

Культурно-гигиенические навыки

Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Выделяют три основные категории культурно-гигиенических навыков:

- гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.);
- навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям);
- навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность).

Воспитание культурно – гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Т.е. культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для **формирования основ эстетического вкуса**. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются **нравственные чувства**. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой.

Формирование культурно–гигиенических навыков – процесс длительный, в связи с этим одни и те же задачи могут многократно повторяться.

Воспитание навыков осуществляется приемами прямого воздействия, упражнения, т.е. **путем научения, приучения**. Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию культурно-гигиенических навыков.

Прежде всего, следует **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.

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.

В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет **оценка**, т.е. положительное или отрицательное суждение взрослого об отдельных поступках и поведении ребенка. Более широко необходимо пользоваться положительной оценкой: одобрением, поощрением, похвалой. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше. Навыки и детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях.

В дальнейшем у детей старшего дошкольного возраста, 5 - 7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохранятся на всю жизнь.

Рассмотрим объём и содержание культурно-гигиенических навыков по возрастным группам.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет). Важной задачей является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения:

- Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.
- Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком).
- В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке.
- В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках); в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет):

- Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком.
 - Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
- К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет):

- Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.
- Следить, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.
- Закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.
- Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет):

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону. Научить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определённые места), опрятно убирать постель. Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет):

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расчёской, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

