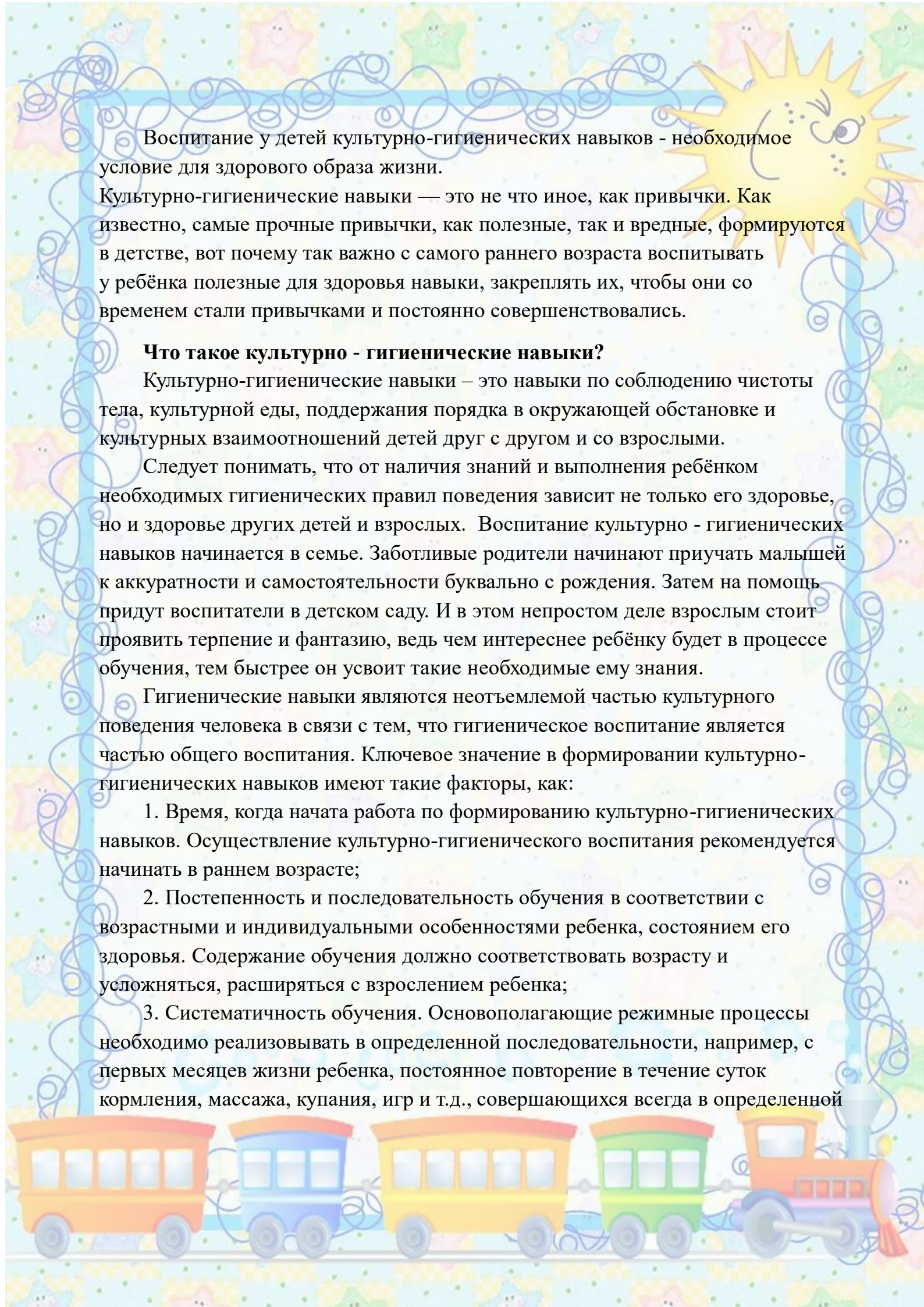


Консультация:

**«Воспитание
культурно - гигиенических навыков
у детей младшего дошкольного
возраста»**



Выполнила: Кузнецова Л. А.



Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни.

Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребёнка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

Что такое культурно - гигиенические навыки?

