо вытирать их полотенцем. Учим не забывать при мытье рук и умывании засучивать рукава.

Закрепляем навыки ежедневного пользования индивидуальными предметами гигиены: расчёской, полотенцем, носовым платочком, салфеткой.

Чистые ладошки – вот вам хлеб да ложки!

**Учим во время еды** правильно держать ложку; кушать аккуратно, не спеша; непременно говорить «спасибо» после еды.

Научу обуваться и братца!

Обучаем ребёнка правильной последовательности **одевания и раздевания**. Пусть малыш привыкает, пока с помощью взрослого, в одном и том же порядке надевать и снимать одежду, обувь; аккуратно складывать и ставить её.

**Самостоятельность** – одно из важнейших качеств в жизни, и развивать его нужно с самого раннего детства. И первое, где ребёнок может и должен уверенно заявлять «Я сам!» – это культурно-гигиенические навыки. Приучая их соблюдать, не прибегаем к замечаниям и наставлениям. Больше опираемся на поощрения и похвалу. Это – лучший стимул!

