

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Факультет педагогики, психологии и коммуникативистики

Кафедра педагогики и психологии

Юридический адрес: 350040, Краснодарский край, город Краснодар, ул. Ставропольская,  
дом 149 Контактные телефоны: +7(861) 219-95-30, <http://kubsu.ru/>, e-mail: [rector@kubsu.ru](mailto:rector@kubsu.ru)

---

**Методическая разработка «Я сам»  
(формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего  
возраста через потешки, стихи и игры).**

Воспитатели МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №136 «Тополёк»  
Науменко Эльвира Владимировна, Папян Ангелина Георгиевна

Формирование культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку.

У детей раннего возраста, пришедших впервые в детский сад, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться. Таким образом, перед педагогами стоит проблема в поиске эффективных методов формирования культурно-гигиенических навыков у детей раннего дошкольного возраста. Для того, чтобы малыши легко и без принуждения овладевали приёмами культуры и гигиены, на помощь приходит творчество – песенки, потешки, стихи, а также различные игры и игровые упражнения, ситуации.

Целью данной разработки является формирование культурно-гигиенических навыков у воспитанников раннего возраста через потешки, стихи и игры.

В методической разработке перечислены навыки и используемые методические приёмы по их формированию. Составлен поэтапный план работы по формированию культурно-гигиенических навыков. Даны рекомендации родителям по формированию и закреплению культурно-гигиенических навыков дома.

Данная разработка имеет 4 приложения: «Культурно-гигиенические навыки для групп раннего возраста», «Картотека потешек и стихов по формированию культурно-гигиенических навыков», «Картотека дидактических упражнений и игровых ситуаций», «Рекомендации для родителей по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста».

Методическая разработка может быть рекомендована к использованию педагогами дошкольных образовательных учреждений и родителями в индивидуальной работе с детьми.

Рецензент:

Кандидат психологических наук,  
доцент кафедры педагогики и психологии  
ФГБОУ ВО «Кубанский  
государственный университет»

А.Д.Сафронова

Подпись А.Д.Сафроновой удостоверяю.

2.06.2023 г.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №136 «Тополёк»

**Методическая разработка «Я сам»**  
(формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста  
через потешки, стихи и игры)

**Авторы:**  
*воспитатели*  
Науменко Э. В.,  
Папян А. Г.

Краснодар, 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Потешки, прибаутки.....	4
3. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста.....	5
4. Примерный план работы на учебный год.....	10
5. Навыки и методические приёмы .....	13
5.1. Мытьё рук и умывание.....	13
5.2. Одевание и раздевание.....	14
5.3. Питание.....	15
5.4. Пользование носовым платком.....	16
5.5. Пользование расчёской.....	17
6. Система мониторинга. Планируемые результаты.....	17
7. Заключение.....	19
8. Список используемой литературы.....	21
9. Приложение №1. Культурно-гигиенические навыки для групп раннего возраста.....	22
10. Приложение №2. «Картотека потешек и стихов по формированию культурно-гигиенических навыков» .....	28
11. Приложение №3. Картотека дидактических упражнений и игровых ситуаций.....	47
12. Приложение №4. Рекомендации для родителей по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста.....	55

## 1. Пояснительная записка

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Культурно-гигиеническое воспитание - основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Актуальность проблемы развития культурно-гигиенических навыков детей дошкольного возраста всегда будет стоять на одном из первых мест в проблеме воспитания дошкольников.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение!

Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен в работе.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого раннего возраста, детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них

естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т. д.

Для того чтобы малыши легко и без принуждения овладевали приёмами культуры и гигиены, на помощь приходит жанр устного народного творчества - потешки и прибаутки. Приговаривание потешек и прибауток успокаивает детей и привлекает. Настроение малыша зависит и от того, что он услышит и увидит.

Таким образом, народные произведения, адресованные малышам, обеспечивают эмоциональный подход к ознакомлению с окружающим миром. Они оказывают благотворное влияние на общение с ребенком в разные моменты его жизни, помогают овладеть навыками самообслуживания и гигиены, следовательно, дети учатся бережно относиться к своему здоровью.

## **2. Потешки и прибаутки**

Потешка - это жанр устного народного творчества. Потешка развлекает и развивает малыша. Она учит маленького ребенка понимать человеческую речь и выполнять различные движения, которыми руководит слово. Слово в потешке неразрывно связано с жестом. Оно является главным и ведет за собой жест. Детям потешки доставляют огромную радость, поэтому родители могут начинать их использовать с самого раннего возраста. Веками потешки помогали родителям и педагогам в самых разных моментах воспитания ребенка. Если ребенок упрямится и не хочет что-то делать, потешка очень выручает в таких случаях. Потешки помогают малышу настроиться на нужный лад и сделать в игровой форме то, что необходимо.

Потешки – это песенки или короткие стишки, которые сопутствуют игре с ребенком при помощи его пальчиков и ножек, головы и ручек. Они необходимы для полноценного и всестороннего развития малыша, именно поэтому потешки причисляются к элементам педагогической науки. Потешки не только знакомят детей с русским языком, его особенностями, мелодией. Они учат детей говорить первые слова, делать первые шаги.

Использование потешек в режимных моментах может способствовать безболезненному приспособлению к новым условиям (адаптация, позволяет формировать положительное отношение к детскому саду. Они создают успокаивающие, отвлекающие и забавляющие ситуации, которые положительно влияют на детей. Соблюдение режима в детском саду будет

происходить легче, веселее и интереснее под веселые народные песенки и потешки.

В. А. Сухомлинский считал сказки, песенки, потешки независимым средством пробуждения познавательной активности, самостоятельности, индивидуальности.

В своей работе с детьми раннего возраста мы используем не только потешки и прибаутки собранные в данном методическом пособии, но и музыкальные песенки и потешки, предложенные в практическом пособии «Топотушки вместе с папой и мамой» старшего воспитателя МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №136 «Тополёк» Сухаревой А. С.

### **3. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста**

В условиях модернизации дошкольного образования и реализации Федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования стало очевидно, что проблемы формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста могут быть успешно решены только при условии повышения качества научно-методического сопровождения образовательного процесса; готового и способного к осуществлению педагогической деятельности.

Требования к формированию у детей дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков находят отражение в образовательных программах дошкольного образования.

Для того чтобы формирование культурно-гигиенических навыков успешно осуществлялось в дошкольном образовательном учреждении необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать источники по проблеме формирования культурно-гигиенических навыков у детей раннего дошкольного возраста.
2. Создать в группе детей раннего дошкольного возраста условия для формирования культурно-гигиенических навыков.
3. Разработать рекомендации по формированию культурно-гигиенических навыков раннего возраста для педагогов и родителей.

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

Очень заметно, что у детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться. Таким образом, перед педагогами стоит проблема в поиске эффективных методов формирования культурно - гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста. Для плодотворного общения взрослого и ребенка важно установление добрых и доверительных взаимоотношений, важен эмоциональный контакт. В этом и помогает детское устное народное творчество - сказки и малые фольклорные жанры: песенки, потешки, прибаутки и др.

В основе данного пособия лежат идеи ведущих отечественных психологов и педагогов, занимавшихся проблемой воспитания культурно-гигиенических навыков дошкольников, и компетентное мнение современных педагогов о влиянии фольклора на успешное воспитание детей. Вопросами гигиены детей интересовались передовые учёные и врачи России. Ещё в 1919г была поставлена задача создания сети дошкольных учреждений (яслей, детских садов). Выполнение этой задачи потребовало научного обоснования многих гигиенических вопросов, связанных с воспитанием детей раннего и дошкольного возраста и в связи с этим выделения в гигиене детей раздела дошкольной гигиены. Немалый вклад внесли видные отечественные учёные: В. И. Молчанов, Г. Н. Сперанский, М. С. Маслов, Н. М. Щелованов и другие. Их труды помогают работникам дошкольного воспитания правильно с гигиенической точки зрения организовывать работу с детьми. Практика показывает, что каждому малышу хочется услышать то, что придумано именно для него, это сближает воспитателя и малыша в период обучения культурно-гигиеническим навыкам и делает его более благоприятным. А, по мнению педагога З. А. Гриценко, изучавшего влияние фольклора на развитие ребенка, народные произведения как раз не имеют канонического текста, поэтому в каждую потешку или песенку можно внести что – то свое, созданное для данного ребенка в нужной ситуации.

Цель: Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста посредством фольклора.

Задачи:

- Формировать умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место
- Побуждать детей самостоятельно пользоваться индивидуальными предметами туалета (носовым платком, салфеткой, расческой).

- Формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом с полным ртом.
- Формировать навыки гигиены туалета.
- Развивать интерес к использованию фольклора при выполнении культурно-гигиенических навыков.
- Воспитывать желание выглядеть чистым, аккуратным, опрятным.

Культурно-гигиенические навыки детей раннего возраста формируются быстрее и эффективнее и становятся прочными при соблюдении определенной системности. Поэтому в начале работы был составлен перспективный план, где педагоги постарались в каждый режимный момент включить устное народное творчество: потешки, прибаутки, заклички, считалки. Был подобран фольклорный материал в соответствии с возрастом, а также иллюстрации к нему.

Фольклорные произведения используются на протяжении всего дня, включая их в различные режимные моменты. Поскольку самым интересным и важным моментом для ребенка является встреча с воспитателем, педагоги старались приветливо встретить его, тепло улыбнуться, приобнять, посадить его к себе на корточки, здороваются с ним и приглашают пройти в группу, используя фольклор:

Доброе утро, зайка мой.

Доброе утро, Тимошенька дорогой.

Я Тимошеньку люблю,

Ему песенку спою.

Такие добрые слова говорятся всем детям, проходящим в детский сад.

В первые дни пребывания ребенка в детском саду многим не нравятся некоторые культурно-гигиенические навыки: умывание, раздевание, усаживание на горшок. Для создания положительной установки на предстоящий режимный момент использую потешки, песенки. Так при умывании детей произносим:

«Ай, лады, лады, лады, не боимся мы воды...»,

«Чистая водичка, моет Вове личико...».

Учим детей согласовывать свои действия с текстом. Ритмичные слова вызывают у ребят радость, они с удовольствием подставляют руки под струю воды. Большое внимание уделяем выразительности речи. Что позволяет понять ребенком смысл произведения, поступки героев, овладеть интонационной выразительностью.

Утренняя зарядка для детишек – это важнейший элемент в жизни каждого ребёнка, поскольку именно зарядка предполагает отличное

физическое развитие и здоровое состояние малыша. Как заинтересовать ребёнка утренней зарядкой и воспитать хорошую привычку делать ее регулярно? Это не сложно! Нужно постараться превратить зарядку в веселую игру! Мы использовали такую потешку:

«Малыши-крепыши вышли на зарядку,  
Малыши крепыши делают зарядку...».

В раннем возрасте ребенок учиться чистоте, опрятности, аккуратности. Замечать небрежность, неаккуратность в своем внешнем виде также помогают потешки, приговорки, прибаутки «Дружат волосы с расческой, хороша моя прическа», другого можно увлечь потешкой про игрушку:

«Постираем кукле платье,

Чисто, чисто,

А расческу возьмем

И прическу наведем».

Ещё один сложный режимный процесс - одевание. Малыши не умеют и не любят одеваться сами, отвлекаются. И вот, для того чтобы детки быстрее осваивали навыки, необходимые для одевания, мы проговариваем, например, такую потешку: «Вот они сапожки, этот с правой ножки, этот с левой ножки»

В адаптационный период очень важна правильная организация питания. Создавать положительный эмоциональный фон во время приема пищи помогают приговорки: «Вот как дети держат ложку, набирают понемножку, платье скатерть не марай, рот салфеткой вытирай» или «Вот тарелочка пуста, улыбается она». Малыши стараются, чтобы у них была пустая тарелочка и улыбалась. Содержание понравившихся потешек, прибауток дети переносят в самостоятельную деятельность: в дидактические игры, игры с куклами. Например, во время кормления кукол проговаривают: «Умница, Катенька, ешь кашку сладеньку», или умывание кукол «Водичка, водичка».

Так же задачи по формированию культурно-гигиенических навыков решаются на занятиях. Используются разнообразные приемы: рассказывание сказок, потешек с использованием фланелеграфа, настольного театра, театра картинок, рассматривание иллюстраций и игрушек, прием договаривания стихотворных слов и фраз, проговаривание отдельным ребенком (с использованием масок, игрушек, повторение, обыгрывание (с куклой «Водичка, водичка...») и др. Использование этих приемов помогает детям почувствовать большую уверенность в своих силах, проявить речевую активность.

