Культурно-гигиенические навыки детей раннего возраста.

( из опыта работы )

2021 г.

**Культурно- гигиенические навыки у детей раннего возраста.**

Гигиеническое воспитание – это часть общего воспитания, а гигиенические навыки – это неотъемлемая часть культурного поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Основой полноценного физического развития ребенка младшего возраста является приобщение его к основам здорового образа жизни. Важное значение приобретает освоение дошкольниками основ культуры гигиены.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. От знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых.

Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К. Крупская – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее».

В раннем детстве ребёнок проходит операционно-технический этап, так как осваивается большинство культурно-гигиенических навыков.

Период раннего детства – благоприятный период для формирования культурно- гигиенических навыков. Ребёнок старается узнать, как можно действовать с предметами, для чего они нужны. Дети в этом возрасте понимают, что для умывания нужно мыло и полотенце, для еды нужна ложка и тарелка. Освоение детьми бытовых навыков помогает формированию культурно-гигиенических навыков. Освоение бытовых процессов позволяют детям раннего возраста удовлетворять потребность в самостоятельности. Навык – это частично автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений. Для того чтобы у ребёнка выработался навык, взрослый показывает ему каждую операцию, составляющую действие, и, комментируя её, отмечает предметы и условия, в которых она протекает. Затем взрослый действует вместе с малышом, выполняя сопряжённые действия. Например, берёт его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Так у ребёнка складывается сенсомоторный образ действия, а также образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает. Постепенно взрослый предоставляет малышу большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем только результат.

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.

Формирование культурно–гигиенических навыков – процесс длительный, в связи с этим одни и те же задачи могут многократно повторяться. Поэтому воспитание культурно – гигиенических навыков необходимо планировать в режиме дня.

Режим дня, в формировании культурно–гигиенических навыков, имеет большое значение. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно–гигиенических навыков. По мере усвоения культурно–гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности – игры.

Культурно–гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка направлены на самого себя. Освоение культурно–гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Освоение культурно – гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми. Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а так же предпосылки для самоконтроля.

Культурно-гигиенические навыки направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, волосы из растрепанных стали красиво причесанными. 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. Формирование культурно-гигиенических навыков связано с использованием соответствующих предметов: мыла, полотенца, ложки, чашки и т. д. При правильном отношении взрослого к этим вещам и ребёнок бережно к ним относится.

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

В период от года до трёх лет у малыша закладываются основы культуры поведения. Он осваивает правила поведения в быту: например, не мешать другим во время еды, есть спокойно, не отвлекаясь; не выходить из-за стола до окончания еды; говорить «спасибо» после еды. Постепенно ребёнку становится понятным смысл соблюдения тех правил, последствия выполнения или нарушения которых он наглядно видит: не сложил одежду перед сном – она помялась, стала некрасивой. Освоение правил происходит в ходе приучения, когда взрослый систематически выдвигает требования и контролирует их выполнение, которое подкрепляет положительной оценкой. Так навыки превращаются в привычки – действия, выполнение которых становится потребностью.

В быту малыш встречается с разнообразными предметами и явлениями, которые наталкивают его на первые открытия, стимулируют познавательные интересы и любознательность. Ребёнок видит, что полотенце было сухим, а когда вытерли руки, оно стало мокрым; мыло было большим, а после употребления уменьшилось. Если взрослый постоянно обращает внимание ребёнка на подобные преобразования предметов, малыш скоро начинает замечать всё, на его взгляд, необычное и пытаться объяснить, установить простейшие причинно-следственные связи.

**Методы и приёмы воспитания культурно- гигиенических навыков у детей раннего возраста.**

Методы воспитания – это способы педагогического воздействия на сознание воспитуемых, направленные на достижение цели воспитания. Методы воспитания в различных педагогических ситуациях должны постоянно варьироваться, в этом и проявляется профессиональный и творческий подход педагога к процессу воспитания. Приём – это частное проявление того или другого метода воспитания; отдельное действие воспитателя внутри конкретного метода.

К методам формирования гигиенических навыков можно отнести:

* Разъяснение необходимости выполнения режимных моментов, гигиенических процедур;
* Пример взрослого;
* Приучение, упражнение;
* Создание воспитывающих ситуаций;
* Поощрение, которое помогает ребёнку поверить в свои силы.

Содержание работы по формированию культурно-гигиенических навыков включает следующие задачи.

1. Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

2. Формировать умение с помощью взрослого приводить себя в порядок.

3. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

4. Во время еды учить детей правильно держать ложку.

5. Обучать детей порядку одевания и раздевания. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

6. Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными и опрятными.

7. Воспитывать культуру поведения.

8. Развивать предпосылки трудовой деятельности.

Воспитание гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приёмов с учётом возраста детей.

1. Показ и объяснение.

2. Упражнение и контроль.

3. Пример взрослых.

4. Игровые приёмы.

5.Использование иллюстраций, художественного слова, фольклора, книг, бесед, инсценировок.

6. Единство требований со стороны взрослых.

Начиная работать с детьми раннего возраста, я столкнулась с тем, что у детей, в силу их возраста и до этого опекаемые родителями, отсутствовали элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: не умели пользоваться горшком, мыть ручки, причёсываться, одеваться, самостоятельно аккуратно есть, следить за своим внешним видом, не умели пользоваться горшком. Я пришла к выводу, что воспитание культурно – гигиенических навыков у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребёнка. Именно поэтому, я решила углубленно работать над темой «Формирование культурно-гигиенических навыков».

