

Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков

Воспитание культурно – гигиенических навыков и привычек является одной из основных, значимых задач воспитательного процесса наряду с организацией режима дня, питания и закаливания. Все эти навыки в совокупности необходимы для укрепления здоровья ребенка и его разностороннего развития. Культурно – гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения. Т.е. включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Физиологической основой культурно – гигиенических навыков и привычек является образование условно – рефлекторных связей, выработка динамических стереотипов.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате, на рабочем месте, в шкафах с книгами, игрушками – основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка. В дальнейшем они превращаются у детей в устойчивую привычку мыть руки и ноги и чистить зубы, аккуратно одеваться, убирать за собой игрушки и т.д.

Навык – автоматизированный способ выполнения какого-либо действия, которое в целом регулируется сознанием.

Привычка – постоянная произвольная форма поведения, которая проявляется в ответ на определенные повторяющиеся воздействия. Привычки образуются в процессе накопления индивидуального опыта с первых недель жизни; в дальнейшем число их постоянно увеличивается. Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях. Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его осуществления. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию. Особенно важен контроль на начальной стадии формирования навыка. В дальнейшем воспитатель проверяет тщательность и добросовестность выполнения действий. Отсутствие должного контроля приводит к появлению у детей неверных навыков: они могут неправильно держать ложку, вилку, забывать пользоваться носовым платком, небрежно складывать одежду. 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. Наиболее успешно формирование гигиенических навыков начинается у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять. К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка (т.е. наличие необходимых предметов быта для осуществления режимных моментов), четкий режим дня, руководство взрослых.

Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков необходимо: Продумать организацию всей обстановки в детском саду и дома. Она должна быть привлекательной и удобной для выполнения заданий (мебель, оборудование приспособляются к росту детей, каждая вещь хранится в определенном месте, доступном для пользования, и т. д.). Действия, связанные с формированием культурно-гигиенических навыков, разбивать на операции, которые следуют в одном, определенно установленном порядке. Это способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов. Воспитывая порядок действий, выделять подготовку к действию, культуру самого процесса (целенаправленность, экономность движений), навыки приведения в порядок рабочего места после окончания действий, умение планировать последовательность действий. На начальном этапе неоднократно повторять новый навык без больших интервалов. С этой целью часто упражнять детей в определенных действиях, обращая внимание на способ и порядок выполнения. При этом для разнообразия следует использовать разные формы, но характер действия должен быть неизменным. Научить детей выполнять те или иные операции, добиваясь постепенного осознания их значения и целесообразности способа выполнения. При этом условии автоматизация навыка будет связана не с привычной обстановкой, а с формированием культурных потребностей, привычек, сохраняющих свою силу в любых условиях, в любой обстановке. Взрослым безукоризненно выполнять все гигиенические и культурные требования, которые предъявляются детям, помнить, что дети во всем подражают старшим Индивидуализировать работу с каждым ребенком, учитывая уровень его культурногигиенических навыков, условия домашнего воспитания.

Важным фактором воспитания является коллектив сверстников, где дети наблюдают положительные примеры, могут производить сравнения, получить помощь при затруднениях. Формирование культурногигиенических навыков осуществляется детским садом в тесном контакте с семьей. Единая линия в требованиях, в создании условий совершенно необходима для выработки и закрепления у детей культурногигиенических навыков.

Подготовкой к формированию навыков, самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребенка положительного отношения к одеванию, умыванию, кормлению. Важным условием для начала формирования гигиенических навыков является систематичность всех необходимых операций. К культурно - гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты Тела (умывание, причесывание и т. п.); культурной еды (аккуратно брать, прожевывать пищу, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой и т. д.); поддержание порядка в окружающей обстановке, пользования одеждой и ухода за ней (быстро одеваться и раздеваться, содержать вещи в порядке и чистоте и т. д.) и культурных взаимоотношений детей друг с другом и с взрослым. С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет и простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша. Режим дня, в формировании культурно-гигиенических навыков, имеет большое значение. В режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно-гигиенических навыков. Эти навыки одна из составляющих

культуры поведения в быту. По мере усвоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности – игры.

Культурно–гигиенические навыки лежат основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка направлены на самого себя. Освоение культурно – гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а также предпосылки для самоконтроля. Культурно-гигиенические навыки прежде всего направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у малыша формируется потребность в чистоте и опрятности. То есть действия, их составляющие, совершенствуются сами собой, изменяют самого себя, а не предмет. Поэтому они формируют у малыша представление о собственном теле. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

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. Объем и содержание культурно- гигиенических навыков по возрастным группам

Воспитание гигиенических навыков начинается очень рано. Самые маленькие овладевают простейшими навыками (мыть руки, застегивать пуговицы), постарше – более сложными (пользоваться вилкой, быть опрятным). Усвоение того или иного навыка детьми требует времени, поэтому его формирования может длиться не один, а несколько лет жизни ребенка.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет).

