

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ «ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ»

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом – пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение!

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого раннего возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой; учат тому, что чем и как едят; знакомят с разновидностями посуды (чайная, столовая); учат сервировать стол, привлекают внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей), обращают внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач:

- Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

- Формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком.

- Формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.

- Формировать начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия.

- Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

- Привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.

- Обогащать предметно-развивающую среду группы.

Для успешного решения этих задач рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр («Накормим куклу Катю», «Искупаем куклу Катю», «Научим мишку

умыться», «Научим Зайку правильно держать ложку»); систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

В раннем возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания, однако для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

Формирование культурно-гигиенических навыков – первая ступень воспитания культуры поведения. Работа по формированию у малышей культурно-гигиенических навыков ведется по двум направлениям: работа с детьми и работа с родителями.

Прежде всего, для формирования культурно-гигиенических навыков у детей необходимо:

1) Обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку особенно на первых порах правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки;

2) Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста;

3) В дошкольном возрасте дети должны усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные;

4) Закреплять умения пользоваться расчёской, носовым платком. Нужно приучать детей при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком;

5) Совершенствовать навыки аккуратной еды: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, не разговаривать во время еды.

Воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, – писала Н.К. Крупская, – привить ребятам

навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее».

Все меры, которые разрабатывает дошкольная гигиена, способствуют нормальному физическому, гигиеническому развитию детей, укреплению их здоровья.

К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся:

- рационально организованная обстановка;
- четкий режим дня;
- руководство взрослых.

Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин небольшого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем – картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Для формирования культурно-гигиенических навыков нужно также выработать общие критерии в оценке отдельных действий, четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно-гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Методы и приёмы формирования у детей раннего возраста культурно-гигиенических навыков

- Личный пример взрослых.
- Непосредственно образовательная деятельность.
- Показ.
- Объяснение.
- Пояснение.
- Поощрение.

- Беседы.
- Упражнения в действиях.
- Дидактические игры.
- Использование потешек.
- Чтение стихотворений.
- Проговаривание пословиц, поговорок.
- Игровые приемы.
- Викторины, развлечения.
- Прием повторения действий.

Например, попросили перед мытьем: «Покажите, как вы закатали рукава», или после мытья посмотрели, насколько чисто и сухо вытерли руки.

Критерии опрятной еды включают умения:

1. Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой.
2. Не крошить хлеб.
3. Пережевывать пищу с закрытым ртом.
4. Не разговаривать с полным ртом.
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола.
6. Говорить спасибо после еды.
7. Пользоваться только своим прибором.

Мытьё рук и личная гигиена включают следующие умения:

- Закатать рукава.
- Смочить руки.
- Взять мыло, намыливать до появления пены.
- Мыть лицо, уши, руки.
- Смыть мыло.
- Насухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку.
- Пользоваться расческой.

Снятие и одевание одежды в определённом порядке включает умения:

- Расстегнуть пуговицы.
- Снять платье (брюки).
- Аккуратно повесить.
- Снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки, шорты.
- Снять обувь.
- Снять колготки, повесить на рубашку (платье).
- Надеть в обратной последовательности.

Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков необходимы следующие условия:

- Организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки в детском саду и дома (мебель, оборудование, соответствующие росту детей, закрепленные места хранения вещей, доступные для пользования и т.д.).

- Разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов.

- Многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, формы – разные.

- Индивидуальная работа с каждым ребенком, учет уровня его развития и темпов овладения культурно-гигиеническими навыками.

- Организация ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий.

- Безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.

ПЕДАГОГИ, ПОМНИТЕ!

Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребёнка пользоваться вилок, если он ещё не научился правильно есть ложкой.

Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо.

Постепенное усложнение требований переводит ребёнка на новую ступень самостоятельности, поддерживает его интерес к самообслуживанию, позволяет совершенствовать навыки.

Формируя у детей дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребёнка, при этом педагог должен набраться большого терпения и понимания.

Чтобы научить ребенка культурно есть, детей учат овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определенной последовательности (правильно сидеть за столом, не разговаривать, пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т.д.). Для постепенного формирования требуемых навыков детей упражняют в совершении одних и тех же действий под постоянным контролем.

По мере усвоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию («У Мишки грязные лапки», «Кукла Катя простудилась»), тем самым влияя на становление нового вида деятельности – игры.

В творческой игре («Семья», «Парикмахерская») дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе бытовых процессов. Ребенок так относится к кукле, как родители к нему в соответствующих ситуациях. В игре дети имитируют бытовые действия (мытьё рук, прием пищи), тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой и пр.), а также отражают правила, которые стоят за выполнением культурно-гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка не имеют общественного мотива, они направлены на самого себя. Освоение культурно-гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка со взрослыми и сверстниками.

Малыш еще ничего не умет делать. Поэтому всякое действие дается с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Если взрослые спешат прийти на помощь ребенку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: «застегните», «завяжите», «оденьте».

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Для привития культурно-гигиенических навыков у детей используются:

- алгоритмы одевания, умывания, складывания одежды в шкафчиках;
- показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение;
- беседы;
- упражнения в действиях;
- игровые приёмы, сюжетно-ролевые («Семья»);
- дидактические игры «Кому что нужно?», «Для чего нужен предмет»;
- игры-имитации «Моем руки», «Одеваемся на прогулку»;
- решение проблемных ситуаций «У куклы грязные руки», «Научим Незнайку правильно мыть руки», «Научим куклу Катю одеваться»;
- чтение потешек «Водичка, водичка», «Спать пора», «Каша из гречки»;
- использование стихотворения «Мойдодыр», «Федорино горе»;
- чтение сказки;
- работа с раскрасками;
- игры-путешествия «В страну Чистюлию»;
- игры-эксперименты «Чистый-грязный»;
- рассматривание сюжетных и предметных картинок «Что это и для чего?», «Так делать нельзя».

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей.

Для этого проводятся:

- Устные журналы «Зачем человеку гигиена?».
- Фотовыставки «Я сам».
- Тематические вечера, деловые игры, семинары-практикумы «Как научить малыша одеваться?», «Как научить дошкольника правильно умываться».
- Родительские собрания «Культурно-гигиенические навыки малышей».
- Вечера за круглым столом, диспуты.
- Консультации «Воспитание самостоятельности в самообслуживании», «Личная гигиена дошкольника», «Воспитание культурно-гигиенических навыков».

Культурно-гигиенические навыки – важная составляющая часть культуры поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Литература

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008.
2. Овчинникова Т.С. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика на занятиях в детском саду. – СПб.: КАРО, 2006.
3. Теленчи В.И. Гигиенические основы воспитания детей раннего возраста. – М.: Просвещение, 1987.