Гигиена и самообслуживание

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

 Я сегодня утром рано умывался

 из-под крана!

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

Закрепляем навыки ежедневного пользования индивидуальными предметами гигиены: расческой, полотенцем, носовым платком, салфеткой.

 Чистые ладошки – вот вам хлеб

 да ложки!

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

 Научу обуваться и братца!

Обучаем ребенка правильной последовательности **одевания и** **раздевания**. Пусть малыш привыкает, пока с помощью взрослого, в одном и том же порядке надевать и снимать одежду, обувь.

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