Культурно-гигиенические навыки – это навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Следует понимать, что от наличия знаний и выполнения ребёнком необходимых гигиенических правил поведения зависит не только его здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Воспитание культурно - гигиенических навыков начинается в семье. Заботливые родители начинают приучать малышей к аккуратности и самостоятельности буквально с рождения. Затем на помощь придут воспитатели в детском саду. И в этом непростом деле взрослым стоит проявить терпение и фантазию, ведь чем интереснее ребёнку будет в процессе обучения, тем быстрее он усвоит такие необходимые ему знания.

Гигиенические навыки являются неотъемлемой частью культурного поведения человека в связи с тем, что гигиеническое воспитание является частью общего воспитания. Ключевое значение в формировании культурно-гигиенических навыков имеют такие факторы, как:

1. Время, когда начата работа по формированию культурно-гигиенических навыков. Осуществление культурно-гигиенического воспитания рекомендуется начинать в раннем возрасте;
2. Постепенность и последовательность обучения в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка, состоянием его здоровья. Содержание обучения должно соответствовать возрасту и усложняться, расширяться с взрослением ребенка;
3. Систематичность обучения. основополагающие режимные процессы необходимо реализовывать в определенной последовательности, например, с первых месяцев жизни ребенка, постоянное повторение в течение суток кормления, массажа, купания, игр и т.д., совершающихся всегда в определенной

последовательности, и в определенное время. Постоянство условий их проведения содействует формированию условных рефлексов, что позволяет воспитывать навыки культуры и гигиены естественным путем;

4. Согласованность действий всех взрослых, которые осуществляют воспитание ребенка (родителей и педагогов), отсутствие противоречий в требованиях, единство их требований;

5. Условия, в которых происходит формирование навыков. Обучение культурно-гигиеническим навыкам рекомендуется осуществлять, когда у ребенка позитивное настроение, важно, чтобы обучение новым правилам происходило естественно, не вызывало у ребенка утомления, негативных эмоций и сопровождалась ощущением удовольствия. Также важно хвалить ребенка за корректно произведенные действия и не вызывать отторжения от дальнейших занятий при неудачах.

Младший дошкольный возраст – это период от 3-х до 4-х лет жизни ребенка, который характеризуется высокой интенсивностью физического и психического развития, возрастанием активности и считается одним из главнейших периодов становления дошкольника. В данном возрасте действия ребенка начинают приобретать целенаправленный характер в таких видах деятельности, как игра, рисование, а также повседневная деятельность. Стоит отметить, что в указанный период лучше всего сохраняется в памяти у ребенка то, что было связано с его деятельностью и имело эмоциональный окрас. Также в этом возрасте ребенок начинает стремиться к самостоятельности, одновременно он не может справиться с задачей без взрослого.

В связи с изложенным можно сделать вывод о том, что изучение основ культуры гигиены приобретает важное значение в приобщении детей младшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста создает предпосылки для охраны их здоровья в будущем. Способствует социализации ребенка, правильному поведению в быту, общественных местах.



Какие культурно - гигиенические навыки нужно воспитывать у детей?

Приём пищи.

Одним из первых навыков является навык аккуратного приёма пищи. Для формирования у ребёнка положительного отношения к этому процессу рекомендуется придерживаться определённых правил.

Обеспечение правильной посадки ребёнка за столом имеет большое значение. Рекомендуется, чтобы процесс приема пищи происходил в условиях высокого сервиса: на столе размещаются хлебница (ребёнок должен научиться брать хлеб самостоятельно), бумажные салфетки в салфетницах (чтобы ребёнок мог вытирать лицо сам), а также посуда с интересным, детским дизайном. Все это способствует повышению интереса ребёнка к приему пищи и стимулирует аппетит.

Не делайте за столом замечаний, не упрекайте малыша за разлитый сок или испачканную одежду, а наоборот, покажите ему, как выполнить действие, хвалите малыша за то, что он правильно взял ложку, аккуратно и хорошо поел и т. д.

Критерии опрятной еды:

- Правильно держать ложку (правой или левой рукой).
- Не крошить хлеб.
- опрятно есть, пережёвывать пищу с закрытым ртом.
- не разговаривать с полным ртом.
- пользоваться салфеткой.
- пользоваться только своим прибором.
- тихо выходить по окончании еды из – за стола.
- благодарить.

На помощь родителям придёт и литература. Можно найти много потешек, стихов, загадок, которые помогут сделать процесс обучения интересным и запоминающимся.