Например, на занятии «Назови предмет», можно использовать игровое пособие «Мойдодыр», мешочек в котором есть: мочалка, полотенце, зубная

щетка, мыло, паста. Показывала предмет (Что это? Полотенце. Какое оно? Пушистое, мягкое. Для чего оно? Для того чтобы вытирать руки и лицо). Использовала потешку:

«Полотенце мягкое, полотенце нежное,  
Вытри меня бережно  
Вытри ножки, вытри ручки,  
Ушки, глазки, ротик  
Спинку и животик».

Во время бесед на тему «Как и когда мы вытираем рот салфеткой», обсуждали, что после приема пищи мы должны вытереть ротик салфеткой, чтобы быть чистыми, и не забываем говорить: «Спасибо!» выходя из-за стола. Проговаривали вместе потешку:

«Рот салфеткой вытирай,  
Стул спокойно задвигай,  
Не забудь сказать «спасибо!» –  
Благодарности слова, всем они нужны всегда!».

В игровой ситуации: «Угостим кукол чаем», использовали куклы, детскую мебель и посуду, приглашаем кукол за стол, расставляем чашки и блюдца, наливаем чай в чашки и проговариваем вместе потешку:

Чайник на столе поставим,  
Блюдца, чашки мы расставим,  
Будем мы гостей встречать,  
Кукол чаем угощать!

Воспитание хороших привычек у малышей часто вызывает много сложностей. Для того, чтобы привычка сформировалась необходимо многократное повторение какого-либо действия. Опыт показывает, что действие лишь тогда переходит в привычку, когда его результат приводит ребёнка к удовольствию.

Дети редко учатся простыми «надо» и «ты должен». Запомнят, но не полюбят на всю жизнь. Ведь дети учатся в игре, со стихами. Произнося потешку или напевая песенку, мы создаём положительный эмоциональный фон, вызываем у детей состояние радости. Мы вместе моем руки, смываем мыло водой. «Мыльная песенка» или весёлая потешка крепко связывается у детей с данным действием. И потом, услышав её, дети сами берут в руки мыло и идут умываться.

Данное методическое пособие включает в себя приложения с подборкой таких стишков, чтобы учить малыша умываться, причёсываться, не плакать, кушать, одеваться.

## Пути формирования культурно-гигиенических навыков

Формирование КГН совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

По мере освоения КГН обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребёнок отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому.

КГН связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом.

При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам, начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком.

Таким образом, можно утверждать, что сформированные КГН обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание опыта ребёнка.

### **4. Примерный план работы на учебный год**

<b>Режимные процессы</b>	<b>Содержание навыков</b>	<b>Методические приёмы</b>
<i>Сентябрь, октябрь, ноябрь</i>		
<i>Питание</i>	Учить держать ложку в правой	Игровые ситуации: «Как мама учила

	руке, брать пищу губами, есть с помощью взрослых.	мишку правильно кушать». Чтение: потешки: «Ладушки, ладушки», «Умница Катенька».
<i>Одевание – раздевание</i>	Учить доставать из шкафчика уличную обувь, рейтузы, кофту или свитер, куртку, шапку. Учить снимать колготки с верхней части туловища. Приучать словесно выражать просьбу о помощи, учить спокойно вести себя в раздевальной комнате.	Дидактические игры: «Оденем куклу на прогулку», «Разденем куклу после прогулки». Дидактические упражнения: «Туфельки поссорились - подружились», «Сделаем из носочка гармошку», «Покажем кукле (мишке, зайчику), где лежат наши вещи». Чтение: потешка «Наша Маша маленька», З.Александрова «Катя в яслях»
<i>Умывание</i>	Учить брать мыло из мыльницы, с помощью взрослых намыливать руки, класть мыло на место, тереть ладошки друг друга, смывать мыло, полотенца, с помощью взрослого вытирать руки. Приучать пользоваться носовым платком.	Дидактическое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки». Рассматривание и беседа по картинкам: «Дети моют ручки», «Мама моет дочку». Чтение: потешки: «Водичка-водичка, умой моё личико», «Гуси лебеди летели».
<b><i>Декабрь, январь, февраль</i></b>		
<i>Питание</i>	Закреплять умение держать ложку в правой руке, брать пищу губами, откусывать её небольшими кусочками, жевать коренными, а не передними зубами.	Чтение: потешки: «Идёт коза рогатая», «Пошёл котик на торжок», «Кисонька - мурлысонька», З. Александрова «Вкусная каша».
<i>Одевание – раздевание</i>	Учить расстегивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек. Учить надевать обувь, рейтузы, с помощью взрослого застёгивать пальто, вешать в	Игровая ситуация «Как петушок разбудил утром детей». Дидактическая игра «Уложим куклу спать». Чтение З. Александрова «Мой мишка», Н. Павлова «Чьи башмачки».

	шкаф одежду. При раздевании ко сну побуждать снимать платье или рубашку, затем обувь, учить правильно снимать колготки, вешать одежду на стульчик. Продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке.	
<i>Умывание</i>	Продолжать учить намыливать руки и мыть их прямыми движениями, учить отжимать руки после мытья. Закреплять умение вытирать руки своим полотенцем и вешать его на место.	Рассматривание иллюстрации «Дети моют руки» беседа по ней. Дидактическое упражнение «Как мы моем ладошки и отжимаем ручки». Чтение: потешка «Водичка, водичка...»
<b><i>Март, апрель, май</i></b>		
<i>Питание</i>	Совершенствовать умение есть самостоятельно, доедать пищу, не оставляя её за щекой. Формировать навыки аккуратности. Учить пользоваться салфеткой.	Игровая ситуация «Как мишка учился кушать» Дидактическое упражнение «Поможем зверюшкам накрыть на стол к обеду». Чтение: потешка «Уж я Ташюшечке пирог испеку», Е. Благина «Алёнушка».
<i>Одевание – раздевание</i>	Продолжать учить застёгивать пуговицы. Учить надевать гольфы, носки, начиная с носка. При раздевании перед сном побуждать вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки класть на сиденье. Учить вежливо выразить просьбу о помощи.	Игровая ситуация «Как мы помогли кукле собраться в гости к мишке». Дидактическое упражнение «Поучим зверюшек застёгивать пуговицы».
<i>Умывание</i>	Учить засучивать рукава перед умыванием, закреплять умение	Дидактические упражнения: «Научим Мишку (зайку, куклу)

	мыть руки, учить мыть лицо, не разбрызгивать воду. Закреплять умение пользоваться носовым платком.	правильно умываться», «Покажем Вини-Пуху, как вытирать руки и лицо полотенцем». Чтение: К. Чуковский «Мойдодыр», Е. Благина «Алёнушка».
<b>Июнь, июль, август</b>		
<i>Питание</i>	Учить держать ложку тремя пальцами, съедая бульон первого блюда вместе с заправкой, основное блюдо и гарнир. Закреплять умение есть аккуратно, совершенствовать навыки культуры еды.	Игровая ситуация «Мишка пригласил в гости зайку и ёжика». Дидактическое упражнение «Расскажем, как надо правильно кушать». Чтение С. Капутикян «Кто скорее допьёт», «Маша обедает».
<i>Одевание – раздевание</i>	Закреплять умение правильно одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых, размещать свои вещи в шкафу, складывать и развешивать одежду на стуле перед сном. Продолжать учить пользоваться разными видами застёжек.	Дидактические упражнения: «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном», «Научим мишку складывать вещи в раздевальном шкафчике». Чтение: И. Муравейка «Я сама», Н. Павлова «Чьи башмачки».
<i>Умывание</i>	Закреплять навыки мытья рук и лица. Учить во время умывания не мочить одежду. Побуждать детей расчёсывать короткие волосы.	рассматривание картинок: «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная». Чтение: С. Капутякин «Хлюп - хлюп».

## 5. Навыки и методические приёмы

### 5.1. Мытьё рук и умывание

#### Содержание навыков:

- Учить детей под контролем взрослого, а затем и самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой.
- Учить в правильном порядке мыть руки и лицо.
- Учить детей засучивать рукава перед умыванием.
- Учить брать мыло из мыльницы, с помощью взрослых намыливать руки.

- Учить детей, тереть ладони друг о друга, класть мыло на место.
- Учить детей смывать мыло.
- Учить детей мыть лицо, не разбрызгивая воду.
- Учить отжимать руки после мытья.
- Знать местонахождение своего полотенца.
- Учить детей во время умывания не мочить одежду.
- Учить насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- Приучать пользоваться носовым платком.
- Закреплять навыки мытья рук и лица.
- Учить во время умывания не мочить одежду.
- Побуждать детей расчёсывать короткие волосы.

### **Методические приемы:**

- ✓ Дидактическое упражнение «Зайка серый умывается».
- ✓ Дидактическое упражнение «Умывалочка».
- ✓ Дидактическое упражнение «Сделаем лодочки».
- ✓ Дидактическое упражнение «Вымой руки».
- ✓ Рассматривание картинок «Дети моют руки». Беседа по ним.
- ✓ Рассматривание картинок «Мама моет дочку». Беседа по ним.
- ✓ Чтение потешки «Зайка серый умывается».
- ✓ Рассматривание картинок «Дети моют руки».
- ✓ Дидактическое упражнение «Мыльные перчатки»
- ✓ Чтение потешки «Водичка, водичка...»
- ✓ Игровая ситуация «Водичка, водичка...»
- ✓ Дидактическое упражнение «Умоем куклу Машу», «Купание куклы».
- ✓ Чтение потешки «Гуси лебеди летели».
- ✓ Рассматривание картинок «Девочка чумахая», «Девочка аккуратная».

### **5.2. Одевание и раздевание**

#### **Содержание навыков:**

- Формировать навык доставать из шкафчика личную обувь, кофту или свитер, куртку, шапку.
- Учить снимать колготки с верхней части туловища.
- Приучать словесно выражать просьбу о помощи, учить спокойно вести себя в раздевальной комнате.
- Формировать навык расстегивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек.
- Формировать навык надевать обувь, с помощью взрослого застёгивать пальто, вешать в шкаф одежду.
- При раздевании ко сну побуждать снимать платье или рубашку, затем обувь, учить правильно снимать колготки, вешать одежду на стульчик.

- Продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке.
- Продолжать формировать навык застёгивать пуговицы. Учить надевать гольфы, носки, начиная с носка.
- При раздевании перед сном побуждать вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки класть на сиденье.
- Учить вежливо выражать просьбу о помощи.
- Закреплять умение правильно одеваться и раздеваться с небольшой помощью взрослых, размещать свои вещи в шкафу, складывать и развешивать одежду на стуле перед сном.
- Продолжать учить пользоваться разными видами застёжек.

#### **Методические приемы:**

- ✓ Дидактическая игра «Кукла идёт на прогулку».
- ✓ Дидактическая игра «Разденем куклу после прогулки».
- ✓ Чтение потешки «Наша Маша маленькая».
- ✓ Чтение потешки «В небе солнышко гуляет».
- ✓ Дидактическая игра «Покажи свое полотенце».
- ✓ Дидактическое упражнение «Тюфельки поссорились-подружились».
- ✓ Дидактическое упражнение «Разложи одежду по местам».
- ✓ Дидактическая игра «Подберем куклам одежду».
- ✓ Дидактическая игра «Приведи куклу в порядок».
- ✓ Дидактическая игра «Поучим Зайку застегивать пуговицы».
- ✓ Чтение потешки «Вот они сапожки».
- ✓ Разучиваем стих «Маша варежку одела».
- ✓ Дидактическая игра «Научим Мишку складывать вещи в шкафчик».
- ✓ Дидактическая игра «Каждой вещи свое место».
- ✓ Дидактическая игра «Кукла Оля проснулась».
- ✓ Игровая ситуация «Я одеваться сам могу».
- ✓ Игровая ситуация «Покажем, как нужно складывать одежду перед сном».
- ✓ Игровая ситуация «Укладывание куклы Маши спать».
- ✓ Дидактическая игра «Хитрые башмачки».
- ✓ Дидактическая игра «Голова-шапка».
- ✓ Рассмотрение картинок «Девочка чумазая», «Девочка аккуратная».

### **5.3. Питание**

#### **Содержание навыков:**

- Формировать навык держать ложку в правой руке.
- Брать пищу губами, есть с помощью взрослых.
- Закреплять умение держать ложку в правой руке.

- Брать пищу губами, откусывать её небольшими кусочками, жевать коренными, а не передними зубами.
- Совершенствовать умение есть самостоятельно, доедать пищу, не оставляя её за щекой.
- Формировать навыки аккуратности.
- Учить пользоваться салфеткой.
- Формировать навык держать ложку тремя пальцами, съедая бульон первого блюда вместе с заправкой, основное блюдо и гарнир.
- Закреплять умение есть аккуратно, совершенствовать навыки культуры еды.

