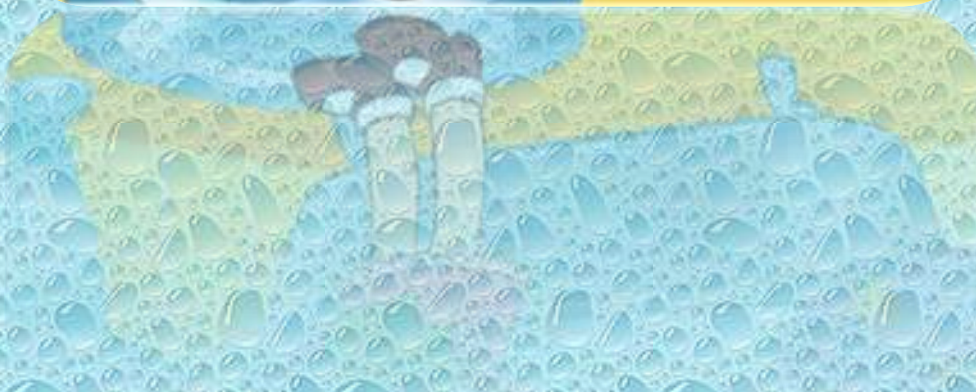


Шипёнок Анастасия Владимировна, воспитатель I кв. категории  
МАДОУ ДСКН №6 г. Сосновоборска

**КАРТОТЕКА КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ  
СТАРШИЙ ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ**



<i>Режимные процессы</i>	<i>Содержание навыков</i>	<i>Методические приёмы</i>
<b>Сентябрь</b>		
<i>Питание</i>	<i>Совершенствовать умение держать вилку большим и средними пальцами, придерживая сверху указательным пальцем.</i>	<i>Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать».</i>
<i>Одевание-раздевание</i>	<i>Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном.</i>	<i>Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро положит одежду».</i>
<i>Умывание</i>	<i>Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, насухо вытирать полотенцем.</i>	<i>Чтение: И. Ищук «Мои ладошки».</i>
<i>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</i>	<i>Учить просушивать и чистить свою одежду и обувь, закреплять умение заправлять свою кровать</i>	<i>Дидактическое упражнение «Как надо заправлять постель».</i>
<b>Октябрь</b>		
<i>Питание</i>	<i>Приучать есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть.</i>	<i>Чтение Н. Литвинова «Королевство столовых приборов».</i>
<i>Одевание-раздевание.</i>	<i>Совершенствовать навыки правильно размещать свои вещи в шкафу, закреплять умение завязывать шнурки на ботинках, застёгивать сандалии.</i>	<i>Беседа «Каждой вещи своё место».</i>
<i>Умывание</i>	<i>Совершенствовать навыки умывания, мыть лицо, насухо вытираться индивидуальным полотенцем.</i>	<i>Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться».</i>
<i>Заправка кровати</i>	<i>Продолжать учить заправлять кровать: расправлять одеяло,</i>	<i>Чтение С. Михалков «Я сам».</i>

*предварительно поправив  
простыню.*

<b>Ноябрь</b>		
<b>Питание</b>	<b>Закреплять умение намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски.</b>	<b>Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как нужно правильно пользоваться ножом».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<b>Закреплять умение одеваться и раздеваться в определённой последовательности, пользоваться разными видами застёжек.</b>	<b>Чтение И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». Упражнение «Кто правильно и быстро положит одежду».</b>
<b>Умывание</b>	<b>Продолжать учить правильно умываться, своевременно пользоваться носовым платком.</b>	<b>Чтение К. Чуковского «Мойдодыр» (отрывки).</b>
<b>Заправка кровати</b>	<b>Совершенствовать навыки заправки постели, умение аккуратно накрывать кровать покрывалом.</b>	<b>Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро заправит постель».</b>
<b>Декабрь</b>		
<b>Питание</b>	<b>Закреплять умение есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой руке.</b>	<b>Беседа «Как правильно есть второе блюдо».</b>
<b>Одевание –раздевание</b>	<b>Закреплять умение аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле, одеваться в определённой последовательности.</b>	<b>Упражнение «Как мы умеем наводить порядок».</b>
<b>Умывание</b>	<b>Совершенствовать навыки правильного умывания, пользования индивидуальным полотенцем.</b>	<b>Чтение А.Барто, П. Барто «Девочка чумазая».</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<b>Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду, протирать обувь.</b>	<b>Беседа «Как заботиться о своей одежде».</b>