Одевание и раздевание.

С раннего возраста детей необходимо привлекать к процессу одевания. Сначала мы просто называем элементы одежды, для чего они нужны и на какие части тела их нужно надевать. Постепенно надо давать возможность детям поучаствовать в процессе одевания и раздевания самостоятельно.

Маленькому ребёнку тяжело самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы или молнию, вывернуть рукава. Конечно, родители это сделают лучше, да и быстрее. Взрослым так удобнее: не надо тратить время на уговоры, объяснения, ведь надо спешить на работу! Но если взрослые помогают ребёнку при малейшем затруднении, то очень быстро у него сформируется пассивная

позиция и нежелание трудиться: зачем одеваться самому, если мама сама всё застегнёт и завяжет

Очень важно формировать у ребёнка навыки самостоятельного одевания: учить снимать и надевать колготки, носки, ботинки, шапку. С возрастом эти навыки будут совершенствоваться, например, ребенок научится не только надевать куртку, но и застёгивать на ней молнию. Также необходимо учить детей быть аккуратными, не разбрасывать одежду, складывать её на место.

Обучая ребенка одеваться самостоятельно, расположите на видном месте алгоритм одевания, чтобы ребенок контролировал свои действия.

Быстро научиться одеваться, справляться с пуговицами, молниями и шнурками ребенку будет проще, если развивать подвижность его пальчиков. В этом помогут игровые ситуации: «Одень куклу на прогулку», «Завяжи кукле ботинки», «Застегни пуговицы на папиной рубашке» и различные пальчиковые гимнастики.

Мытьё рук и умывание.

Научить детей умываться, пользоваться правильно полотенцем — дело не из простых. Обучение умыванию надо проводить на собственном примере.

Показ — самое понятное объяснение для малыша. Необходимо,

чтобы ребёнок усвоил последовательность умывания: -засучить рукава;

- аккуратно открыть кран сначала с холодной водой, потом постепенно открыть кран с горячей водой. Для детей это достаточно трудное действие, поэтому в первое время воду для умывания настраивает взрослый.





- взять мыло, намочить его под струёй воды, тщательно намылить руки;
- тереть руки со всех сторон до образования пены прямыми и круговыми движениями.

- промыть руки под водой;
- чистыми руками помыть лицо, наклонившись над раковиной;
- отжать руки над раковиной, сложив их замочком. Это надо делать, чтобы вода не капала на пол.

- выключить воду;

- вытереть руки полотенцем досуха.

Для создания интереса у детей используются стихи, загадки.

Использование носового платка.

Положив ребёнку платочек в карман, некоторые родители, считают, что этого достаточно. Но зачастую ребёнок даже не знает, для чего он нужен и как им пользоваться. А ведь это тоже одно из важных умений, которым детям необходимо научиться. Для этого тоже нужна помощь взрослого.

Ребёнок должен знать назначение носового платка и не использовать его как предмет игры. То есть, не заворачивать в него игрушки и другие предметы.

Носовой платок - предмет личной гигиены, поэтому его нельзя давать пользоваться другим детям.

