

Воспитатель: Галахова Н.В.



«Формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников»

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. Культурно-гигиенические навыки

- важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. С самого раннего возраста, детей нужно приучать правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой; учить тому, что, чем и как едят; знакомить с разновидностями посуды (чайная, столовая); сервировать стол, привлекать 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, обращать внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик). Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания большое место отводится воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, привычек. От этого в значительной мере зависят здоровье ребенка, его контакты с окружающими. К культурно-гигиеническим навыкам относятся:

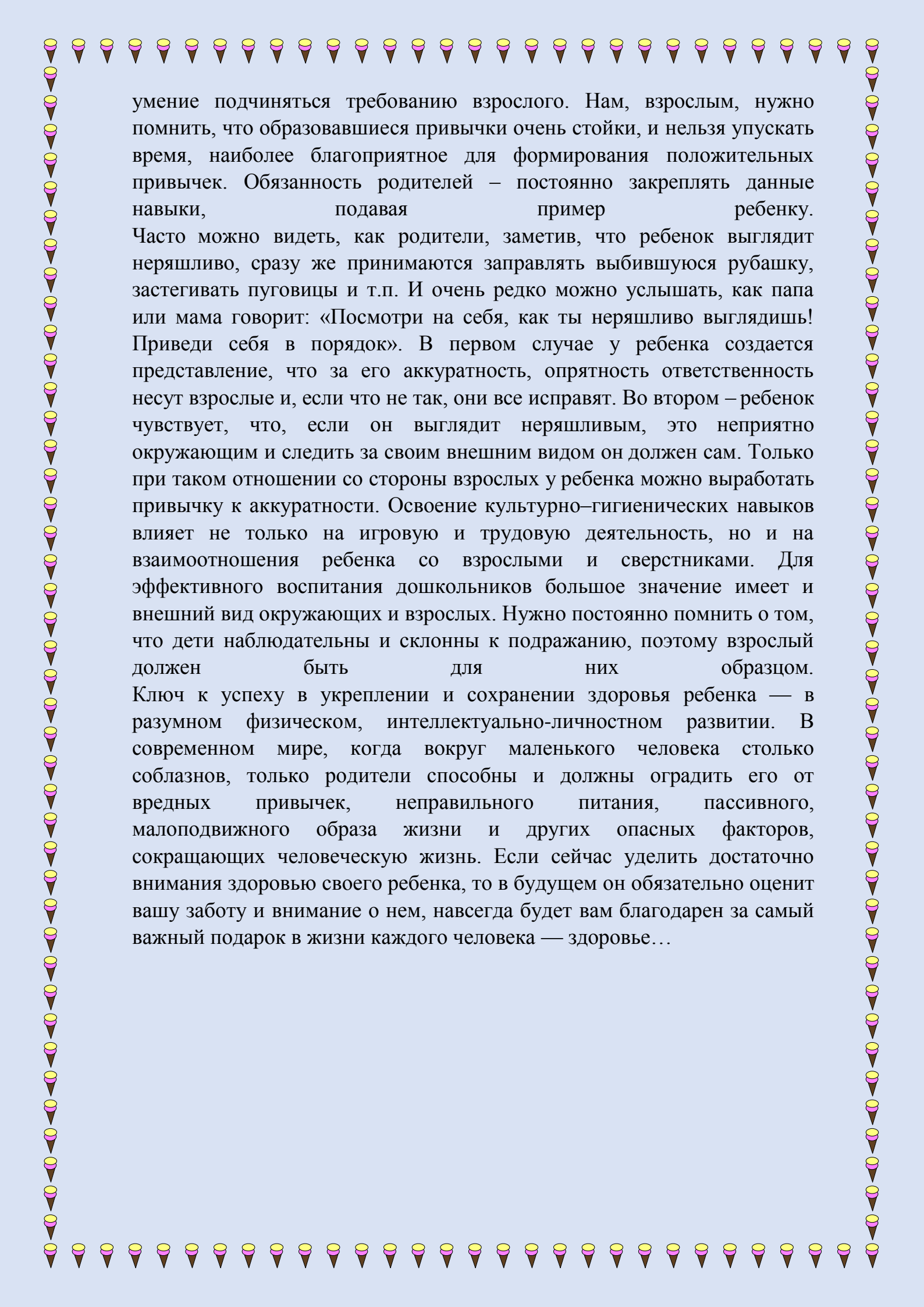
- навыки по соблюдению чистоты тела;
- культурной еды;
- поддержанию порядка в окружающей обстановке;
- культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослыми.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и