Важной задачей в работе с детьми I младшей группы детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. При этом воспитателю важно учитывать возрастную особенность детей 3-го года жизни - стремление к самостоятельности.

Для более легкого овладения определенными навыками связанных с его усвоением действия членят на несколько операций.

Надо помнить еще одну важную особенность формирования навыков культурного поведения у малышей: по мере овладения новыми действиями детям хочется неоднократно их повторять. Необходимо 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.

Создание предпосылок культурного поведения маленького ребенка ведется по нескольким направлениям. Одно из них – формирование умения играть и заниматься, гулять и принимать пищу, спать во время тихого часа, одеваться и умываться вместе с группой сверстников, т.е. в коллективе. Не менее важно привить интерес к трудовой деятельности взрослых, желание помочь им, а позднее и самостоятельно выполнять несложные трудовые действия по самообслуживанию. Воспитание бережного отношения к игрушкам и вещам, умение преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, чувство благодарности за заботу и уход, послушание и чувство симпатии, дружелюбие к детям и взрослым.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

У детей на 4-ом году жизни продолжают формировать самостоятельность, умение преодолевать небольшие трудности. Предъявляются сложные требования к выполнению действий в ходе режимных процессов, бережному отношению к игрушкам, к труду старших. Воспитатель большое внимание должен уделять формированию у детей и выполнению ими правил вежливого обращения, организованного поведения в детском саду, на улице. 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)

Дети пятого года жизни наблюдательны, любознательны, активны. Их интересы становятся разносторонними. Увеличивается объем знаний, расширяются возможности ознакомления детей с явлениями общественной жизни. Предмет детского внимания становится труд взрослых, их взаимоотношения в процесс труда, яркие, заметные события в ближайшем окружение, дома. И атмосфера жизни в детском саду приобретает для формирования нравственных чувств и качеств особое значение. Сочетание руководства самостоятельной практической повседневной

деятельности детей в детском саду и дома с привлечением их внимания к труду взрослых, общественном значении этого труда содействует успешному расширению задач воспитания уважения к взрослым, культуры общения с ними. Воспитателю необходимо 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), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

В старшем дошкольном возрасте формирование нравственных качеств личности и привычек культурного поведения активно продолжается. Содержание педагогического процесса на этом этапе составляет воспитание уважения к родным и близким, привязанности уважения к воспитателям, осознанного стремления порадовать старших хорошими поступками, желание быть полезным окружающим. У детей старшей группы необходимо активно и последовательно формировать дружеские взаимоотношения, привычку играть и заниматься сообща, умение подчиняться требованиям, в своих поступках следовать примеру хороших людей. В нравственном воспитании старшего дошкольника продолжает занимать большое место воспитание культуры общения. Формирования уважения к окружающим, доброжелательности, волевых качеств, сдержанности происходит в коллективе сверстников. Коллектив играет в жизни детей все большую роль, взаимоотношения детей усложняются. 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)

Основная задача нравственного воспитания дошкольников на этом этапе состоит, прежде всего, в закреплении, углублении и расширении всего того, что они приобрели за весь за весь предшествующий период пребывания в детском саду. В повседневной педагогической практике воспитатель должен стремиться, чтобы моральные чувства ребенка становились более глубокими, и их проявление в отношениях к людям, их деятельности, к родной стране – более устойчивым и организованными. Нравственные представления детей о явлениях общественной жизни, о присущих людям качествах становятся более осознанными. Приобретают большую обобщенность, и навыки нравственного поведения – более естественными и прочными, обретают большую широту и устойчивость, чтобы ребенок всегда вел себя по правилам не только в детском саду и дома, но и в любой обстановке, не только на глазах взрослых, под контролем, но и по собственному побуждению.

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. У детей старшего дошкольного возраста круг интересов в отличие от детей раннего и младшего возраста значительно расширяется, внимание их привлекают многие природные, общественные явления. Одеваясь, умываясь, ребенок теперь значительно меньше задумывается над тем, как он это делает, и, если сложившиеся привычки не соответствуют требованиям гигиены, переучивать ребенка довольно трудно.

Методика воспитания культурно – гигиенических навыков в разных возрастных группах.

Методика соответствующей работы воспитателя определяется программными требованиями и возрастными особенностями детей дошкольного возраста. Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяются показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях.