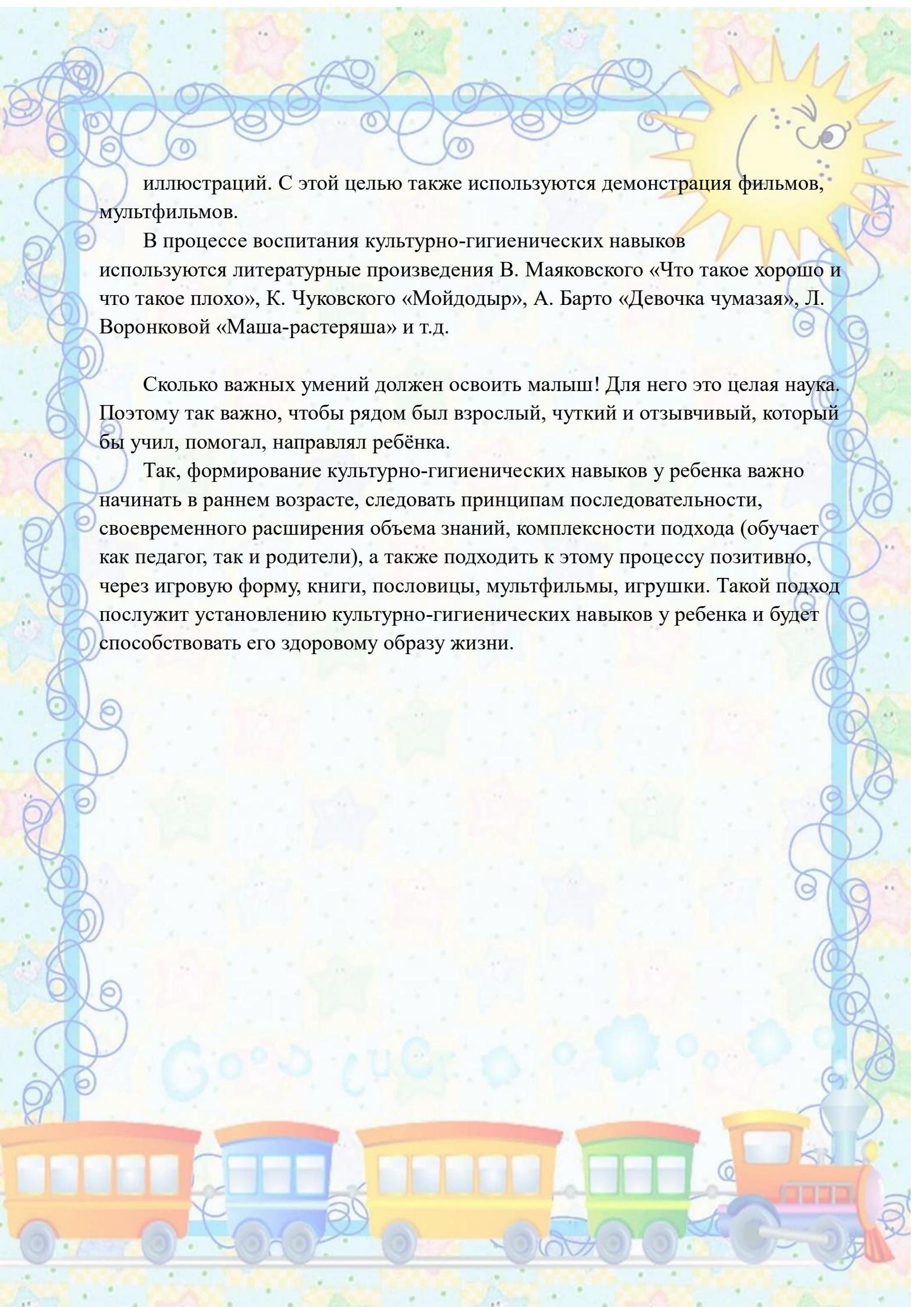
Ребёнка надо приучать самостоятельно доставать платочек из кармана рубашки, платья, верхней одежды, разворачивать и сворачивать платок, аккуратно класть его в карман.

Необходимо формировать умение самостоятельно его использовать. Если ребенок ещё не умеет пользоваться платком, побуждайте его просить помощи у взрослого.

Нужно воспитывать желание опрятно выглядеть, обращать внимание на чистоту носового платка.

В процессе гигиенического обучения на занятиях с детьми младшего дошкольного возраста широко применяются наглядные пособия, так как ребенок лучше поймет и осмыслит гигиенические сведения, если объяснение воспитателя будут подкреплены показом картинок, фотографий,





иллюстраций. С этой целью также используются демонстрация фильмов, мультфильмов.

В процессе воспитания культурно-гигиенических навыков используются литературные произведения В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо», К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазная», Л. Воронковой «Маша-растеряша» и т.д.

Сколько важных умений должен освоить малыш! Для него это целая наука. Поэтому так важно, чтобы рядом был взрослый, чуткий и отзывчивый, который бы учил, помогал, направлял ребёнка.

Так, формирование культурно-гигиенических навыков у ребенка важно начинать в раннем возрасте, следовать принципам последовательности, своевременного расширения объема знаний, комплексности подхода (обучает как педагог, так и родители), а также подходить к этому процессу позитивно, через игровую форму, книги, пословицы, мультфильмы, игрушки. Такой подход послужит установлению культурно-гигиенических навыков у ребенка и будет способствовать его здоровому образу жизни.

