**Таблица для воспитателей**
**«Какими навыками должны обладать дети разных возрастных групп»**

| Гигиенический навык | Что должны уметь делать | Как этому научить |
|---|---|---|
| **Дети младших групп (2—4 года)** | | |
| Одеваться | Самостоятельно раздеваться. Одеваться с помощью воспитателя | Поощрять ребенка, не использовать фразы:<br>«Давай быстрее» и «Что ты так долго», вместо них говорить: «Кто первый оденется, того ждет сюрприз» и «Кто быстрее всех уляжется в кроватку, тому приснится самый интересный сон» |
| Умываться | Правильно мыть руки, лицо.<br><br>Вытираться полотенцем.<br><br>Воспитатель должен помогать ребенку регулировать температуру и напор воды | Устроить шуточный конкурс на «самое чистое лицо» |
| Сморкаться | Могут не уметь сморкаться | Научить делать сильный выдох по просьбе. При высмаркивании закрывать одну ноздрю, и просить открыть рот |
| Кашлять, чихать | Научить чихать и кашлять в согнутый локоть, а не в ладонь | Показать на собственном примере |
| Чистить зубы | Могут не уметь чистить зубы самостоятельно | Зубная паста строго 0+, безопасная при проглатывании, количество пасты с горошину, лучше меньше |
| Ходить на горшок | Частота стула у здорового ребенка – 1–3 раза в день. Если опорожнение кишечника происходит реже, но стул при этом мягкий, дефекация не вызывает боли, то такой вариант тоже может быть нормой.<br><br>Если ребенок хочет в туалет, нельзя предлагать «потерпеть», ребенок | Горшок должен быть удобным, привлекательным для ребенка.<br><br>Не ругать, если не получается, поощрять и хвалить за результат. При поллакиурии не акцентировать внимание на этом, устранить психотравмирующую ситуацию.<br><br>Не ограничивать потребление воды, особенно в жаркое время или в отопительный сезон из-за того, что ребенок может описаться |

| Гигиенический навык | Что должны уметь делать | Как этому научить |
|---|---|---|
| | приучается игнорировать позывы к мочеиспусканию или дефекации. Дети и так часто могут игнорировать эти позывы, например, если играют в интересную игру | |
| **Дети средних групп (4–5 лет)** | | |
| Одеваться | Выворачивать вещи правильной стороной | Показать лицо, изнанку вещей, швы, бельевые этикетки |
| | Складывать вещи | Научить складывать вещи квадратиком, носки попарно |
| | Застегивать молнии | Рассказать про паровозик, который едет по рельсам и соединяет одежду. Объяснить, как прикрыть подбородок и шею, чтобы не прищемить кожу застежкой |
| | Понимать, что грязные вещи надевать нельзя. Менять ежедневно нижнее белье и носки. Остальную одежду не реже 1 раза в 2–3 дня | Выучить стихотворения на тему: например, «Мойдодыр» Поиграть в дидактические, сюжетные игры |
| Умываться | Закрывать глаза, чтобы избежать раздражения. Ушные раковины снаружи мыть водой, избегая попадания воды в слуховой проход | Таймер, песочные часы, напевание песенки про себя для формирования правильной продолжительности чистки зубов |
| Сморкаться | При сморкании использовать одноразовый бумажный платок, закрывать одну ноздрю, не забывать приоткрывать рот | На собственном примере. Научите задувать свечи или пускать мыльные пузыри ртом, а затем дуть носом |
| Чистить зубы | Пользоваться обычной зубной щеткой | Следить за количеством зубной пасты: дети могут использовать слишком много, излишки проглатывать. Необходимая величина – с горошину.<br><br>Таймер, песочные часы, напевание песенки про себя для формирования |

| Гигиенический навык | Что должны уметь делать | Как этому научить |
|---|---|---|
| | | правильной продолжительности чистки зубов |
| Ходить в туалет | Сходить в туалет заранее: перед прогулкой, сном | Объяснить, что предстоит долгое путешествие, перед которым нужно сходить в туалет, чтобы не пропустить интересное на прогулке |
| **Дети старших групп (5–7 лет)** | | |
| Одеваться | Зашнуровывать ботинки | Рассказать и показать, как завязывать шнурки. Использовать игрушки-шнуровки. Выучить стихотворения на эту тему: например, «Зайка-душка» |
| | Подбирать одежду по погоде | На прогулке и во время игр спрашивать, не холодно / не жарко ли |
| Чистить зубы | Ополаскивать рот после чистки зубов | Количество пасты может быть любым, но следить за тем, чтобы ребенок ее не глотал |
| Ходить в туалет | Ходить в туалет | Показать, как пользоваться унитазом, нажимать на кнопку смыва.<br><br>Повесить в туалетных комнатах картинки |