Формирование культурно-гигиенических навыков (КГН) у детей в возрасте 1–2 лет — это фундамент их здоровья, самостоятельности и социального развития. В этот период ребёнок переходит от полной беспомощности к первым уверенным «Я сам!». Роль родителей — быть терпеливым проводником, а не строгим контролёром.

В нашей группе побывал знаменитый Мойдодыр. Он научил малышей дружить с мылом, водичкой и полотенцем. Чтобы волшебство чистоты не закончилось в детском саду, пожалуйста, закрепите эти навыки дома.










Что ребёнок уже может и должен осваивать в 1–2 года

1. Приём пищи:

- Пить из чашки, придерживая её двумя руками.
- Есть самостоятельно густую пищу (творог, кашу, пюре) ложкой, которую держит в кулачке. Да, будет грязно — это нормально и необходимо.
- Есть хлеб или печенье, держа его в руке.
- Пытаться вытирать рот салфеткой (сначала вы вытираете, потом даёте ему).
- Более уверенно пользоваться ложкой, меньше проливать.
- Самостоятельно снимать с себя шапку, носки, ботинки (расстёгивать ещё сложно).
- Говорить «спасибо» (пока больше как эхо за вами).





2. Одевание и раздевание:

- В 1 год — активно «помогать»: просовывать руки в рукава, ноги в штанины, когда вы держите одежду.
- В 1,5–2 года — снимать расстёгнутую одежду, пытаться стянуть носки.

3. Гигиена и туалет:

- Мыть руки: в 1 год вы намыливаете и смываете, ребёнок просто держит руки под водой. В 1,5–2 года — пытается тереть ладошки друг о друга.
- Умываться: вы моете, ребёнок подставляет лицо, пытается тереть глазки.
- Пользоваться горшком: это самый деликатный момент. В 1 год 6 месяцев – 1 год 8 месяцев закладывается основа. Ребёнок

должен начать ощущать дискомфорт от мокрых штанишек и связывать его с потребностью. Ваша задача — предлагать горшок *до* того, как случится авария (после сна, через 20–30 минут после еды, перед прогулкой), и бурно радоваться успеху.







Как помочь: главные принципы для родителей

- **Личный пример.** Вы — главный образец. Мойте руки вместе, громко комментируя: «Мама моет ручки, чтобы они были чистыми. Теперь ты».

- **Системность.** Навык рождается из ритуала. Руки моются *всегда* перед едой, а не когда вспомнили. Горшок предлагается *всегда* после сна.
- **Организация пространства.** Ребёнок должен дотянуться. Крючок для полотенца — на уровне его груди. Скамеечка у раковины. Лёгкое, маленькое полотенце с ярким рисунком, которое принадлежит *только ему*. Детская щётка (пока без пасты), его расчёска.
- **Игра и потешки.** «Водичка-водичка, умой моё личико», «Моем-моем трубочиста» — это не просто фольклор, это ритм действия, который успокаивает и задаёт последовательность. Превратите мытьё рук в игру «поймай капельку».
- **Право на ошибку и время.** Не торопите. Если он 10 минут возит ложкой по тарелке — пусть. Если надел футболку задом наперёд — похвалите за то, что надел сам. Ваша спешка — главный враг навыка.
- **Похвала за усилие, а не за результат.** Не «молодец, чисто поел», а «ты так старался держать ложку сам, я видела, как ты работал пальчиками!».

Чего избегать

- **Публичного осуждения.** «Стыдно так есть», «Посмотри, как Маша аккуратно кушает» — это убивает мотивацию.
- **Излишних развлечений за столом или у раковины.** Если ребёнок ест только под мультики, он не учится чувствовать голод и насыщение, не концентрируется на процессе.
- **Войны с горшком.** Если ребёнок сопротивляется, плачет, встаёт — отложите. Сделайте перерыв на 1–2 недели. Страх перед горшком формируется очень быстро.
- **Постоянных памперсов дома.** Во втором полугодии второго года жизни ребёнок должен начать связывать ощущение «хочу» с результатом. Памперсы дома создают иллюзию сухости в любой ситуации и тормозят этот важнейший нейронный путь.

Вы уже делаете большое дело, раз думаете об этом. Главное сейчас — не вырастить «идеально чистого» ребёнка, а сохранить его желание пробовать, его любопытство и ваше с ним тёплое

взаимодействие. Если что-то не получается — это не неудача, а просто информация: «здесь ему ещё нужна моя рука».