

## **Привитие навыков самообслуживания у детей 3–4 лет как путь к укреплению здоровья**

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 – рефлексивных связей, выработка динамических стереотипов.

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

**Привычка** — постоянная непроизвольная 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**:

1. 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.).

2. 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.

3. 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).

4. 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.

5. Научить **детей** выполнять те или иные операции, добиваясь постепенного осознания их значения и целесообразности способа выполнения. При этом условия автоматизация **навыка будет связана не с привычной обстановкой**, а с формированием культурных потребностей, **привычек**, сохраняющих свою силу в любых условиях, в любой обстановке.

6. Взрослым безукоризненно выполнять все гигиенические и культурные требования, которые предъявляются детям, помнить, что дети во всем подражают старшим.

7. Индивидуализировать работу с каждым ребенком, учитывая уровень его культурно-гигиенических **навыков**, условия домашнего воспитания.

Важным фактором воспитания является коллектив сверстников, где дети наблюдают положительные примеры, могут производить сравнения, получить помощь при затруднениях.

Формирование культурно-гигиенических **навыков** осуществляется детским садом в тесном контакте с семьей. Единая линия в требованиях, в создании условий совершенно необходима для выработки и закрепления у **детей** культурно-гигиенических **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, вилок, 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 не 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 так же 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.

#### Приложение

#### Воспитание культурно – гигиенических **навыков**

##### Умываемся

Кран, откройся! Нос, умойся! Мойтесь сразу, Оба глаза! Мойтесь, уши, Мойся, шейка! Хорошенько! Хорошенько! Мойся, мойся, Обливайся! Умывайся! Грязь, смывайся! Убирайся!

##### За столом

А у нас есть ложка Волшебная немножко. На тарелочке – еда. Не оставит и следа! Кликнем ложку нашу – Подберет всю кашу! Это - ложка, Это - чашка. В чашке - гречневая кашка. Ложка в чашке побывала - Кашки гречневой не стало!

##### Воздушное закаливание.

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Но чтоб совсем проснуться,

Нам нужно *«потянуться»*.

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши.

##### Обобщение

Таким образом, делаем следующие выводы: для эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет пример педагога, внешний вид окружающих взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что 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.