неоднократно. Эти умения могут быть сформированы у ребенка и перейдут в привычку только в том случае, если все окружающие взрослые будут предъявлять у нему единые требования. Маленькие дети очень восприимчивы, склонны к подражанию, они легко овладевают различными действиями. Но чтобы эти действия закрепились, стали привычными, нужно время. Со временем у него появится потребность выполнять эти правила и тогда, когда нет контроля со стороны старших. Приучить ребенка выполнять правила гигиены – значит оградить его организм от многих инфекционных заболеваний. Ребенок должен твердо усвоить, что нельзя за стол садиться с невымытыми руками, нельзя есть невымытые фрукты, ягоды.



Приучайте ребенка правильно пользоваться вилкой, не бойтесь давать ему нож. Пусть ребенок привыкает, есть, держа вилку в левой, а нож в правой руке. Этот навык легко формируется в детстве и закрепляется на всю жизнь. Напоминайте ребенку, что пищу нужно брать понемногу, тогда ее легко пережевывать, что сидеть с набитым до отказа ртом. Если вы хотите приучить ребенка пользоваться салфеткой, не забывайте ставить салфетки на стол. Если ребенок выходит из-за стола не поблагодарив, напомните ему об этом. Напоминайте также о необходимости благодарить взрослых и детей за оказанную помощь, проявленное к нему внимание. Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, к примеру, начинать учить ребёнка пользоваться вилкой, 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, предоставляет возможность совершенствовать навыки. Только тогда, когда учитывается постоянно возрастающий опыт детей, совершенствование их навыков, умение всё более самостоятельно выполнять установленные правила, только тогда у них формируются устойчивые привычки, не разрушающиеся при переходе в новые условия. Если этого не учитывать, то у детей вырабатывается, лишь

A decorative border of colorful ice cream cones surrounds the text. The cones are arranged in a rectangular frame, with a row of cones at the top, a row at the bottom, and vertical columns on the left and right sides. Each cone has a yellow top, a pink middle, and a brown bottom.

умение подчиняться требованию взрослого. Нам, взрослым, нужно помнить, что образовавшиеся привычки очень стойки, и нельзя упускать время, наиболее благоприятное для формирования положительных привычек. Обязанность родителей – постоянно закреплять данные навыки, подавая пример ребенку. Часто можно видеть, как родители, заметив, что ребенок выглядит неряшливо, сразу же принимаются заправлять выбившуюся рубашку, застегивать пуговицы и т.п. И очень редко можно услышать, как папа или мама говорит: «Посмотри на себя, как ты неряшливо выглядишь! Приведи себя в порядок». В первом случае у ребенка создается представление, что за его аккуратность, опрятность ответственность несут взрослые и, если что не так, они все исправят. Во втором – ребенок чувствует, что, если он выглядит неряшливым, это неприятно окружающим и следить за своим внешним видом он должен сам. Только при таком отношении со стороны взрослых у ребенка можно выработать привычку к аккуратности. Освоение культурно–гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка со взрослыми и сверстниками. Для эффективного воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому взрослый должен быть для них образцом. Ключ к успеху в укреплении и сохранении здоровья ребенка — в разумном физическом, интеллектуально-личностном развитии. В современном мире, когда вокруг маленького человека столько соблазнов, только родители способны и должны оградить его от вредных привычек, неправильного питания, пассивного, малоподвижного образа жизни и других опасных факторов, сокращающих человеческую жизнь. Если сейчас уделить достаточно внимания здоровью своего ребенка, то в будущем он обязательно оценит вашу заботу и внимание о нем, навсегда будет вам благодарен за самый важный подарок в жизни каждого человека — здоровье...