

Подготовили: воспитатель Булгарова Алина Сергеевна, 1КК и  
воспитатель Орлова Наталья Владимировна, 1 КК.

## **Буклет для родителей и педагогов**

### **Формирование самостоятельности в вопросах гигиены у дошкольников**

#### **Почему важно развивать самостоятельность в гигиене?**

Самостоятельные гигиенические навыки помогают ребёнку чувствовать уверенность, укрепляют здоровье, формируют ответственность и положительное отношение к чистоте. В дошкольном возрасте закладываются привычки, которые сохраняются на всю жизнь.

#### **Основные гигиенические навыки дошкольника**

- Умывание утром и вечером
- Мытьё рук перед едой и после прогулки
- Использование носового платка
- Аккуратное пользование туалетом
- Чистка зубов 2 раза в день
- Аккуратность в одежде и обуви
- Уход за волосами

#### **Как формировать самостоятельность?**

##### **1. Показывайте пример**

Дети копируют взрослых. Спокойно демонстрируйте правильные действия: как намылить руки, как пользоваться полотенцем, как чистить зубы.

##### **2. Объясняйте простыми словами**

Рассказывайте, зачем нужна чистота: «Чистые руки — чтобы микробы не попали в живот», «Чистые зубы — чтобы они были крепкими».

##### **3. Создавайте условия для самостоятельности**

- Доступная раковина или подставка
- Личное полотенце
- Зубная щётка и паста в удобном месте
- Наглядные картинки-подсказки

##### **4. Делайте процесс интересным**

- Используйте песенки для мытья рук
- Считайте до 20 при чистке зубов
- Вводите игровые элементы: «Кто смоев больше микробов?»

## **5. Хвалите за успехи**

Даже маленькие шаги важны. Похвала укрепляет желание ребёнка действовать самостоятельно.

### **Этапы формирования навыков**

#### **★ 3–4 года**

- Мыть руки с помощью взрослого
- Умываться по подсказке
- Пользоваться полотенцем
- Снимать и надевать простую одежду

#### **★ 4–5 лет**

- Самостоятельно мыть руки и лицо
- Чистить зубы под контролем
- Пользоваться расчёской
- Аккуратно пользоваться туалетом

#### **★ 5–7 лет**

- Полностью самостоятельные гигиенические процедуры
- Контроль чистоты рук и лица
- Умение следить за опрятностью одежды
- Осознанное отношение к здоровью

### **Советы родителям**

- Не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам.
- Не торопите — дайте время освоиться.
- Избегайте критики — заменяйте её мягкими подсказками.
- Поддерживайте единый подход дома и в детском саду.

### **Памятка для ребёнка**

- Чистые руки — здоровье в порядке!
- Чистые зубы — красивая улыбка!
- Чистая одежда — приятно и удобно!
- Чистое лицо — приятно смотреть в зеркало!