#### **Методические приемы:**

- ✓ Дидактическая игра «Накормим куклу Машу».
- ✓ Дидактическая игра «Мы готовимся к обеду».
- ✓ Дидактическая игра «Кукла Таня обедает».
- ✓ Чтение потешки «У бабушки калачи».
- ✓ Чтение потешки «Пошел котик на торжок».
- ✓ Сюжетно-ролевая игра «В гостях у Мишки».
- ✓ Игровая ситуация «Мытьё кукольной посуды».
- ✓ Игровая ситуация «Мы обедаем».
- ✓ Дидактическая игра «Обед у кукол».
- ✓ Дидактическая игра «Поможем накрыть на стол».
- ✓ Чтение рассказа «Маша обедает».
- ✓ Чтение потешки: «Я состряпаю калач».
- ✓ Дидактическое упражнение «Покажем Хрюше, как надо правильно кушать».
- ✓ Игры детей в кукольном уголке «Накроем столик для кукол».
- ✓ Игры детей в кукольном уголке «Угостим кукол чаем».
- ✓ Дидактическая игра «Что нужно кукле!»
- ✓ Дидактическая игра «Обед у кукол».
- ✓ Игровая ситуация: «Мишка пригласил в гости зайку и ёжика».
- ✓ Дидактическое упражнение «Как я умею аккуратно кушать».
- ✓ Чтение потешки «Идёт коза рогатая».
- ✓ Чтение потешки «Кисонька - мурысонька».

#### **5.4. Пользование носовым платком**

##### **Содержание навыков:**

- 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 кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
- Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
- Обращать внимание на чистоту носового платка.

#### **Методические приемы:**

- ✓ Дидактическое упражнение «Кукла заболела».
- ✓ Загадки «Платок».
- ✓ Дидактическое упражнение «Носики-курносики».
- ✓ Игровая ситуация «Расскажем зайке, как пользоваться носовым платком».

### **5.5. Пользование расческой**

#### **Содержание навыков:**

- Знать свою расческу и место, где она лежит.
- Показать функциональное назначение расчески 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.д.).
- 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.

#### **Методические приемы:**

- ✓ Дидактическое упражнение «Делаем прическу».
- ✓ Загадки «Расческа».
- ✓ Рассматривание картинок «Прическа».
- ✓ Чтение потешки «Петушок – петушок».
- ✓ Дидактическое упражнение «Причешем куклу».

## **6. Система мониторинга. Планируемые результаты**

Работа с детьми раннего возраста по формированию культурно-гигиенических навыков в нашем детском саду ведется системно с использованием песенок и потешек. Начиная свою работу с детьми в новом учебном году, мы планируем достигнуть определенных результатов.

#### **Планируемые результаты:**

- формировать привычку мыть руки перед едой и после, по мере загрязнения в детском саду и дома;
- насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;
- научить пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой, горшком);
- формировать умение во время еды правильно держать ложку;
- научить одеваться и раздеваться в определенном порядке, при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь, в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду;
- родители готовы взаимодействовать с педагогами по вопросам воспитания культурно-гигиенических навыков;
- родители проявляют живой интерес к результатам достижений ребенка в освоении культурно-гигиенических навыков.

Способы и формы оценки результата.

Цель: обеспечение комплексного подхода к оценке начальных и итоговых результатов освоения программы для изучения оценки достижений детей по воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Объект мониторинга:

личностные качества детей, их достижения.

Методы изучения результативности:

- наблюдение за детьми,
- анкетирование родителей,
- беседы.

Способы фиксации данных обследования:

- протоколы.

Периодичность мониторинга:

- 2 раза в год (на начало и конец года).

Способы обработки результатов:

- обобщение результатов в таблицах

Таблица №1

ФИ ребенка	Диагностика навыка мытья рук и умывания													
	закатать рукава		смочить руки		взять мыло, намылить до появления пены		мыть руки		смыть мыло		мыть лицо		вытереть насухо руки и лицо, повесить полотенце на место	
	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ	НГ	КГ
1.														



Используя потешки в работе с детьми в течение дня, с уверенностью можно отметить положительное воздействие, как на детей, так и на процесс воспитания. Режимные процессы становятся для детей делом приятным. Дети с удовольствием идут на контакт, не скучают, они улыбкивы, жизнерадостны, в группе всегда звучит смех. И уже в общении и играх самостоятельно используют потешки.

Таким образом, в ходе использования данной методической разработки доказано, что целенаправленное и систематическое использование потешек в работе с детьми младшего возраста помогает им овладеть первоначальными навыками самостоятельной художественно-речевой деятельности. Использование потешек в режимных моментах способствует безболезненному приспособлению к новым условиям (адаптация), позволяет формировать положительное отношение к режимным моментам. Потешки создают успокаивающие, отвлекающие и забавляющие ситуации, которые положительно влияют на детей.

Исходя из опыта работы мы сделали вывод, что любимые потешки следует время от времени повторять. Ребята проявляют высокую активность, встречаясь с уже знакомыми им текстами.

Наша работа невозможна без тесного взаимодействия с родителями воспитанников. Мы использовали разные формы взаимодействия: анкетирование, консультации, беседы, оформили информационные стенды. Оформили папку – передвижку с потешками на тему «Культурно-гигиенические навыки нашей группы».

Анализ диагностических данных на заключительном этапе позволил сделать вывод о положительных результатах по формированию культурно-гигиенических навыков детей раннего дошкольного возраста.

У воспитанников сформированы культурно-гигиенические навыки в соответствии с возрастными особенностями:

- дети правильно пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются после умывания индивидуальным полотенцем, вешают полотенце на место;
- правильно пользуются столовой ложкой; не крошат хлеб, пережевывают пищу с закрытым ртом, не разговаривают во время еды;
- правильно пользуются индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой);
- проявляют навыки опрятности, следят за своим внешним видом (замечают беспорядок в одежде, устраняют его самостоятельно или при небольшой помощи взрослого).

## 8. Список используемой литературы

1. Полная хрестоматия для дошкольников с методическими подсказками для педагогов и родителей. С. Д. Томилова-Москва: АСТ, 2013.
2. Аникин В. П. Русский фольклор. М., 1986.
3. Галанова Т. В. «Развивающие игры с малышами до шести лет» - Я.; «Академия развития», 2002г.
4. Аникина «Мудрость народная: жизнь человека в русском фольклоре — Вып. 1, 1991г.»
5. Полякова Т. В. Фольклор в развитии речи детей // Воспитатель ДОУ. – 2010. – №1
6. Губанова Н. Ф. Развитие игровой деятельности. - М.: Мозайка - Синтез, 2010.
7. Ушакова О. С., Струнина Е. М. Методика развития речи детей дошкольного возраста. - М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2004.
8. Неганова Н. «Русский фольклор в жизни малышей»// Дошкольное воспитание, 1995г. №9
9. Новицкая М. «Фольклорная школа» // Дошкольное воспитание, 1993г. №9.
10. «Фольклор для маленьких». Дошкольное воспитание. 1991г. №2, №4.
11. Сухарева А. С. Топотушки вместе с папой и мамой: развитие музыкально-ритмических движений у детей раннего возраста: практическое пособие для родителей – Краснодар: типографии «Полибит», 2025. – 35 с.

## 9. Культурно-гигиенические навыки для групп раннего возраста

### Карточка №1

*«Я сам».*

Цель: закреплять умение есть аккуратно, брать пищу только ложкой, совершенствовать навыки культуры еды; приучать детей правильно держать ложку, есть и пить пищу не проливая, тщательно прожёвывать.

Приучать вежливо, выразить просьбу о помощи; закреплять умение самостоятельно снимать обувь и одежду и складывать в шкаф.



### Карточка №2

*«Чистый нос».*

Цель: побуждать детей следить за своим внешним видом, своевременно пользоваться носовым платком, воспитывать опрятность, самостоятельность.



### Карточка №3

*«Мыло душистое».*

Цель: побуждать самостоятельно брать мыло из мыльницы, тереть ладошки, смывать мыло, знать местонахождения своего полотенца.



### Карточка №4

*«Сухие рукава».*

Цель: формировать умение аккуратно мыть руки, закатывать рукава, не проливать воду на пол, насухо вытирать их личным полотенцем; формировать умение мыть руки перед едой, хорошо намыливать руки и тщательно смывать грязь.



### Карточка №5

*«Любим умываться».*

Цель: формировать у детей культурно-гигиенические навыки, способствовать правильному использованию индивидуального полотенца, закреплять умение вешать его на место.



### **Карточка №6**

*«Поведение за столом».*

Цель: формировать у детей культурно-гигиенические навыки самообслуживания, приучать правильно сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.



### **Карточка №7**

*«Одевание–раздевание».*

Цель: закрепить умения расстёгивать и застёгивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек, продолжать приучать соблюдать правила поведения в раздевалке, обращаться с просьбой о помощи, употребляя вежливые слова.



### **Карточка №8**

*«Мы правильно моем ручки».*

Цель: формировать у детей базовые культурно-гигиенические навыки, приучать правильно мыть руки, тщательно вытирать каждый пальчик, вешать полотенце на своё место.



### **Карточка №9**

*«Водичка, водичка».*

Цель: развивать умение брать мыло из мыльницы, намыливать руки до белой пены, хорошо смывать грязь; воспитывать самостоятельность, умение правильно и тщательно мыть руки.



### **Карточка №10**

*«Мы едим».*

Цель: воспитывать умение самостоятельно и опрятно есть, спокойно сидеть за столом, соблюдая правильную позу, приучать держать ложку в правой руке.



### **Карточка №11**

*«Моем с мылом ладушки».*

Цель: помочь детям запомнить последовательность правильного умывания: взять мыло, намочить, намылить руки, размыть до белой пены, смыть грязь и мыло, умыться.



### **Карточка №12**

*«Где моё полотенце?».*

Цель: побуждать детей самостоятельно находить своё полотенце, тщательно вытирать лицо и руки, вешать на место; развивать ориентировку в пространстве, внимательность.



### **Карточка №13**

*«Баумачки по местам».*

Цель: формировать у детей навыки самообслуживания, приучать аккуратно, ставить обувь возле кровати, самостоятельно обуваться после сна.



### **Карточка №14**

*«Чистые ручки».*

Цель: закреплять умение мыть руки правильно и аккуратно: тщательно намыливать, хорошо смывать мыло; вытирать полотенцем насухо; укреплять здоровье детей, приучать правильно мыть руки, рассказать, почему важно тщательно мыть руки после прогулки, туалета, перед едой.



### **Карточка №15**

*«Учусь всё делать сам!».*

Цель: продолжать побуждать детей самостоятельно одеваться, обуваться, быть доброжелательными друг к другу, развивать коммуникабельность.



### **Карточка №16**

*«Аккуратная причёска».*

Цель: приучать детей пользоваться индивидуальной расчёской, контролировать свой внешний вид с помощью зеркала.



### **Карточка №17**

*«Штанишки надевайтесь, ножки обувайтесь!»*

Цель: побуждать детей самостоятельно одеваться, обуваться, быть доброжелательными друг к другу, развивать коммуникабельность.



### **Карточка №18**

*«Стульчик на место».*

Цель: приучать детей правильно брать стул и аккуратно ставить его на место; развивать ориентировку в пространстве, координацию движений.



### **Карточка №19**

*«Моем, моем ладушки».*

Цель: приучать детей, перед тем как мыть руки, засучивать рукава, мыть лицо, не разбрызгивая воду.



### **Карточка №20**

*«Баумачки».*

Цель: приучать самостоятельно расстёгивать и застёгивать застёжки на липучках, упражнять в использовании других видов застёжек.



### **Карточка №21**

*«Я уже большой!».*

Цель: закреплять умение правильно сидеть за столом, есть аккуратно, брать пищу только ложкой, пользоваться салфеткой; совершенствовать навыки культуры еды.



### **Карточка №22**

*«Чистюли!».*

Цель: приучать детей следить за своим внешним видом, аккуратно играть с песком, не брать его руками, своевременно приводить себя в порядок, воспитывать опрятность, самостоятельность.



### **Карточка №23**

*«Где мой стульчик?».*

Цель: приучать детей находить свой стул, правильно его брать и аккуратно ставить возле стола, знакомить детей с правилами безопасного поведения в группе.



### **Карточка №24**

*«Вещи по местам».*

Цель: формировать у детей умение доставать одежду из шкафчика и убирать её на место после раздевания, аккуратно всё складывать; приучать детей словесно выражать просьбу о помощи, воспитывать умение спокойно вести себя в раздевальной комнате.



### **Карточка №25**

*«Вот какие мы!».*

Цель: приучать детей правильно вести себя за столом, есть аккуратно, не мешать другим детям, не выходить из-за стола без разрешения взрослых.



