

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №74»
городского округа Самара**

**Консультация для родителей
«Культурно-гигиенические навыки,
их значение в развитии личности
ребёнка»**

Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии личности ребёнка.

В дошкольном возрасте следует воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку, причем большое значение этому следует уделять не только в семье, но и в дошкольных учреждениях, где дети проводят большую часть дня. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

Культурно-гигиенические навыки – совокупность здоровьесберегающих навыков и полезных для общества устойчивых форм повседневного поведения в быту, в общении и различных видах деятельности.

К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

Физиологической основой культурно-гигиенических навыков и привычек является образование условно-рефлекторных связей, выработка динамических стереотипов.

Ребенка нужно научить содержать в чистоте свое тело, помещение и вещи, которыми он пользуется в повседневной жизни. Он должен уметь самостоятельно умываться, чистить зубы, одеваться, поддерживать порядок. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохраняются на всю жизнь.

К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых. Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение режимных элементов (умывание, питание, сон, непосредственно образовательная деятельность, игры).

Для ребенка особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть 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 к умыванию.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Уточнение их происходит в играх, труде, образовательной деятельности, в быту.

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

Формирование культурно-гигиенических навыков влияет на развитие личности ребенка в целом. С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания ребенка, «вхождения» в мир взрослых.

Начало формирования культурно-гигиенических навыков совпадает со становлением предметной деятельности. Действуя с предметами личной гигиены, у ребенка расширяется сенсорный опыт, идет ознакомление с окружающим миром, реализуется познавательная потребность. Ребенок узнает функции и качества предметов. Ощупывая, поглаживая, осматривая, обнюхивая, покусывая, открывает для себя их отличительные признаки и это вызывает у него яркие положительные эмоции. Происходит развитие познавательных чувств: удивления, радости, удовольствия от познания нового. В процессе познания качеств предметов и веществ подкрепляются словом. Это делает познание осознанным, понятия закрепляются в памяти ребенка, идет обогащение словарного запаса. При выполнении разнообразных бытовых действий ребенок учится наблюдать, сравнивать, анализировать, устанавливать причинно-следственные связи. По мере освоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию.

Культурно-гигиенические навыки лежат в основе первого доступного ребенку виду трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка не имеют общественного мотива (сделать что-либо для другого), они направлены на самого себя. На основе труда по самообслуживанию в трехлетнем возрасте начинает появляться элементарная хозяйственно-бытовая деятельность, которая в старшем возрасте перерастает в коллективный хозяйственно-бытовой труд.

Освоение культурно-гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка со взрослыми и сверстниками. Взрослым он стремится показать то, чему он научился, ждет от него поддержки, одобрения. Сверстника же сам пытается научить выполнять правильно конкретное действие, дает ему указания, поучает.

Выполнение культурно-гигиенических действий дает возможность ребенку сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже он выполняет действие. Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а также предпосылки для самоконтроля. У детей складывается такое личностное новообразование как осознание своего «Я».

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. В дошкольном учреждении, где старшие не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом.

После утренней гимнастики (в домашних условиях) ребенку полезнее всего принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Необходимо, чтобы после приема

душа или умывания ребенок вытерся насухо. Перед дневным сном надо мыть ноги. Особенно важно это правило соблюдать летом.

Определенное внимание следует уделить воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Напоминайте ребенку, что за столом сидят прямо, не горбясь, не наклоняясь в одну сторону. Пищу берут ложкой или вилкой, понемногу.

Необходимо добиваться того, чтобы дошкольники выполняли все гигиенические нормы и правила с чувством удовлетворения от самого процесса или от его результатов. В доступной форме следует разъяснять детям значение этих навыков и привычек для укрепления здоровья.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки: Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте".

Для того, чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия.

Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Выполнение, культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса.

Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит, хороший, не нравится, значит, плохой.

В четыре-пять лет у детей начинают складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

Взаимосвязано с формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!".

Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому. Воспитателю надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

С возрастом, по мере овладения культурно-гигиеническими навыками, ребенок осознает правила поведения, которые их определяют. Эти правила начинают регулировать действия ребенка, управлять ими. Он начинает сдерживать свои непосредственные чувства и стремления, подчиняет свои действия ранее поставленной цели.

Изучив психологическую сущность формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста, рассмотрим формирование изучаемых навыков в педагогическом аспекте. У детей дошкольного возраста преобладает конкретное, наглядно-образное мышление. В связи с этим для успешного формирования у них гигиенических навыков необходимо прибегать к показу и объяснению. Взрослый показывает, как надо держать ложку, выходить из-за стола, мыть руки. Показ обычно сопровождается объяснением. Детям становится понятна целесообразность требований взрослого (руки мыть чисто, не лить воду на пол и т.д.). Умелое руководство взрослых сокращает время овладения навыками личной гигиены.

Обучение некоторым навыкам, например, культурно есть, требует значительного труда, поскольку для этого дети должны овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определенной последовательности (правильно сидеть за столом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т.д.). Упражнение ребенка в совершении одних и тех же действий, сопровождаемое постоянным контролем со стороны взрослых, приводит к постепенному формированию требуемых навыков.

Особенно важен контроль на начальной стадии формирования навыка. В дальнейшем взрослый 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.

В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. Внешний вид воспитателя и родителей, их поведение должны служить образцом для детей; их указания не должны идти вразрез с собственным поведением, так как ничто не проходит мимо внимательных детских глаз.

В воспитании навыков следует опираться и на хороший пример самих детей. Воспитатель, родители обращают внимание малышей на тех их сверстников, кто умеет хорошо мыть руки, аккуратно обращаться с вещами, самостоятельно одеваться, так как дети не всегда могут заметить это.

Предложив детям убрать игрушки после игры, воспитатель замечает, что им помогает и не участвовавший в игре ребенок. Другие дети тоже принимаются помогать.

Однако, используя положительные примеры, взрослый должен проявлять такт, не допускать противопоставления одних детей другим. В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет педагогическая оценка, т.е. положительное или отрицательное суждение об отдельных поступках и поведении ребенка. Более широко используется

положительная оценка: одобрение, поощрение, похвала. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать лучше.

Положительная оценка дается и в том случае, когда нужно показать успехи в овладении новыми навыками. Если ребенок впервые сам надел рубашку, застегнул пуговицу, взрослый его одобряет. Чтобы дошкольник лучше осознал свои новые умения, можно сравнить его теперешние действия с прошлыми, новую оценку с предыдущей, например, отметить в присутствии кого-либо: «Наташа стала быстрее одеваться. Раньше одевалась медленно, а сегодня хвалю».

Если дети ошибаются при выполнении тех или иных правил, взрослый 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 напоминала 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.

В формировании навыков важен индивидуальный подход к детям. Необходимо помнить о том, что эта задача сложная, требующая систематичности, настойчивости, взыскательности и большого терпения. Все указания детям должны даваться в дружелюбном, спокойном тоне, вызывающем у них положительное отношение к действиям, которые должны стать привычками.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сформированность культурно-гигиенических навыков дает возможность ребенку осознать важность соблюдать свое тело в чистоте, быть всегда аккуратным и привлекательным для окружающих людей. Благоприятным периодом для формирования культурно-гигиенических навыков является дошкольный возраст, т.к. именно в период от трех до семи лет совершенствуются способы выполнения соответствующих действий, меняется сама структура навыков, их мотив и характер формирования.