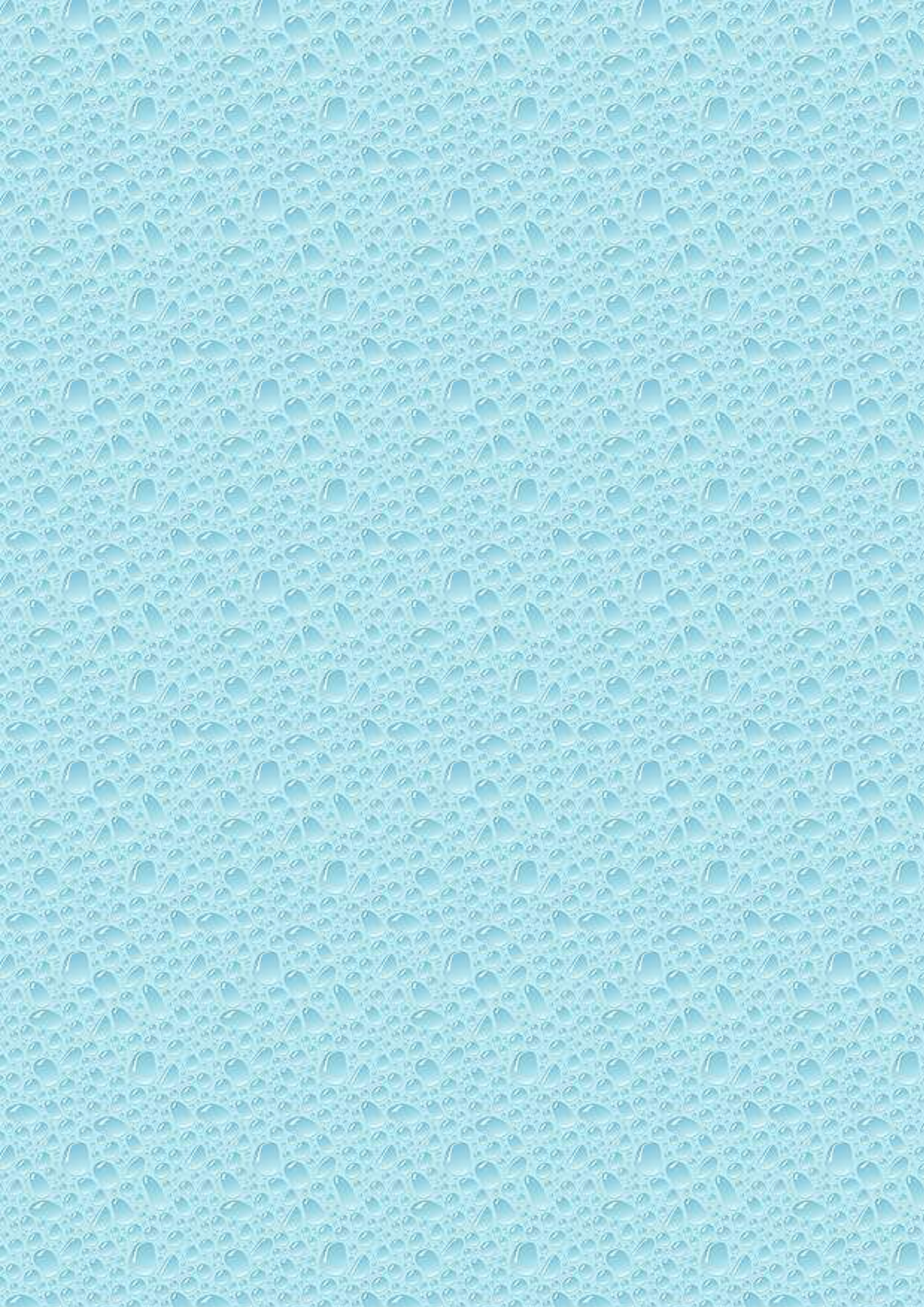
<b>Январь</b>		
<b>Питание</b>	<b>Закреплять умение есть второе блюдо. Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по необходимости.</b>	<b>Беседа «Культура поведения во время еды».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<b>Учить детей самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу для одежды.</b>	<b>Беседа «Как мы наводим порядок в своём шкафу для одежды».</b>
<b>Умывание</b>	<b>Совершенствовать умение быстро и правильно умываться.</b>	<b>Игра-драматизация по произведению А.Барто, П. Барто «Девочка чумазя».</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати</b>	<b>Продолжать учить мыть, протирать, чистить свою обувь. Учить пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья.</b>	<b>Чтение Д.Крупской «Чистота».</b>
<b>Февраль</b>		
<b>Питание</b>	<b>Закреплять умение пользоваться за обедом ножом и вилкой, салфеткой по мере необходимости.</b>	<b>Игра –соревнование «Чей стол самый аккуратный».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<b>Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своём шкафу.</b>	<b>Игра – соревнование «Наведём порядок в шкафчиках».</b>
<b>Умывание</b>	<b>Совершенствовать умение насухо вытираться только своим полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладошках.</b>	<b>Чтение отрывка из сказки К. И. Чуковского «Мойдодыр» «Да здравствует мыло душистое....»</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<b>Совершенствовать умение просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать, чистить обувь. Продолжать учить одевать на подушку чистую наволочку, расстилать простыню.</b>	<b>Дидактическое упражнение «Поможем младшему воспитателю сменить постельное бельё».</b>