### **Карточка №26**

*«Я умею!»*

Цель: закреплять умение держать правильно ложку в правой руке, есть аккуратно, не крошить хлеб на стол, не макать хлебом в суп.



### **Карточка №27**

*«Мы большие».*

Цель: приучать детей самостоятельно надевать шорты, обуваться, различать правый и левый башмак; воспитывать навыки самообслуживания.

### **Карточка №28**

*«Умываться!»*

Цель: во время умывания побуждать детей к правильной последовательности: засучить рукава, намочить руки, взять мыло, намылить ладошки, смыть мыло водой, стряхнуть ладошки.

---

### **Карточка №29**

*«Мы за столом!».*

Цель: упражнять детей в умении правильно держать ложку, есть аккуратно, не крошить хлеб на стол; воспитывать культуру поведения за столом.

---

### **Карточка №30**

*«Полотенце пушистое!»*

Цель: закреплять умение мыть руки аккуратно, не брызгать на пол и одежду и вытираться полотенцем насухо.

---

### **Карточка №31**

*«Мы не чумазы».*

Цель: закреплять умение хорошо намыливать руки мылом, тщательно тереть ладошки и смывать грязь, знать местонахождение своего полотенца.

---

### **Карточка №32**

*«Я учусь одеваться и раздеваться сам!»*

Цель: приучать детей самостоятельно убирать одежду в шкаф и доставать из шкафчика, аккуратно всё складывать; словесно выражать просьбу о помощи; спокойно вести себя в раздевальной комнате.

---

**10.«Картотека потешек и стихов  
по формированию культурно-гигиенических навыков»**

**Утренний приём**

<p>Миша хлопает в ладоши, Он ребятам очень рад Улыбаются матрешки, С добрым утром говорят.</p>	<p>Ходит солнышко по кругу Дарит деточкам свой свет. А со светом к нам приходи Дружба – солнечный привет.</p>
<p>Ты умница, разумница Ты умница, разумница, Про то знает вся улица, Петух да кошка, Да я немножко.</p>	<p>Вместе с солнышком встаю, Вместе с птицами пою. С добрым утром! С ясным днем! Вот как славно мы поем!</p>
<p>Дили-дили-дили-дили!- Колокольчики звонили. Дили-дили-дили-дили!- Колокольчики будили Всех жуков, пауков И весёлых мотыльков. День, день! День, день! Начинаем новый день! Дили-дили-дили-дили! Колокольчики будили Всех зайчат и ежат, Всех ленивых медвежат. И воробушек проснулся, И галчонок встрепенулся... День, день! День, день! Не проспите новый день!</p>	<p>Доброе утро, глазки! Вы проснулись? Доброе утро, носик! Ты проснулся? Доброе утро, ушки! Вы проснулись? Доброе утро, ротик! Ты проснулся? Доброе утро, ручки! Вы проснулись? Доброе утро, животик! Ты проснулся? Доброе утро, детки! Все проснулись?! К солнышку потянулись!</p>
<p>Пришли дети в детский сад, Здесь игрушки ждут ребят, Ждет здесь Ксюшу верблюжонок, Сашу ждет большой слоненок, Даша с мишкой играет, Тема Даше помогает,</p>	<p>Солнышко встало, Утро настало. Давай, сынок, Буди друзей! Вставай, Большак! Вставай, Указка!</p>

<p>Нянчит Милечка мартышку, А Кирюша смотрит в книжку. Детям весело в саду! С ними я сюда приду.</p>	<p>Вставай, Середка! Вставай, Сиротка! И Крошка-Митрошка! Привет, Ладوشка!</p>
<p>Ты мне ручки подай, Да в садик забегай, Умываться мы пойдем, Где водичка, мы найдем!</p>	<p>Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? Коленька (имя ребенка) хороший, Коленька (имя ребенка) пригожий.</p>
<p>Петушок у нас горластый, По утрам кричит он, здравствуй, На ногах его сапожки На ушах висят сережки, На головке – гребешок, Вот какой он петушок</p>	<p>Этот пальчик — дедушка, Этот пальчик — бабушка, Этот пальчик — папенька, Этот пальчик — маменька, Этот пальчик — наш малыш А зовут его.....</p>
<p>Здравствуйте, девочки, Здравствуйте, мальчики, Рады мы видеть вас В детском садике.</p>	<p>Здравствуйте, друзья, Здравствуйте, подружки. Вас встречают весело В садике игрушки.</p>
<p>Ой, люшеньки-люшки! Нашему Кирюшке- Доброе утро. Доброе утро! Утро с штуками, прибаутками!</p>	<p>Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? Коленька (имя ребенка) хороший, Коленька (имя ребенка) пригожий.</p>

### ***Потешки про горшок***

<p>И девчонки, и мальчишки Часто писают в штанишки. Мамы негодуют, А детишки дуют. На глазах у всей страны Гордо писают в штаны. Но когда большими станут Они писать перестанут.</p>	<p>Это что стоит? Горшок! Раз-два-три-четыре-пять - Будем мы штаны снимать! Присядем аккуратно. Знают все детишки: Очень неприятно Писаться в штанишки!</p>
--	---

<p>Тёма, Тёма-малышок! Ты садись-ка на горшок, Не ходи угрюмый, Посиди-подумай!</p>	<p>Горшок – зеленый наш дружок. Твой цвет всегда нам говорит: «Садись скорей, Ведь путь открыт!</p>
<p>Поставлю на пятки Прямо у кровати. Сниму штанишки С любимой малышки. Посажу на горшок. Обрадуй маму, мой дружок!</p>	

***Потешки для тех, кто плачет или шумит***

<p>Не плачь, не плачь, детка, Прискачет к тебе белка, Принесет орешки – Для Машиной потешки. Если будешь плакать, Дадим худой лапоть.</p>	<p>Тише, тише, тишина, Разговаривать нельзя. А кто будет говорить, Того будем выводить, Выводить, наказывать, Слезы не показывать</p>
<p>Абри-фини, абри-кос! Едут слезы без колес! Едут, едут, ка-тят-ся! Капают на платяице! Плачут щечки, плачет нос: «Нам не дали Аа-бри-кооос! Ну подумашь - не дали Абри-фини, абри-кос! Но зато - по-це-ло-вали У лисы боли, у медведя боли, - А Петенькины боли Уйдите за горы. В самый мокрый в мире нос! Чмок!!!</p>	<p>Левушка? Не Левушка... Ревушка? Не ревушка... Так откуда «Уу-уу!!» Раздается - не пойму. Нету ревушек у нас, Кто ж тут плачет целый час? Чей тут мокрый кулачок? Ой, размокнет мужичок. Не размокнет, чики-чок! Посмотрите в кулачок Лева слезки прячет – Больше он не плачет</p>
<p>Что ты плачешь, «ы» да «ы», Слезы поскорей утри. Будем мы с тобой играть, Песни петь и танцевать.</p>	<p>У киски боли, У собачки боли, А у моего малыша Заживи-заживи-заживи</p>

<p>Ой, Никитушка-Никита, Испугался Айболита! Айболит его послушал, Ой, да ой! Покой нарушил! Ну что ты шумишь? Успокойся малыш.</p>	<p>Послушай, что тебе скажу: Давай не будем плакать! А то услышит наш сосед, Сосед, которому сто лет, - И нам подарит лапоть! Куда мы в нем с тобой пойдём? Разок шагнем и упадем</p>
<p>Ах, кокля-мокля, Глазоньки промокли. Кто будет детку обижать, Того коза будет бодать.</p>	<p>Придет киска неспеша И погладит малыша Мяу-мяу – скажет киска Наша детка хороша.</p>
<p>А у нашего Петра Настроенья нет с утра! Хнычу-плачу, хнычу-плачу, Не помогут доктора! Ну а если доктор - Дынька? Доктор Персик? Виноград? Пусть приходят, прилетают! И домой, и в детский сад!</p>	<p>Ани-бани, трукатани, Едет баба по Рязани, Она едет на печи, Продает калачи. Калач Горяч, Выходи, Не плачь!</p>
<p>Чики-чики, чики-чок, Где ты, дедушка Молчок? Заходи к нам, посидим, Помолчим... Слышишь, добрый старичок? Тишина! Пришел Молчок! Не спугни его, смотри, Ничего не говори.</p>	<p>Кто тут плачет, Ой-ей-ей! Говорят, сынишка мой? Нет, не плачет мой сынок, Зря вы говорите! Улыбается уже - Посмотрите!</p>
<p>Кто у нас плачет, Не получит калачик. Кто у нас ревет, Не получит сухарек. Цыть, цыть, не плачь, Несет котик калач, Недалечко, на мостике Несет калач на хвостике.</p>	<p>А по речке Слёз Ходит па-ро-ход, Вытирает нос, Только нос не тот: Нос у нас был маленький, Нос у нас был пуговкой, А теперь вот аленький, Да ещё распух вот он! Ну да это – не беда, Слёзы высохнут... Тогда Будет снова нос как нос, Просто нос не любит слёз!</p>

<p>Это что тут за рев?  Уж не стадо ли коров?  Это не коровушка –  Это Вова-ревушка.  Не плачь, не плачь, куплю калач.  Ты, Катюшечка, не плачь,  Я куплю тебе калач,  На шею повешу,  А потом утешу.</p>	<p>Го-ро-шинки,  Не-про-шенки,  Откуда вы взялись?  Трамваем или поездом  До Насти добрались?  Не-е-ет, Портить настроение  Никто вас не просил!  А может мы не плакали,  А дождик моросил?</p>
<p>Дедушка-вредушка,  К нам не заходи!  Дедушка-вредушка,  Дом наш обойди,  Нет у нас капризных деток -  Нет, нет, нет!</p>	<p><i>(на коленях)</i>  Мы поскачем, скачем, скачем,  Скачем на лошадке!  Мы совсем уже не плачем,  Все у нас в порядке.</p>
<p>Маленькая мышка,  Утешь мою малышку.  Не будет Маша плакать  Не будет горевать.  Пойдем мы по дорожке  На встречу к тете кошке.</p>	<p>Не плачь, не плачь-  Куплю калач.  Не плачь, дорогой,-  Куплю другой;  Не плачь, не кричи-  Куплю тебе три.</p>
<p>Не плачь, не плачь, детка,  Прискачет к тебе белка,  Принесет орешки  Для нашей потешки.</p>	<p>Это - ты, А это - я.  Ты хороший у меня,  Мой подарок дорогой,  И не нужен мне другой!</p>

### ***Потешки при умывании***

<p>Мою ручки до локтей,  Я водой похолодней.  А потом лицо и шею  Я намылю поскорее.  Стану сразу чистый-чистый,  И веселый, и лучистый.</p>	<p>Щечки?  Мыли.  Носик?  Мыли?  А глазки?  Забыли.</p>
<p>Кран откройся, нос умойся,  Мойтесь сразу оба глаза.  Мойтесь уши, мойся шейка  Мойся шейка хорошенько.  Мойся, обливайся, грязь смывайся!</p>	<p>Водичка – водичка, умой мое личико,  Чтобы глазки блестели,  Чтобы щечки краснели,  Чтоб смеялся роток  И кусался зубок.</p>

<p>Тот кто будет куп- куп, По водичке хлюп- хлюп. Будет мыло пениться И грязь куда то денется.</p>	<p>Я сегодня утром рано Умывался из- под крана. Я и сам теперь умею Вымыть личико и шею.</p>
<p>Ладушки, ладушки, С мылом моем лапушки. Чистые ладошки, Вот вам хлеб и ложки.</p>	<p>Ай, лады, лады, лады Не боимся мы воды, Чисто умываемся, Маме улыбаемся.</p>
<p>Нам водичка - добрый друг, Скажут люди все вокруг. Мы на руки все польем, А потом играть пойдем. Говорим тебе - спасибо, Ты даешь ребятам силу.</p>	<p>От водички, от водицы Всё улыбками искрится! От водички, от водицы Веселей цветы и птицы! Петя умывается, Солнцу улыбается!</p>
<p>Водичка серебристая Струится из-под крана. И мыло есть душистое, Совсем как в нашей ванной.</p>	<p>Мыло душистое, белое, мылкое, Мыло глядит на грязнулю с ухмылкой: Если б грязнуля вспомнил про мыло Мыло его, наконец бы отмыло</p>
<p>Лейся, чистая водичка, Ты умой мне чисто личико, Шейку, ручки умывай, Ничего не забывай! Мылом, мылом чисто мойся, Ни о чем не беспокойся. Мыло не кусается, просто умывается.</p>	<p>Теплою водою Руки чисто мою. Кусочек мыла я возьму И ладошки им потру. Будет мыло пениться, Грязь куда-то денется</p>
<p>Добрая водичка! Помоги немножко: Вымой у ребяток грязные ладошки! Ты, кусочек мыла, мыль нас не жалея, Станут наши ручки чище и белее!</p>	<p>Ах, вода, вода, вода! Будем чистыми всегда! Брызги- вправо, брызги – влево! Мокрым стало наше тело! Полотенчиком пушистым, Вытрем ручки очень быстро.</p>
<p>Чтобы ручки мыть, Сперва закатаем рукава. Тянем, тянем рукавок, Показался локоток. И другой подтянем тоже, Вот теперь и мыться можно!</p>	<p>Мыло скользкое, постой! Подружи нас с чистотой! Мы вот так тебя потрём, В пену мыльную собьём, А потом, а потом Наши ручки сполоснём.</p>