Широко используются, особенно в младшем дошкольном возрасте, игровые приемы: дидактические игры, потешки, стихотворения. Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате есть 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. Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Упрочение их происходит в играх, труде, занятиях, в быту.

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

У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, нагляднообразное мышление. В связи с этим для успешного формирования у них гигиенических навыков необходимо прибегать к показу и объяснению. Воспитатель показывает, как надо держать ложку, выходить из-за стола, мыть руки. Показ обычно сопровождается объяснением. Детям становится понятна целесообразность требований воспитателя (руки мыть чисто, не лить воду на пол и т. д.). Показ любого действия должен даваться таким образом, чтобы были выделены отдельные операции – вначале наиболее существенные, затем дополнительные.

Операции идут в строгом порядке с небольшим интервалом (не более 5-10 секунд), иначе не вырабатывается динамический стереотип. Показ действия малышам обязательно сопровождается проговариванием. Умелое руководство взрослых сокращает время овладения навыками личной гигиены. Пример воспитателя может быть прямой и косвенный. В первом случае воспитатель просто

предлагает детям посмотреть, как он делает, во втором — использует разные формы, которые вызывают интерес у детей, привлекают их внимание.

В примере поведения воспитателя обязательно проявляется его личное отношение, тогда он становится убедительным для детей. Для закрепления правил, более осознанного их усвоения в средних и старших группах проводится беседа. Она строится так, чтобы дети не только называли, перечисляли действия и их порядок, но и делали обобщения, которые помогают понять целесообразность действий, убеждают детей в их необходимости.

Широко во всех группах используется прием поощрения, похвала, одобрение, педагогическая оценка. Важно вовремя похвалить ребенка, но не нужно этим злоупотреблять, чтобы он не ждал похвалы постоянно. Выполнение требований взрослых должно стать нормой поведения, потребностью ребенка. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше. Иногда поощрение делается в такой форме, чтобы напомнить правила выполнения. В некоторых случаях воспитатель использует порицание, но это лучше делать в косвенной форме, не называя имен детей.

Педагогическая оценка, т.е. положительное или отрицательное суждение педагога об отдельных поступках и поведении ребенка. Положительная оценка дается и в том случае, когда нужно показать успехи в овладении новыми навыками. Если трехлетний ребенок впервые сам надел рубашку, застегнул пуговицу, воспитатель его одобряет. Чтобы малыш лучше осознал свои новые умения, воспитатель может сравнить его теперешние действия с прошлыми, новую оценку с предыдущей, например, отмечает в присутствии всех детей: «Алена стала быстро одеваться. Раньше делала ей замечания, а сегодня хвалю».

Если дети ошибаются при выполнении тех или иных правил, воспитатель напоминает им, что и как надо сделать, не торопится с замечанием или осуждением. Положительную оценку надо давать и в том случае, если дети сами помнят, как нужно поступать. Похвала ускорит выработку необходимого навыка. Например, воспитатель говорит: «Я не напомнила Гале, как нужно сесть, а она села правильно. Молодец!» Оценка дается перед всей группой, если всем остальным детям нужно овладеть этим навыком.

Если же они в основном уже им овладели, а отстают лишь некоторые, то воспитатель одобряет ребенка индивидуально. Прочность навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, возраста, с которого начинается эта работа, эмоциональное отношение ребенка, упражнений в определенных действиях.

Ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Упрочение их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Для закрепления правил и их усвоения, в средних и старших группах целесообразно проводить беседу о гигиене.

На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом, например, попросить перед мытьем рук: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотреть, насколько чисто и сухо вытерты руки. Особая роль в воспитании культурно – гигиенических навыков

принадлежит игровым приемам. Используя их, воспитатель закрепляет у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни.

Игра позволяет ребёнку глубже понять окружающий мир. Но дети становятся старше, и воспитатель постепенно предоставляет им всё больше самостоятельности. Он переходит от прямых указаний к напоминанию, от показа к совету, от примера к методам позволяющим развивать у детей осознанное отношение к правилам, убеждению, разъяснению смысла правил. Только тогда, когда педагог учитывает 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 умение подчиняться требованию взрослого. Важно, чтобы старшие дошкольники самостоятельно пользовались культурно - гигиеническими навыками.

Выводы: для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет пример педагога, внешний вид окружающих взрослых. Дети в дошкольном возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом. Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.). Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития. Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавая ребенку примеры поведения, сами всегда их соблюдали. Важно соблюдать принципы систематичности, постепенности и последовательности формирования культурно-гигиенических навыков с учетом возраста и индивидуальных особенностей малыша.