<b>Март</b>		
<b>Питание</b>	<b>Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки.</b>	<b>Беседа «Почему второе блюдо не едят ложкой».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<b>Закреплять умение выворачивать снятую одежду на лицевую сторону, аккуратно ставить обувь.</b>	<b>Чтение М. Зощенко «Глупая история».</b>
<b>Умывание</b>	<b>Совершенствовать умение быстро и аккуратно умываться, обязательно мыть руки с мылом после посещения туалета.</b>	<b>Беседа «Микробы – наши враги».</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<b>Формировать привычку следить за своим внешним видом. Продолжать учить принимать участие в смене постельного белья.</b>	<b>Беседа «Чистота – залог здоровья».</b>
<b>Апрель</b>		
<b>Питание</b>	<b>Продолжать учить есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом.</b>	<b>Беседа «Культура еды – серьёзное дело».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<b>Закреплять умение аккуратно складывать одежду перед сном, выворачивать рукава, расправлять одежду.</b>	<b>Игра-соревнование «Чей стул самый аккуратный».</b>
<b>Умывание</b>	<b>Закреплять правила умывания, соблюдения порядка в умывальной комнате.</b>	<b>Чтение Е. Винокуров «Купание детей».</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати</b>	<b>Продолжать формировать привычку следить за своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде. Учить принимать участие в смене постельного белья: надевать чистую наволочку, с помощью взрослого надевать</b>	<b>Дидактическое упражнение «Как помочь товарищу».</b>

*пододеяльник на одеяло.*

<b>Май</b>		
<b>Питание</b>	<i>Продолжать учить детей есть с закрытым ртом, пережёвывать пищу бесшумно.</i>	<i>Дидактическое упражнение «За столом едим культурно».</i>
<b>Одевание-раздевание</b>	<i>Продолжать учить детей поддерживать порядок в шкафчиках для одежды, закреплять умение пользоваться разными видами застёжек на обуви и одежде, завязывать шнурки.</i>	<i>Дидактическое упражнение «У кого в шкафу порядок».</i>
<b>Умывание</b>	<i>Закреплять умение мыть руки с мылом после посещения туалета и по мере необходимости.</i>	<i>Беседа «Чистые руки – здоровые дети».</i>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<i>Формировать привычку напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им, совершенствовать умение зашивать распоровшуюся по шву одежду. Продолжать учить менять постель: стелить чистую простынь, надевать наволочку и пододеяльник.</i>	<i>Продуктивная деятельность: шитьё кукольного белья.  Сюжетно-ролевая игра «Детский сад».</i>
<b>Июнь</b>		
<b>Питание</b>	<i>Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами во время еды, держать приборы над тарелкой.</i>	<i>Чтение О. Григорьев «Варенье».</i>
<b>Одевание-раздевание</b>	<i>Продолжать учить детей оказывать помощь товарищам в одевании: застегнуть пуговицу, расправить воротник.</i>	<i>Чтение С. Михалков «Всё сам».</i>
<b>Умывание</b>	<i>Закреплять и совершенствовать привычку следить за чистотой тела.</i>	<i>Чтение Т. Кожомбердиев «Всё равно».</i>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<i>Постоянно следить за своим внешним видом, устранять неполадки.</i>	<i>Дидактическое упражнение «Кто самый аккуратный».</i>





<b>Июль</b>		
<b>Питание</b>	<i>Совершенствовать умение во время еды держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол.</i>	<b>Сюжетно-ролевая игра «Кафе».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<i>Закреплять умение аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле.</i>	<b>Чтение Я. Аким «Неумейка».</b>
<b>Умывание</b>	<i>Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела.</i>	<b>Дидактическое упражнение «Чьё полотенце чистое, тот правильно умывался».</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<i>Учить пришивать оторвавшиеся петли. Полностью заправлять кровать после сна.</i>	<b>Показ, напоминание, указание.</b>
<b>Август</b>		
<b>Питание</b>	<i>Закреплять и совершенствовать умения культурно есть, правильно пользоваться приборами, салфеткой.</i>	<b>Сюжетно-ролевые игры: «Мы на дне рождения», «Кафе».</b>
<b>Одевание-раздевание</b>	<i>Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться, поддерживать порядок в шкафу, помогать товарищам.</i>	<b>Игра – соревнование «Кто быстрее всех», «Кто самый аккуратный».</b>
<b>Умывание</b>	<i>Закреплять умение мыть руки с мылом после посещения туалета и по мере необходимости.</i>	<b>Напоминание.</b>
<b>Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.</b>	<i>Постоянно следить за своим внешним видом, помогать товарищам устранять неполадки во внешнем виде, принимать участие в смене постельного белья.</i>	<b>Продуктивная деятельность: починка кукольной одежды.</b>