<p>Знаем, знаем - да-да-да!  В кране прячется вода!  Выходи, водица!  Мы пришли умыться!  Лейся понемножку  Прямо на ладошку!  Будет мыло пениться  И грязь куда-то денется!</p>	<p>Нужно мыться непременно  Утром, вечером и днем,  Перед каждою едою,  Щечки мыли?  Глазки мыли?  Ручки мыли? - ДА!  И теперь мы чистые-  Зайчики пушистые.</p>
<p>Кто не моет руки с мылом  От среды и до среды.  На мохнатом полотенце  Отпечатаны следы.</p>	<p>Утром мы водичкой  Моем руки, личико  Плих и плюх, плих и плюх  Убегай грязь от чистюх.</p>
<p>Закатаем рукава,  Открываем кран - вода.  Моем глазки, моем щечки,  Моем уши и ладошки!  Посмотрите, крошки,  На свои ладошки.  Ах, какие ладошки!  Чистые ладошки!</p>	<p>Я сегодня утром рано  Умывался из-под крана.  Я и сам теперь умею  Вымыть личико и шею.  Эх, водичка хороша,  Хороша водичка!  Пусть умоет малыша,  Чтоб сияло личико!</p>
<p>Полотенчико попросим  С нами в прятки поиграть.  Прячьте глазки, прячьте носик.  Где ребятки? Не видать!  Будем, будем полотенцем  Наши щёчки вытирать!  И с ладошек маленьких  Вытрем капли-капельки.  Вот и кончилась игра  Вы сухие, детки? - Да!</p>	<p>В ручейке вода струится  В речке плещется вода.  Мы под краном будем мыться,  Без воды мы никуда.  Моем руки, моем лица  Мылом, щеткой и водой.  Если ты не любишь мыться,  Эту песенку не пой.</p>
<p>Чистая водичка  Моет Вове личико,  Танечке — ладошки,  Пальчики — Антошке.</p>	<p>Руки надо с мылом мыть,  Рукава нельзя мочить,  Кто рукавчик не засучит,  Тот водички не получит.</p>
<p>Кран, откройся! Нос, умойся!  Мойтесь сразу, Оба глаза!  Мойтесь, уши, Мойся, шейка!  Шейка, мойся хорошенько!</p>	<p>Эх, водичка хороша,  Хороша водичка!  Пусть умоет малыша,  Чтоб сияло личико!</p>

### *Потешки при кормлении, обеде*

Идет коза рогатая за малыыми ребятами. Кто кашу не ест, кто молоко не пьет - Забодает, забодает, забодает	А у нас есть ложка Волшебная немножко. Вот - тарелка Вот - еда, Не останется следа!
На моей тарелочке Рыженькая белочка, Чтоб она была видна, Все съедаю я до дна.	Кушай кашку, девочка, Девочка - припевочка, Кушай кашку, подрастай, Всем на радость вырастай!
Повара нам супчик сварили Самое вкусное туда положила. Мясо, яички, картошку, укроп Очень хотят попасть к .... в роток. Давай-ка не станем их обижать И все что в тарелке будем съедать	Гу-гу-гу, гу-гу-гу, На зеленом на лугу, На зеленом на лугу Стоит чашка творогу. Прилетели две тетери, Поклевали, улетели. Как они летели, Мы на них глядели. Ам!
Вспомним правила еды: Наши ноги не стучат, Наши язычки молчат. За обедом не сори, Насорил — так убери. Вот и полдник подошел, Сели дети все за стол.	Тили-час, тили-час, вот обед у нас сейчас, Скушаем за маму ложку, скушаем за папу ложку, За собачку и за кошку, воробей стучит в окошко, Дайте ложечку и мне... Вот и кончился обед.
Люли, люли, Прилетели гули, Коровку подоили, Молочком напоили.	Глубоко и мелко, Корабли в тарелке, Вот кораблик плывет, Заплывает прямо в рот.
Бери ложку, бери хлеб, И скорее за обед. Час обеда подошел, Сели деточки за стол.	Супчик жиденький, Но питательный! Будешь худенький, Но пузатенький!
На того, кто ест опрятно И смотреть всегда приятно, Мы едим всегда красиво, После скажем всем «Спасибо!»	Ест собачка: ам-ам-ам Я собачке каши дам Ест собачка с плошки, А дочурка с ложки

<p>Маша стряпает, хлопочет –  Каши есть малыш не хочет!  Только Маша терпелива,  Не ленива, говорлива.  С уговором, не спеша  Накормила голыша.</p>	<p>Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну ли!  Не ворчите вы, кастрюли,  Не ворчите, не шипите,  Кашу сладкую варите.  Кашу сладкую варите,  Наших деток накормите.</p>
<p>У котёнка в чашке  Было много кашки.  Две тетери прилетели,  Две тетери кашу съели.  И кричат они котёнку:  - Ротозей ты, ротозей!  Если дали тебе кашу  Надо съесть её скорей!</p>	<p>Стоит корабль-ложка  В картофельном порту.  Поплыл корабль-ложка  С картошкой на борту.  Плывёт, плывёт кораблик,  Качаясь по волнам.  Плывёт, плывёт кораблик,  А (<i>имя ребёнка</i>) его - ам!</p>
<p>Если Вас не посетит  За обедом аппетит  Надо вызвать ложку  Ложку-неотложку  Ложка мигом прилетит  В ароматной дымке  В ней приедет аппетит  В шапке-невидимке  А теперь нельзя зевать!  Постарайся поспевать!  За волшебной ложкой.  Рот пошире открывай,  И смелее управляй!  Ложкой неотложкой .</p>	<p>Я обед съедаю сам.  Открываю рот и - ам!  Чтобы силы были,  супчик мы сварили.  Мой хороший аппетит  в животе один сидит.  Ножками топочет - он обедать хочет!  Вот несет мне ложечка  супчик из горошка  И котлетку прямо в рот  вилка шустрая несет.  Шепчет тихо аппетит:  «сыт, сыт, сыт, сыт».</p>
<p>Куклу? Кормили!  Зайку? Кормили!  Мишку? Кормили!  А Машу? Забыли!</p>	<p>Длинохвостая лошадка  Привезла нам каши сладкой  Ждет лошадка у ворот -  Открывай скорее рот (ложка)</p>
<p>Жили-были сто ребят,  Все ходили в детский сад.  Все садились за обед,  Все съедали сто котлет.  Все потом ложились спать.  Начинай считать опять.</p>	<p>Овощи мама в кастрюле варила.  Самое вкусное туда положила.  Мясо, яички, картошка, укроп  Очень хотят попасть к Насте в рот.  Давай-ка не станем их обижать  И все что в тарелке будем съедать.</p>

<p>Гойда, гойда, люленьки,  Прилетели гуленьки,  Стали гули говорить,  Чем Ванюшу накормить.  Один скажет - кашкою,  Другой - простоквашкою,  Третий скажет - молочком  И румяным пирожком.</p>	<p>Ну и каша!  Так в рот и просится!  Нос и щеки наелись досыта.  Подбородку тоже досталось.  И мизинчик  Попробовал малость.  Чуточку съели  Лобик с макушкой,  Остальное ушки докушали!</p>
<p>Люли, люли, люли,  Прилетели гули,  Стали гули ворковать,  Стали гули хлопотать:  Залетели в уголок,  Зажигали огонек,  Стали кашку варить,  Стали Машу кормить.</p>	<p>Варись, варись кашка  В голубенькой чашке.  Варись поскорее, булькай веселее,  Варись кашка сладка из густого  молока, да из манной крупки.  У того, кто кашку съест,  Вырастут все зубки.</p>
<p>Это - ложка,  Это - чашка.  В чашке - гречневая кашка.  Ложка в чашке побывала -  Кашки гречневой не стало!</p>	<p>Каша вкусная дымится,  Леша кашу есть садится,  Очень каша хороша,  Ели кашу не спеша.  Ложка за ложкой,  Ели по немножку.</p>
<p>Умница, Катенька,  Ешь кашку сладеньку,  Вкусную, пушистую,  Мягкую, душистую.</p>	<p>Наш Сережа непосед,  Не доест никак обед.  Сели, встали, снова сели,  А потом всю кашу съели.</p>
<p>Спасибо солнышку за свет,  Спасибо няне за обед,  Спасибо всем моим друзьям,  Спасибо вам и вам и вам!  Спасибо тетям поварам!  Спасибо тем, кто варит нам  Ну давай, Алешка!  Поработай ложкой!  Скушай все до крошки  И еще немножко</p>	<p>Вот девочка Маша.  А вот каша.  Вкусная каша, ешь, Маша.  Ложку - за брата Антошку!  Ложку - за Лушку-подружку!  Ложку - за рыжую кошку,  ложку - за мышку-крошку,  ложку - за пса Тимошку,  ложку - за уточку-хромоножку!  За Машу - последнюю ложку!  Вот и вся каша. Молодец, Маша!</p>

<p>Утка утенка, Кошка котенка, Мышка мышонка Зовет на обед. Утки поели, Кошки поели, Мышки поели. А ты еще нет? Где твоя ложечка? Скушай, хоть немножечко!</p>	<p>Сначала он в поле большом колосится, Потом в амбаре крестьянском хранится. Затем он в пекарне печется И мягким, душистым на стол подается.</p>
<p>Бери ложку, бери хлеб, И скорее за обед.</p>	<p>Дружно ложки мы берем С аппетитом мы жуем</p>

### ***Потешки при одевании***

<p>Маша варежку надела: - Ой, куда я пальчик дела? Нету пальчика, пропал, В свой домишко не попал. Маша варежку сняла: -Поглядите, я нашла! Ищешь, ищешь – и найдешь. Здравствуй, пальчик! - Как живешь?</p>	<p>Новые ботиночки <i>(можно поменять эту строчку, например: «Синие ботиночки», «Желтые ботиночки», «Старые ботиночки»)</i>, А в ботинках дырочки, Я шнурочки продеваю, И ботинки зашиваю. Вот так, вот так.</p>
<p>Мы на пухлые ручонки Надеваем рубашонку Повторяй за мной слова: Ручка – раз, и ручка – два!</p>	<p>Застегнем застёжки На твоей одежке: Пуговки и кнопочки Разные заклёпочки.</p>
<p>Вот они, сапожки: Этот – с левой ножки, Этот – с правой ножки. Если дождичек пойдет, Наденем галошки: Этот с левой ножки, Этот с правой ножки. Вот как хорошо!</p>	<p>Раз, два, три, четыре, пять Собираемся гулять. Завязала Катеньке Шарфик полосатенький. Наденем на ножки Валенки-сапожки И пойдем скорей гулять, Прыгать, бегать и скакать.</p>
<p>Большие ноги шли по дороге: Топ, топ, топ, топ, топ, топ. Маленькие ножки</p>	<p>Как у нашей Зиночки Поссорились ботиночки. Их неправильно надела -</p>

<p>Бежали по дорожке: Топ, топ, топ, топ, топ, Топ, топ, топ, топ, топ. Топ-топ по земле, Ведь земля-то наша. И для нас на ней растут Пироги да каша!</p>	<p>Левый справа, првый слева, Вот они и отвернулись, И обиженно надулись. Их местами поменяла - Левый влево, правый вправо. Друг на друга смотрят мило, Их Зинуля помирила.</p>
<p>Одеваем ревушку. Шапку — на головушку Валенки — на ножки, А теперь калошки. Ты стой, не реви, А шубейку натени! Рукавички — невелички Прилетели словно птички, На правую ручку скок - На левую ручку скок Мы гулять пойдём, Мы собачку найдём!</p>	<p>Маша варежку надела. - Ой, куда я пальчик дела? Нетупальчика, пропал, В свой домишко не попал! – Маша варежку сняла: - Поглядите-ка, нашла! Ищешь, ищешь и найдёшь. Здравствуй, пальчик! Как живёшь?</p>
<p>Наденем малышке Красные штанишки, Теплые носочки, А на них цветочки.</p>	<p>Тетка Агашка, Сшей мне рубашку! Надо нарядиться, Едем прокатиться.</p>
<p>После завтрака шнурок Лёг погреться на песок, Полежал совсем немного И отправился в дорогу, Погулял среди травинок И приполз назад, в ботинок.</p>	<p>Наша Катя маленька. На ней шубка аленька, Опушка бобровая, Катя чернобровая Пуговички в ряд Ровненько стоят!</p>
<p>Руки спрячем в рукавички — Разноцветные сестрички. Сможем дольше мы опять На морозе погулять!</p>	<p>Наша Катя маленька, На ней шубка аленька, Опушка бобровая, Катя чернобровая.</p>
<p><i>Другой вариант этой потешки:</i> Валенки, валенки, Невелички, маленьки! Опушка бобровая, Маша чернобровая!</p>	<p>Это чья? Это чья? Шапочка пуховая, Шапочка пуховая, Красивая и новая. Это Ванечкина (имя ребенка).</p>