Известно, что самые прочные привычки, полезные и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Обучение гигиеническим навыкам я начала со знакомства с предметами личной гигиены: полотенца, салфетки, расчески. В своей работе я использую алгоритм «Моем руки», где в картинках показано, как последовательно выполнять действия в процессе умывания.

Гигиеническое воспитание на приобщение ребёнка я направляю к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;

- умываться после сна;

- мыться с мылом;

- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;

У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим, для успешного формирования у них гигиенических навыков, я постоянно прибегаю к показу и объяснению. Показываю, как надо держать ложку, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Объясняла детям, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и микробы, которые могут вызвать разные заболевания.

Около каждого крючка наклеена картинка, которая позволила быстрее запомнить место своего личного полотенца, что позволило развивать интерес к гигиеническим процедурам.

Чтобы вызвать у детей желание действовать определённым образом, я обращаюсь с детьми ласково, при умывании называю все действия, которые происходят перед глазами ребёнка.

При умывании, выполняем следующие действия.

1. Закатать рукава одежды.

2. Включить воду.

3. Взять мыло и намылить ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга.

3. Смыть мыло под струёй воды.

4. Вымыть лицо.

5. Ещё раз обмыть руки водой.

6. Закрыть воду.

7. Сделать «замочек» - отжимаем с рук водичку.

8. Снять полотенце.

8. Насухо вытереть лицо и руки.

9. Повесить полотенце на свой крючок.

Дети в этом возрасте быстро всё запоминают, и всегда повторяют все действия с интересом.

Учимся пользоваться расчёской.

1. Знать свою расчёску и место, где она лежит.

2. Показать назначение расчёски и формировать навык её использования.

3. Учить спокойно, относиться к процедуре причёсывания, повторять её по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором).

4. Позволять ребёнка проявлять, исходя из его желания (Я сам!).

5. Исключить возможность пользоваться чужой расчёской.

Все свои действия я сопровождаю оживлённым разговором с детьми.

Все сведения по гигиене прививаются в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, которые проходят в игровой форме и представляют собой дидактическую игру, то есть, в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

В процессе организации одевания и раздевания передо мной стоит задача не только научить детей самостоятельно снимать одежду и обувь, знать последовательность одевания и раздевания, аккуратно вешать снятые вещи на стульчик или в шкафчик, застегивать и расстегивать застежки. Но также важными задачами являются: ознакомление детей с необходимостью бережно относиться к вещам, игрушкам; учить доводить дело до конца, преодолевать небольшие трудности; благодарить за помощь. При одевании-раздевании дети знакомятся с частями тела человека и их значением в жизнедеятельности; знакомятся с различными свойствами и качествами предметов.

Проводится работа по формированию правил поведения: начав раздеваться, дети не должны отвлекаться игрой; соблюдать тишину и спокойствие в спальне и раздевалке.

Во время раздевания детей мы постоянно побуждаем детей к самостоятельности. Одним помогаем, другим подсказываем, с чего надо начинать раздеваться, третьим предлагаем обратиться за помощью к товарищам.

Наряду с обучением детей правилам есть ложкой и закреплением полученного навыка, в моей работе решаются не менее важные задачи. Очень важно при формировании навыка обеспечить удобную посадку за столом. Это важно для формирующейся осанки. Нужно обращать внимание на красоту правильного сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик. На столе должны быть: скатерть, блюдце для хлеба (дети учатся брать хлеб самостоятельно, салфетница (дети учатся вытирать губы, подбородок). Все это привлекает внимание детей и повышает аппетит.

Одной из главных задач я считаю ознакомление детей с правилами поведения за столом. К ним относятся следующие правила: на столе всегда порядок (не должен быть накрошен хлеб, рассыпаны кусочки пищи, за столом сидим с чистыми руками и лицом, правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками, обязательно благодарим за еду).

Мы постоянно знакомим детей с блюдами, приготовляемыми в детском саду, беседуем о пользе разнообразной пищи и содержащихся в ней витаминов для здоровья человека.

Содержание культурно-гигиенических навыков осваивается детьми прежде всего в самостоятельной деятельности, в процессе обучения, в дидактических играх и игровых ситуациях. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий. Необходимо стремиться к тому, чтобы дети были активными участниками всего процесса, а не пассивными наблюдателями.

Эффективным средством формирования культурно-гигиенических навыков является художественная литература. Художественное слово, фольклор воздействуют на чувства и разум ребенка, развивают его восприимчивость, эмоциональность, сознание и самосознание, формируют мировоззрение. Рассматривание иллюстраций, картин уточняют представления детей о том, как надо выполнять тот или иной навык.

Поэтому в своей работе по формированию культурно-гигиенических навыков я использую народный фольклор: потешки, пословицы, поговорки.

В спальне, в групповой комнате, в приёмной, в умывальной и туалете прикреплены прозрачные файлы, в которые вложены все эти отпечатанные стихи, песни, пословицы, потешки.

На начальной стадии навыка особенно важен контроль. Отсутствие должного контроля приводит к появлению у детей неверных навыков: он может неправильно держать ложку, забывать пользоваться носовым платком и т.д.

Самое успешное гигиеническое воспитание – это личный пример.

В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет оценка, поэтому своевременно хвалю, подбадриваю ребенка, добиваясь положительного эмоционального отношения его к гигиеническим процедурам и осознанного их выполнения. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше.

Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении со взрослыми. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Поэтому мы работаем в тесном контакте с нашими родителями, которым рассказываем о проделанной работе в группе, показываем как мы отрабатываем те или иные навыки, этим самым мы обеспечиваем согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Таким образом, мы стремимся к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре; а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными.