

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:

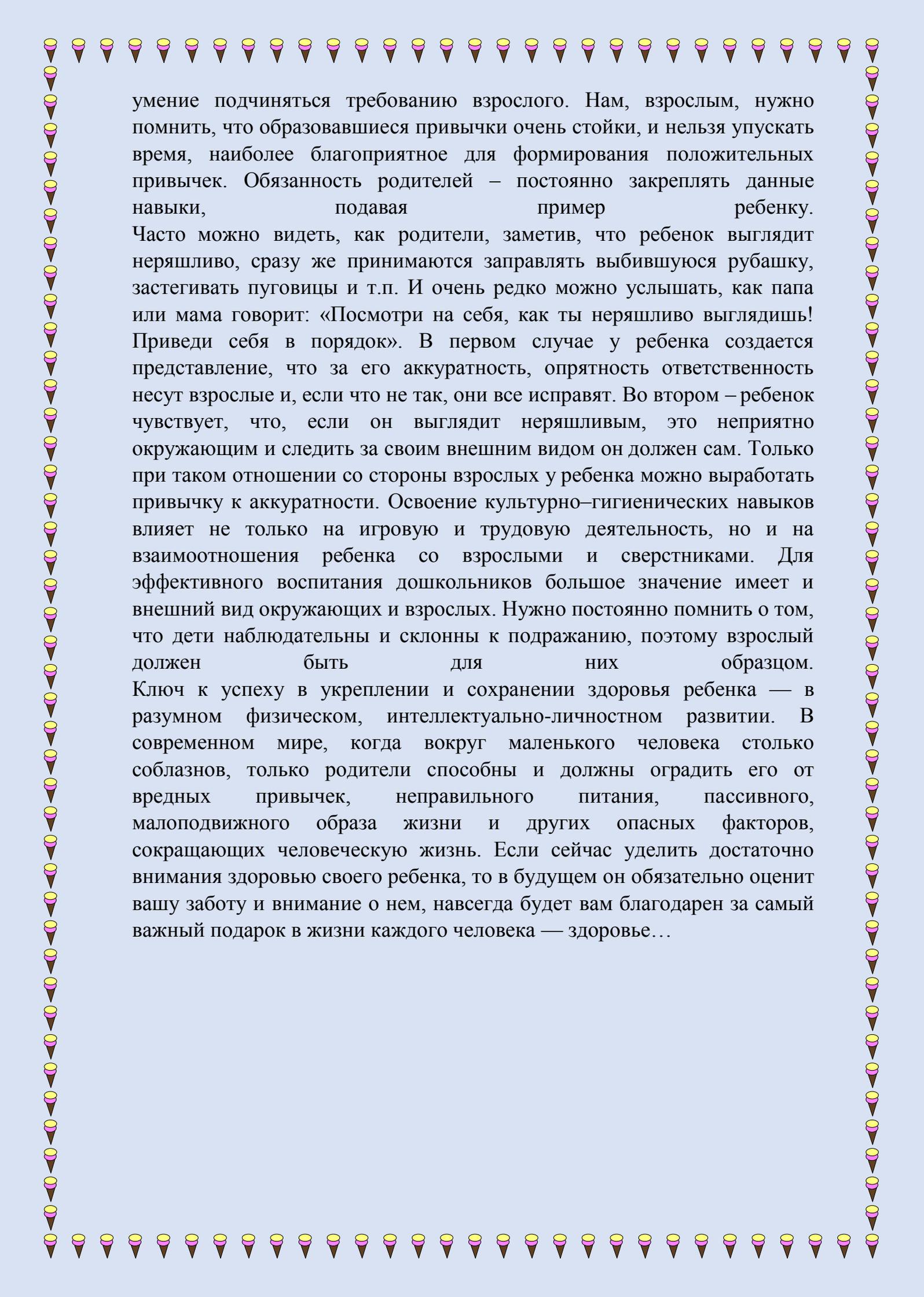
- навыки по соблюдению чистоты тела;
- культурной еды;
- поддержанию порядка в окружающей обстановке;
- культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослыми.

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 (yellow, pink, and brown) surrounds the text on all four sides.

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...