<p>У девочек и мальчиков Зимою мерзнут пальчики. Чтобы пальчики согреть, Что на ручки нам одеть?!</p>	<p>Тушки-тутушки, Где твои ушки? Ушки в шапке, Не достанут лапки.</p>
<p>У нас Ванечка один, Никому не отдадим. Мы пальто ему сошьем, Погулять его пошлем.</p>	<p>Юбка-юбочка, Узкая, как трубочка. Девочка плясать пустилась - Юбка зонтиком раскрылась.</p>
<p>Я умею обуваться, Если только захочу. Я и маленького братца Обуваться научу.</p>	<p>Валенки, валенки, Невелички, маленькие, Опушка бобровая, Маша черная.</p>
<p>У нас Ванечка один, Никому не отдадим. Мы пальто ему сошьем, Погулять его пошлем.</p>	<p>Полезен воздух для детей – Скорее одевайся! Зови гулять с собой друзей, Прогулкой наслаждайся!</p>
<p>У девочек и мальчиков Зимою мерзнут пальчики. Чтобы пальчики согреть, Что на ручки нам одеть?! На дворе большой мороз, Отморозит кукла нос, Теплый шарфик нужен ей, Чтоб укрыться потеплей.</p>	<p>Кто купил в горошек ситцу? Папа – вот кто! Сшила что за мастерица? Мама – вот кто! Кто в обновку нарядится, Чья дочурка, баловница? Маша – вот кто!</p>
<p>Ветер на терраске, Холодно в коляске. На Андрейке - телогрейки, Кофты, рукавицы. Полосатый шарф Андрейке Принесли сестрицы. В рукавчиках маленьких Спрятаны ладошки, Помоги на валенки Мне надеть калошки.</p>	<p>Осенью на ножки Обули мы сапожки. В красненьких сапожках Шагаем по дорожке: Камешки пинаем, В лужи наступаем. Хороши сапожки! Не промокнут ножки!</p>
<p>Собери носок в гармошку, И надень его на ножку. Ты другой носок возьми</p>	<p>Мы собираемся гулять, Пора одежду надевать. Надели шапку, шарф, пальто,</p>

<p>Точно так же натяни. А теперь скорей вставай И штанишки надевай.</p>	<p>Не опоздал из нас никто! Все одеты, все готовы, Идем мы на прогулку снова!</p>
<p>Руки спрячем в рукавички — Разноцветные сестрички. Сможем дольше мы опять На морозе погулять!</p>	<p>Мы снимаем тапки, надеваем шапки, Шарфики, штанишки, Сапоги, пальтишки, Надеваем куртки — Готовы для прогулки.</p>
<p>Раз, два, три, четыре, пять Собираемся гулять. Если хочешь прогуляться, Нужно быстро одеваться, Дверцу шкафа открывай, И одежду доставай.</p>	<p>На мою малышку Наденем мы штанишки. Повторяй за мной слова: ножка – раз, и ножка – два! А сейчас пойдём гулять, Будем с детками играть!</p>
<p>Беленькую маячку Мы оденем Анечке, С кружевом рубашку, Сарафан с кармашком. Пальтишко с пояском, Беретку с козырьком, И пойдём гулять, Ножками топтать. Топ, топ, ноженьки, Идут по дороженьки. Топ, топ, ноженьки, Обуты в сапоженьки. А сапоженьки блестят, Каблучки у них стучат. Раздается звонко стук: «тук по-стук, тук по-стук.»</p>	<p>У нас в переулке сапожник живет Детишкам ботинки он чинит и шьет. Тук-тук и тук-тук, тук-тук и тук-тук (произнося эти слова, постукивайте по ботинку ребенка) С утра и до ночи он чинит ботинки, Чтоб были как новые после починки. Тук-тук и тук-тук, тук-тук и тук-тук (снова постучите по ботинку)</p>

### ***Готовимся ко сну и пробуждение после сна***

<p>Баю, баю, байки, Прилетели чайки, Стали крыльями махать, Наших деток усыплять.</p>	<p>Тишина у пруда, Не качается вода. Не шумят камыши, Засыпают малыши</p>
---	---

<p>Байки-побайки,  Прискакали зайки,  Стали люльку качать,  Сладку дрему навевать,  Стали в дудку играть,  Начал Миша засыпать.</p>	<p>Ходит сон по лавочке  В красненькой рубашечке,  А Сониха - по другой-  Сарафанец голубой.  Они вместе идут,  Дрему Катеньке несут.</p>
<p>Утром солнышко проснулось.  Деткам в окна улыбнулось.  Ты, Юрасенька, вставай,  И кроватку заправляй</p>	<p>Ночь пришла, темноту привела;  Задремал петушок, запел сверчок.  Уж поздно, сынок,  Ложись на бочок.  Баю-бай, засыпай.</p>
<p>Маленькие зайньки  Захотели баиньки,  Захотели баиньки,  Потому что зайньки.  Мы немножечко поспим,  Мы на спинке полежим.  Мы на спинке полежим  И тихонько посопим.</p>	<p>Бай, бай, бай, бай,  Ты, собаченька, не лай  И в гудочек не гуди  Наших деток не буди.  Наши детки будут спать  Да большими вырастать  Они поспят подольше,  Вырастут побольше.</p>
<p>Баю-баю, за рекой  Скрылось солнце на покой.  У Марусиных ворот  Зайки водят хоровод  Зайньки, зайньки,  Не пора ли баиньки?  Вам под осинку,  Алёше — на перинку.  Баю-баю, баю, бай.  Ты скорее засыпай.</p>	<p>Со станции Топтушкино,  До станции Кровать  Скорей добраться нужно нам!  И — чуточку поспать!  На станции Вставайкино  Проснешься — выйдешь сам!  И побежишь в Играйкино,  К друзьям и чудесам!  Ну а пока приехали  На станцию Кровать!  На этой сонной станции  Так сладко засыпать...</p>
<p>Спят медведи и слоны,  Заяц спит и ежик.  Все давно уж спать должны,  Наши дети тоже.</p>	<p>Реснички опускаются,  Глазки закрываются.  Мы спокойно отдыхаем,  Сном волшебным засыпаем.</p>

<p>Баю, баюшки, баю, Тебе песенку спою Про заморский край, А ты (имя ребёнка) засыпай. Расскажу я сказочку Про звёздочку-алмазочку, Улиточку рогатую, Про белочку хвостатую.</p>	<p>Ходит сон у колыбели, Баю – бай, Чьи тут глазки спать хотели? Баю – бай, Ты не три их кулачками, Закрывай, Сон качает колыбельку, Засыпай.</p>
<p>Ай, люли, люли, люленьки, Прилетели гуленьки, Сели гули на кровать, Стали гули ворковать, Стали гули ворковать, Стали детки засыпать.</p>	<p>Этот пальчик хочет спать, Этот пальчик — прыг в кровать, Этот пальчик уж вздремнул, Этот пальчик уж уснул. Этот крепко, крепко спит, И тебе он спать велит.</p>
<p>В детском садике у нас Наступает «тихий час». Дети глазки закрывают И тихонько засыпают. Баю-баю-баиньки, в огороде зайчики. Зайки травушку едят, Малым деткам спать велят.</p>	<p>Спать пора, Наступает ночка, Ты устала, дочка. Ножки бегали с утра, Глазкам спать давно пора. Ждет тебя кроватка. Спи дочурка сладко!</p>
<p>Вот лежат в кроватке Розовые пятки. Чьи это пятки – Мягки да сладки? Прибегут гусьтки, Ущипнут за пятки. Прячь скорей, не зевай, Одеяльцем накрывай!</p>	<p>Вот проснулись, потянулись, С боку на бок повернулись! Потягушечки! Потягушечки! Где игрушечки, погремушечки? Ты, игрушка, погреми, Нашу детку подними!</p>
<p>Просыпайся, лежебока. В небе солнышко высоко Наше Солнышко встает, На зарядку всех зовет. Глазки открываются, Глазки просыпаются, Потягушки-ножки, Потягушки-пяточки, Ручки и ладошки, Сладкие ребяточки!</p>	<p>Мы спокойно отдыхали, Сном волшебным засыпали... Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепко кулачки сжимаем, Их повыше поднимаем. Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!</p>

<p>Потянушки-потягушки, Кто тут сладкий на подушке? Кто тут нежится в кровати? Чьи тут розовые пятки? Это кто же тут проснулся, И всем деткам улыбнулся?</p>	<p>Потягуни-потягушечки От носочков до макушечки! Мы потянемся, потянемся, Маленькими не останемся! Вот уже растем, растем, растем! И с кроваток все встаем</p>
<p>Баю, баю, баюшок, В огороде петушок. Песни громко поет, Ване спать не дает А ты, Ванечка, усни, Крепкий сон к тебе приди. Тебе спать - не гулять, Только глазки закрывать.</p>	<p>Вот и люди спят, Вот и звери спят. Птицы спят на веточках, Лисы спят на горочках, Зайцы спят на травушке, Утки - на муравушке, Детки все по люлечкам. Спят-поспят, всему миру спать велят.</p>
<p>Баю-баю- баю-баю, Ты уже напился чаю, Кашку съел и наигрался Нашалился, наболтался, Так теперь уж засыпай, Баю-баю- баю-бай.</p>	<p>Спят котята на окошке, Спит собака на дорожке, Спят козлята на лугу, Солнце рыжее в стогу, Спи, Валюшка, ты устала, Песню я начну сначала.</p>
<p>А баю, баю, баю, Не ложися на краю, А то с краю упадешь И головку расшибешь.</p>	<p>Баю-баюшки, баю-бай, Глазки, Маша, закрывай. Я тебя качаю, Тебя величаю.</p>
<p>Ходит сон по лавочке В красненькой рубашечке, А Сониха-по другой- Сарафанец голубой. Они вместе идут, Дрему Катеньке несут.</p>	<p>Солнце светит: Где тут дети? На подушке, на простынке. Нежат розовые спинки? Ясный день пришел давно И стучится к нам в окно!</p>
<p>Спи, усни, детка Андрюшенька. Все ласточки спят, Все касаточки спят, Нашему Андрюшеньке спать велят.</p>	<p>Ходит сон по горе. Носит дрему в рукаве, Всем детишкам продает, Нашей Тане так дает.</p>
<p>Спи-ка, Маша – солнышко, Спи-ка, житно зернышко, Спи, моя родная, Рыбка золотая.</p>	<p>Баю, баю, спать пора. Гости едут со двора, Со двора едут домой На лошадке вороной</p>

Летели, летели, На березку сели. А березка скрип, скрип, А мой Вася спит, спит.	Люли, люли, баеньки, В огороде зайньки. Зайки травку едят, Насте спать велят.
Ходит Сон Близ Окон. Бродит Дрема Возле Дома. И глядят: Все ли спят?	Баю, баю, баюшок, Ляжет дочка на пушок, На пуховую кровать. Будет дочка крепко спать, А я буду напевать, Колыбелечку качать
Мы проснулись, потянулись Вместе солнцу улыбнулись Здравствуй солнышко - колоколнышко.	Встали мы с подушечки: Ручки потягушечки, Ножки — побегушечки, Вместе — порастушечки.

### *Потешки при причесывании*

Уж я косу заплету, Уж я русу заплёту, Я плету, плету, плету, Приговариваю: «Ты расти, расти, коса — Всему городу краса».	Я волшебная расчёска, Я дружу с любой причёской, Всё мне, братцы, по плечу, Я украсить вас хочу. Если волосы опрятны, Всем вокруг вы так приятны, Все любят на вас, Отвести не могут глаз.
Ты расти, расти, коса, До шелкова пояса: Как ты вырастешь, коса, Будешь городу краса.	Мама сделала укладку — Причесала кудри гладко, Ну и я возьму расческу, Тоже сделаю прическу.
Расти, коса, до пояса, Не вырони ни волоса. Расти, косонька, до пят - Все волосоньки в ряд. Расти, коса, не путайся - Маму, дочка, слушайся.	Хоть с тобой я ссорюсь часто, Гребешок зубастый, Здравствуй! Без тебя нельзя сестричке Заплести свои косички. Без тебя пришлось бы брагу Целый день ходить лохматым

<p>Чешу, чешу волосоньки,          Расчесываю косоньки!          Что мы делаем расческой?          Тане делаем прическу.</p>	<p>Расти, коса, из корню,          Приедет жених из городу,          По косу, косу,          По невесту хорошу!</p>
<p>Как растаял месяц, золотые рожки,          Как у нашей Тани          Солнышко в окошке,          Яркие у солнышка лучики горят,          Русые у Танюшки косыньки висят.</p>	<p>Петушок-петушок,          Подари мне гребешок.          Ну, пожалуйста, прошу,          Я кудряшки расчешу.</p>
<p>Чешу, чешу, волосыньки,          Расчесываю косыньки</p>	<p>Зеркало любит чистые лица,          Зеркало скажет «Надо умыться!»          Зеркало охнет: «Где же гребенка?          Что же она не причешет ребенка?»</p>
<p>Не забудь после сна          Причесаться, детвора.          К зеркалу все подойдите,          И прическу наведите.          Ровным будет пусть рядок,          К волосочку волосок.</p>	<p>Начинайте снизу-вверх.          Вот тогда вас ждет успех.          Волосы не будут рваться,          Путаться, сопротивляться.          Их рукой попридержите          И расческой расчешите.</p>

## 11. «Картотека дидактических упражнений и игровых ситуаций»

### «Умоем куклу Машу»

**Оборудование:** Тазик, ведро с водой, кружка, мыло, полотенце, кукла.

**Ход:** Педагог вносит куклу, у которой лицо и руки грязные. Спрашивает: «Вам нравится Маша?» или «Какие у нее руки и лицо?» - Да, грязные. Что нужно делать?» - Да, надо умыть ее, «потому, что нос у Маши грязный, рот у куклы грязный и глаза не блестят и совсем не глядят» Что для этого нужно? – Тазик, кружку, ведро с водой, мыло и полотенце. Перед умыванием надо Маше засучить рукава, чтобы не намочить их.

«Надо руки чисто мыть

Рукава нельзя мочить

Кто рукавчик не засучит

Тот водичку не получит»

- Засучивает, моет руки.

Затем педагог берет мыло, приговаривая

«Кусочек розовый, душистый

Потрешь его и будешь чистый»

- Намылывает, размыливает и кружечкой с водой смывает мыло.

- мочит водой лицо, намылывает и смывает.

- берет полотенце, промокает лицо и вытирает руки кукле и говорит:

«Теперь нос чистый

И подбородок чистый

И глазки блестят –

Весело глядят!»



### «Купание куклы»

**Оборудование:** кукла, ванночка с водой, ведро с водой, кружка, мыло, губка, полотенце.

**Ход:** Воспитатель говорит: «Сегодня будем купать куклу Машу», «Где будем купать» - В ванночке, в теплой воде (дети повторяют)

- Алеша, попробуй, какая водичка в ванночке?

- Правильно, теплая.

Затем педагог просит одного ребенка помочь раздеть куклу и сажает ее в ванночку.

- «Сначала помоем ей голову»

- Просит другого ребенка подать мыло. Намыливает голову, размыливает, смывает кружечкой с водой мыло, приговаривая:

«Теплую водичку

Льем на нашу птичку»

Затем намывает губкой руки, туловище, ноги и приглашает 2-х детей помочь смыть водой мыло. Дети по очереди из кружечки поливают водой куклу, вместе с педагогом, приговаривая:

«Чаще мойся

Воды не бойся».



### «Зайка серый умывается»

**Ход:** Зайка серый умывается (*умывают лицо, круговыми движениями рук*)

Видно в гости собирается

Вымыл хвостик, (*показ руками, имитация*)

Вымыл носик,

вымыл ухо, вытер с ухо.

И поскакал в гости (*Прыжки на 2-х ногах с продвижением вперед*)

И мы с вами то же сейчас пойдем умываться, как зайка.



### «Мыльные перчатки»

**Цель:** учить ребенка намывать руки с внешней и внутренней стороны.

**Оборудование:** детское мыло, полотенце.

**Ход занятия:** взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намывании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намывания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращает внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки - белые!» Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например,

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(*взрослый называет имя ребенка*).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.



### «Водичка, водичка!»

**Цель:** воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

**Оборудование:** две куклы.

**Ход игры:** взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: «Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку: Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки покраснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!» Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!»



### «Вымой руки»

**Цель:** учить ребенка мыть руки.

**Оборудование:** заяц резиновый.

**Ход игры:** взрослый обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки». Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.



### «Сделаем лодочки»

**Цель:** учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

**Ход игры:** взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

- ✓ засучить рукава (взрослый произносит потешку: «Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!»);
- ✓ открыть кран;

- ✓ сложить ладони рук «лодочкой»;
- ✓ подставить руки под струю воды, вымыть их;
- ✓ закрыть кран;
- ✓ вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает его внимание на положение рук.



### «Умывалочка»

**Цель:** учить ребенка умываться.

**Оборудование:** зеркало, полотенце.

**Ход игры:** взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т. д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку – посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: «Ай, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!».



### «Угостим кукол чаем»

**Цель:** ознакомление ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (*расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки*).

**Оборудование:** куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

**Ход игры:** взрослый говорит малышу: «К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей». Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: «Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай», произносит потешку:

Чайник на столе поставим,

Блюдца, чашки мы расставим,

Будем мы гостей встречать,  
Кукол чаем угощать!

---

### «Мытье кукольной посуды»

**Цель:** Закрепление представлений ребенка о посуде и кухонных принадлежностях, активизировать употребление в речи слова «посуда». Привлекать малыша к посильному труду. Учить отвечать на вопросы взрослого: называть цвет чашек, тарелок, их величину. Материал. Миска, губка, кухонное полотенце. Использовать наборы игрушечной посуды.

**Ход занятия:** Воспитатель приглашает детей помыть посуду для кукол. Взрослый показывает, затем предоставляет ребенку возможность действовать самостоятельно. В процессе игры взрослый побуждает малыша называть предметы и их особенности. Затем игра разворачивается ситуативно по желанию малыша, например, куклу угощают чаем и т.п.

---

### «Накроем стол для кукол»

**Цель.** Обучение детей сервировать стол, называть предметы, необходимые для справки. Знакомить с правилами этикета (встреча гостей, прием подарков, приглашение к столу, поведение за столом). Воспитывать гуманные чувства и дружеские взаимоотношения.

**Ход игры:** Воспитатель входит в группу с нарядной куклой. Дети рассматривают ее, называют предметы одежды. Педагог говорит, что сегодня у куклы день рождения, к ней придут гости – ее подружки. Нужно помочь кукле накрыть праздничный стол (*используется кукольная мебель и посуда*). Воспитатель проигрывает с детьми этапы деятельности (помыть руки, постелить скатерть, поставить в центр стола вазочку с цветами, салфетницу и хлебницу, приготовить чашки с блюдцами к чаю или тарелки, а рядом разложить столовые приборы - ложки, вилки, ножи). Затем обыгрывается эпизод встречи гостей, кукол рассаживают на места.

---

### «Мы готовимся к обеду»

**Цель:** ознакомление с названиями столовой посуды, их формой, цветом

**Оборудование:** предметы столовой посуды: тарелки (глубокая, мелкая), кружка, ложки (маленькая, большая).

**Ход:** Ситуация разворачивается естественным образом. Воспитатель обращает внимание детей на няню, которая готовит посуду для сервировки стола к обеду.

Воспитатель показывает детям предметы столовой посуды попарно: глубокая и мелкая тарелка, маленькая и большая ложка, кружка. Выделяются общие и отличительные признаки. Например, «Эти тарелки круглой формы. Эта тарелка мелкая, а эта - глубокая».

Педагог объясняет детям назначение каждого предмета столовой посуды. Далее объясняет, что все эти предметы тоже называют посудой. Их ставят на стол, который нужно накрыть к обеду.

Далее воспитатель обращает внимание детей на сервировку няней стола. Комментирует детям последовательность расстановки приборов для обеда.



### «Кукла заболела»

**Цель:** обучение ребенка пользоваться носовым платком.

**Оборудование:** кукла, носовые платки.

**Ход игры:** взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: «Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!» Взрослый произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.



### «Носики-курносики»

**Цель:** обучение ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

**Оборудование:** индивидуальные носовые платки.

**Ход занятия:** взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (*достает платок из кармана*).

Будем нос им вытирать (*показывает действие с платком*),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (*убирает платок в карман*). Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

**Загадки:**

Лег в карман и караулю  
Рёву, плаксу и грязнулю,  
Им утру потоки слёз,  
Не забуду и про нос.

\* \* \* \*

Должен быть всегда в кармане  
У Надюши, Бори, Тани,  
Тети Веры, дяди Пети  
И у всех людей на свете.  
Без него никак нельзя!  
Надо брать с собой, друзья,  
В театр, парк иль на каток  
Чистый...

\* \* \* \*

У меня лежит в кармане,  
Нужен он отцу и маме.  
А сестрёнке нужно пять,  
Чтоб под носом вытирать.

---

#### «Делаем прическу»

**Цель:** обучение ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху - вниз.

**Оборудование:** зеркало, расческа, нарядная кукла.

**Ход игры:** взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: «Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!»  
Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удержать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

### «Кукла идет на прогулку»

**Цель:** формирование у ребенка представлений об одежде, умению выполнять предметно-игровые действия.

**Оборудование:** кукла.

**Ход игры:** взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: «Давай поможем кукле одеться, на улице холодно», предлагает ребенку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

Надеваем курточку, проденем руки в рукава, застегнем пуговицы. Вот, куртку надели! Надеваем ботиночки на ножки, вот шнурки, я помогу тебе завязать.

Вот, ботиночки надели на ножки. Надеваем шапку на голову. Вот, так, шапку надели. Кукла собралась на прогулку, может идти гулять. В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.



### «Укладывание куклы Маша спать»

Дети снимают одежду с куклы в определенной последовательности (сначала верх, затем низ) аккуратно вешают на стульчик. Можно использовать при этом стихотворение:

«Ищешь, ищешь, не найдешь,  
Не разыщешь, так пойдешь,  
Надо вещи убирать,  
Не придется их искать»

«Кукла Маша проснулась» - здесь идет одевание куклы в обратной последовательности. Педагог объясняет, почему надо первыми одевать колготки, чтобы не стоять голыми ногами на полу и т.д.



### «Голова – шапка»

**Ход:** Разложите перед ребенком несколько предметов одежды, обуви и головных уборов (*или их изображения*). Спросите ребенка: «Что ты наденешь на голову, когда пойдешь гулять?» (*мальш должен показать на шапку*). «А что наденешь на туловище?» (*мальш показывает на кофту или куртку*). В дальнейшем можно усложнить задание: предлагать выбрать обувь для лета (босоножки), для зимы (сапоги) и т.д.

## 12. Рекомендации для родителей по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей раннего возраста

### ➤ Консультация «Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков»

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

Что такое культурно-гигиенические навыки?

Культурно-гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребенком необходимых гигиенических правил поведения зависит не только его здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Воспитание культурно—гигиенических навыков начинается в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения. Затем на помощь придут воспитатели в детском саду. И в этом непростом деле взрослым стоит проявить терпение и фантазию, ведь чем интереснее ребенку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.

Какие культурно - гигиенические навыки нужно воспитывать у детей?

#### Приём пищи.

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Для того, чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к приему пищи, старайтесь соблюдать некоторые правила.

- Не делайте за столом замечаний, не упрекайте малыша за разлитый сок или испачканную одежду, а наоборот, покажите ему, как выполнить действие, хвалите малыша за то, что он правильно взял ложку, аккуратно и хорошо поел и т. д.

- Обстановка за столом должна быть дружелюбная и спокойная, поэтому не рассказывайте страшных историй, не обсуждайте свои проблемы, не ссорьтесь между собой.

- Чтобы не ругать малыша за плохой аппетит, кладите небольшие порции еды, чтобы он мог действительно всё съесть. Лучше положить ребенку добавки, если он не наелся, тем более, это повод ещё раз его похвалить.

• Красиво оформленное блюдо и ваша «реклама» о красоте и вкусовых качествах еды вызовет у малыша интерес и повысит аппетит.

Кроме этого необходимо формировать у детей и другие полезные навыки:

- всегда мыть руки перед едой;
- правильно держать столовые приборы;
- за столом сидеть прямо, ноги не вытягивать под стол, локти убирать со стола;
- есть аккуратно, не крошить хлеб и не выкладывать еду из тарелки на стол;
- выходить из-за стола, полностью прожевав еду;
- не разговаривать с набитым ртом;
- пользоваться салфеткой;
- благодарить за еду взрослых.

На помощь взрослым придёт и литература. Можно найти много потешек, стихов, загадок, которые помогут сделать процесс обучения интересным и запоминающимся.

\* \* \*

А у нас есть ложки  
волшебные немножко.  
Вот – тарелка, вот –еда,  
не осталось и следа.

\* \* \*

Вытирай салфеткой рот  
И не капай на живот.

Одевание и раздевание.

С раннего возраста детей необходимо привлекать к процессу одевания. Сначала мы просто называем элементы одежды, для чего они нужны и на какие части тела их нужно надевать. Постепенно надо давать возможность детям поучаствовать в процессе одевания и раздевания самостоятельно.

Маленькому ребенку тяжело самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы или молнию, вывернуть рукава. Конечно, родители это сделают лучше, да и быстрее. Взрослым так удобнее: не надо тратить время на уговоры, объяснения, ведь надо спешить на работу! Но если взрослые помогают ребёнку при малейшем затруднении, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция и нежелание трудиться: зачем одеваться самому, если мама сама всё застегнёт и завяжет?

Очень важно формировать у ребёнка навыки самостоятельного одевания:

- учить снимать и надевать колготки, носки, ботинки, шапку. С возрастом эти навыки будут совершенствоваться, например, ребенок научится не только надевать куртку, но и застёгивать на ней молнию. Также необходимо учить детей быть аккуратными, не разбрасывать одежду, складывать её на место.

- обучая ребенка одеваться самостоятельно, расположите на видном месте алгоритм одевания, чтобы ребенок контролировал свои действия.

- быстро научиться одеваться, справляться с пуговицами, молниями и шнурками ребенку будет проще, если развивать подвижность его пальчиков.

В этом помогут игровые ситуации: «Одень куклу на прогулку», «Завяжи кукле ботинки», «Застегни пуговицы на папиной рубашке».

Хорошо развивают пальчики и различные мозаики, игры со шнурочками, мелкими предметами. Можно попросить ребенка помочь разложить пуговицы разного размера и цвета по баночкам. Игры со счётными палочками тоже принесут не только радость, но и пользу.

Также для развития мелкой моторики используется пальчиковая гимнастика.

Актуальны будут и стихи на тему одевания.

\* \* \*

### **Пальчиковая гимнастика «Одежда»**

Будем вещи мы стирать: одной руки с пальцами другой руки.

Платье, брюки и носочки,

Юбку, кофточку, платочки.

Шарф и шапку не забудем –

Их стирать мы тоже будем. Кулачки имитируют стирку.

\* \* \*

### **Научу обуваться и братца. (Е. Благинина)**

Я умею обуваться,

Если только захочу.

Я и маленького братца

Обуваться научу.

Вот они — сапожки.

Этот - с левой ножки.

Этот - с правой ножки.

Если дождичек пойдёт,

Наденем калошки.

Эта - с правой ножки,

Эта - с левой ножки.

Вот как хорошо!

### **Мытьё рук и умывание.**

Научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем — дело не из простых. Обучение умыванию надо проводить на собственном примере. Показ — самое понятное объяснение для малыша. Необходимо, чтобы ребенок усвоил последовательность умывания:

- засучить рукава;

- аккуратно открыть кран сначала с холодной водой, потом постепенно открыть кран с горячей водой. Для детей это достаточно трудное действие, поэтому в первое время воду для умывания настраивает взрослый.

- взять мыло, намочить его под струёй воды, тщательно намылить руки;

- тереть руки со всех сторон до образования пены прямыми и круговыми движениями.

- промыть руки под водой;

- чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;

- отжать руки над раковиной, сложив их замочком. Это надо делать, чтобы вода не капала на пол.

- выключить воду;

- вытереть руки полотенцем досуха.

Для создания интереса у детей используются стихи, загадки.

\* \* \*

Водичка, водичка,  
умой моё личико!  
Чтобы глазки блестели,  
чтобы щёчки краснели,  
чтоб смеялся роток,  
чтоб кусался зубок!

\* \* \*

Руки надо чисто мыть,  
Рукава нельзя мочить,  
Кто рукавчик не засучит,  
Тот водички не получит.

Обучая детей умыванию, можно использовать плакаты и картинки, помогающие ребенку вспомнить алгоритм умывания.

Также можно проводить игровые упражнения: «Катя умывается», «Помоем медвежонку лапы» и т. д.

#### Использование носового платка.

- Ребенок должен знать назначение носового платка и не использовать его как предмет игры. То есть, не заворачивать в него игрушки и другие предметы.

- Носовой платок — предмет личной гигиены, поэтому его нельзя давать пользоваться другим детям.

- Ребенка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки, платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

Сколько важных умений должен освоить малыш! Для него это целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял ребенка.

Таким образом, формирование культурно-гигиенических навыков — это необходимое условие успешного развития личности ребенка. Чем раньше ребенок освоит эту непростую науку, тем комфортнее ему будет в детском саду, тем увереннее он будет развиваться. Поэтому так важно придерживаться одинаковых требований к навыкам гигиены и самообслуживания в детском саду и дома, действовать совместно на благо ребенка.

➤ **Памятка для родителей «Формирование культурно-гигиенических навыков у детей раннего и младшего возраста»**

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом, период раннего возраста наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Задачи работы по формированию культурно-гигиенических навыков:

- ✓ формировать умение самостоятельно умываться;
- ✓ пользоваться туалетом;
- ✓ воспитывать желание быть аккуратным, замечать неполадки в своем виде;
- ✓ активизировать речь детей, используя слова, обозначающие выполняемые действия, а также используем художественное слово;
- ✓ формировать умения и навыки опрятности; положительного отношения к сверстникам;
- ✓ культуры поведения в коллективе;
- ✓ скромности, вежливости, сдержанности.

Однако, одним из важнейших условий, необходимых для успешного воспитания самостоятельности, является единство требований со стороны воспитателей и родителей. Обязанность родителей — постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребёнку пример, сами всегда их соблюдали. Поэтому просто необходимо, чтобы правила и требования в детском саду не отличались от правил и требований дома.

### **Ребёнок за столом**

- ✓ Приучать детей правильно сидеть за столом, аккуратно есть, тщательно и бесшумно пережевывать пищу;
- ✓ Уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой;
- ✓ Учить, что, чем и как едят (хлеб, котлета, суп, салат, запеканка).

Навыки культуры еды включают умение:

1. Держать ложку;
2. Не крошить хлеб;
3. Не разговаривать за столом; не крутиться, не играть.
4. Благодарить;
5. Пользоваться салфеткой.

### **Учим умываться**

- ✓ Обучать детей, не обливаясь, с помощью взрослого мыть лицо и руки;
- ✓ Самостоятельно вытирать их только своим полотенцем и знать его место.
- ✓ Использовать процесс умывания для развития речи и ориентировки в пространстве.
- ✓ Приступая к гигиенической процедуре, проговаривать с детьми весь процесс:
- ✓ Завернуть рукава одежды;
- ✓ Поднести руки под струю воды,
- ✓ Намылить ладони до образования пены,
- ✓ Потереть ими друг о друга;
- ✓ Смыть мыло под струёй воды;
- ✓ Снять полотенце;
- ✓ Насухо вытереть лицо и руки (называют части тела и лица, которые вытирают);
- ✓ Аккуратно повесить полотенце в свою ячейку (на свой крючок – дома).

Все действия следует сопровождать оживлённым разговором, а также использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий, в процессе игр.

### **Учимся одеваться**

Основные правила одевания и раздевания:

- ✓ Научить детей самостоятельно снимать одежду и обувь;
- ✓ Научить расстегивать пуговицы спереди;
- ✓ Знать порядок раздевания и одевания;
- ✓ Уметь аккуратно складывать снятую одежду;
- ✓ Самостоятельно надевать на себя одежду и обувь в нужном порядке.
- ✓ Формирование правил поведения:
- ✓ Начав раздеваться, не отвлекаться игрой;
- ✓ Аккуратно убирать одежду.

Одновременно знакомить детей с различными свойствами и качествами предметов одежды, названиями действий, упражнять в правильном употреблении глаголов надеть, одеть, обуть и т. д.

Во время всего процесса одевания или раздевания побуждайте детей к самостоятельности.

Навыки снятия и надевания одежды в определенном порядке включают умение:

1. Расстегнуть пуговицы;
2. Снять платье (брюки);
3. Аккуратно повесить;
4. Снять обувь;
5. Снять колготки, носки;
6. Надеть в обратной последовательности.

### **Учим пользоваться расчёской**

- ✓ Знать свою расчёску и место, где она лежит;
- ✓ Показать функциональное назначение расчёски и формировать навык её использования;
- ✓ Учить спокойно относиться к процедуре причёсывания, повторять её по мере надобности;
- ✓ Позволять ребёнку проявлять самостоятельность, исходя из его желания («Я сам!»);
- ✓ Переносить навык использования расчёски в игровую ситуацию (с куклой, повторяя знакомое действие в сюжетно-ролевой игре);
- ✓ Исключить возможность пользования чужой расчёской.

### **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 и т. д.
- ✓ Самостоятельно доставать платок из кармана и вытирать самому нос (в случае необходимости обращаться за помощью);
- ✓ Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

Обращать внимание на чистоту носового платка!

### **Правила поведения в туалете**

- ✓ Прививать элементарные культурно-гигиенические навыки при пользовании туалетом: пользоваться туалетной бумагой, мыть руки после посещения туалета;
- ✓ Пользоваться туалетом: умение проситься в туалет, умение пользоваться крышкой и сиденьем, сливать воду после посещения туалета.

## ➤ «Как научить ребенка мыть руки?»

1. Маленькие дети очень любят подражать взрослым, и такое их поведение можно с успехом использовать для обучения. Вовлекайте малыша в процесс, показывайте, как моете руки вы, как намыливаете их и как ополаскиваете под струей воды.

Комментируйте свои действия, предлагайте использовать на выбор различное мыло – в кусочках, жидкое или даже мыло собственного изготовления. Пусть малыш поможет помыть руки вам, а потом самостоятельно помоем свои.

2. Имитация игры – очень действенный способ приучить ребенка к чему-либо, в том числе и к мытью рук. Поиграйте с ним в дочку-матери: приготовьте обед и отправьте его помыть перед едой руки и лицо любимой кукле.

3. Можно предложить малышу поиграть в интересную игру – «мыльные перчатки». В начале этой игры пусть ребенок сам выберет понравившееся мыло, затем потрогает водичку и наденет белые мыльные перчатки на руки. Для этого необходимо будет тщательно намылить каждый пальчик. Когда «перчатки» полностью надеты, пусть малыш самостоятельно «снимет» их – смоем мыло под струей воды. После этого ручки следует хорошенько вытереть. В игровой форме навыки формируются гораздо быстрее.

4. Дети более охотно приучаются мыть руки, если родители приобретают им индивидуальные предметы гигиены. Например, набор полотенец и мыльных принадлежностей с любимыми героями мультфильмов.

5. Многие родители используют в целях обучения мультфильмы, в которых рассказывается о детях - грязнулях, которые не хотели умываться и мыть руки. Вспомните хотя бы старые добрые мультики «Мойдодыр» и «Королева Зубная щетка». Существуют и современные обучающие мультики, которые объясняют, почему необходимо поступать так, а не иначе. Такие примеры наилучшим образом воздействуют на ребенка и прививают любовь к чистоте и порядку.

6. Чтобы малыш быстрее научился мыть руки, не лишне использовать наглядную агитацию – плакаты с картинками процесса. Их можно временно разместить в ванной комнате и обращать внимание ребенка на рисунки каждый раз, когда он заходит в это помещение.

*Обучая ребенка мыть руки, следует помнить некоторые правила.*

- ✓ Создайте ему комфортные условия для мытья рук. Если ребенок не достает до умывальника, приобретите специальную подставку или приставьте обычный детский стульчик.
- ✓ Проверяйте и регулируйте температуру воды, чтобы малыш не обжегся и не испытывал неприятных ощущений от слишком холодной воды.
- ✓ Закатывайте ребенку рукава на одежде, чтобы он не намочил их.

*Обязательные правила:*

- ✓ руки моем после туалета, перед столовой и по мере загрязнения.
- ✓ после еды вымыть губы.

Навыки мытья рук и умывания включают умение:

1. Закатать рукава;
2. Смочить руки;
3. Взять мыло, намыливать до появления пены;
4. Мыть руки;
5. Смыть мыло;
6. Умыть лицо.
7. Сухо вытереть руки, лицо, аккуратно повесить полотенце в свою ячейку.