

Понятие культурно-гигиенических навыков. Особенности формирования их у дошкольников

Психическое развитие ребенка – процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сензитивными – наиболее благоприятными для развития. Для начального формирования культурно-гигиенических навыков сензитивный период приходится на младший дошкольный возраст. В этом возрасте при формировании культурно-гигиенических навыков осуществляется не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения ребенка в мир взрослых.

Е.А. Алябьева определяет культурно-гигиенические навыки как «доведённое до автоматизма умение соблюдать правила личной и общественной гигиены, правила поведения в быту и общественных местах»

Е.М. Белостоцкая пишет: «Культурно-гигиенические навыки – доведённое до автоматизма умение соблюдать правила гигиены, входящее в неотъемлемую часть культуры поведения, составляющее основу гигиенического воспитания, как часть общего воспитания. Культурно-гигиенические навыки и привычки, которые необходимы для жизни, труда, сохранения здоровья, нужно вырабатывать с раннего возраста»

Ю.А. Афонькина и Г.А. Урунтаева дают следующее понятие культурно-гигиеническим навыкам: «культурно-гигиенические навыки – важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, причёске, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и норм человеческих отношений»

С раннего возраста детям необходимо объяснить, что с соблюдением правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием

культурного поведения. Детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой, учат тому, что и как едят, знакомят с разновидностями посуды, учат сервировать стол, привлекают внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать в полголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей), обращают внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик

Выделяют три основные категории культурно-гигиенических навыков:

-гигиенические навыки (приём пищи, умывание и мытьё рук, пользование горшком и т.п.);

-навыки культуры поведения (формирование положительного отношения к окружающим взрослым и детям);

-навыки элементарного самообслуживания (посильная самостоятельность)

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом - и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой;
- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи;
- пользоваться зубной щеткой;
- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке;
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом;
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки;

- не брать пищу грязными руками;
- мыть ноги перед сном

Согласно исследованиям Афонькиной Ю.А., Урунтаевой Г.А., культурно-гигиенические навыки включают следующие показатели:

- Культуру еды – умение культурно принимать пищу. Это один из первых навыков, который должен воспитываться у ребенка. Перед едой обязательно вымыть руки, уметь пользоваться ложкой, вилок, не пачкать скатерти и одежды во время еды - всё это можно воспитывать только путём постоянного наблюдения и систематических указаний со стороны взрослых.
- Необходимость опрятности – это содержания в частоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течении всей его последующей жизни.
- Культуры еды часто относят к гигиеническим навыкам, но её значение не только в выполнении физиологических потребностей. Она имеет этический смысл – ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом людям, и так же к тем, кто приготовил пищу. С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу.
- Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо, надо добиваться, чтобы дети ели с удовольствием, с аппетитом и опрятно.
- 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. 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. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д.

- Формирование навыков личной гигиены предполагает умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять. Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого младшего дошкольного возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться

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. Эти навыки одна из составляющих культуры поведения в быту. Навык, ставший потребностью - это привычка. Навык умываться позволяет ребенку делать это ловко и быстро, а привычка умываться побуждает его делать это охотно и без принуждения. 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.

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 также предпосылки для самоконтроля. При выполнении бытовых процессов ребенок наблюдает, сравнивает, анализирует, устанавливает причинно-следственные связи. Первоначально ребенок замечает причинно-следственные связи с помощью взрослого, который, задавая вопросы и поясняя, обращает на них внимание ребенка. Важно, чтобы вопросы и пояснения, адресованные самым маленьким, были включены в конкретную ситуацию.

Культурно-гигиенические навыки направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, ребенок 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, ножки обулись в сапожки, на ручки надели рукавички. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у дошкольника формируется потребность в чистоте и опрятности. Действия, их составляющие, совершенствуются сами собой, изменяют самого себя, а не предмет. Поэтому они формируют у ребенка представление о собственном теле. Обуваясь, ребенок рассматривает свои ножки, надевая перчатки – ручки, завязывая бантик или шарфик – свое лицо. При одевании, умывании ребенок видит свое отражение в зеркале, замечает происходящие в нем изменения [8].

Культурно-гигиенические навыки совпадают с развитием воли. Ребенок еще ничего не умеет делать. Поэтому всякое действие дается 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, выдержка, организованность, дисциплинированность, настойчивость, самостоятельность.

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.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте – становлением орудийных и соотносящих действий. Первые предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д.

По мере освоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх ребёнок отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно

совершались по отношению к нему самому. Игровые действия детей этого возраста максимально развёрнуты. Так, если в пять-семь лет ребенок может заменить действие словом, например, «уже поели», то в раннем возрасте он старательно кормит мишку первым, вторым и третьим блюдом. Для того, чтобы ускорить формирование культурно-гигиенических навыков, необходимо в процессе игр напоминать ребёнку: «Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?».

Надо отметить, что культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. Малыш научился одевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам, начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком.

Таким образом, можно утверждать, что сформированные культурно-гигиенические навыки обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание.

Свозрастом по мере овладения культурно-гигиеническими навыками ребенок осознает правила поведения, которые их определяют. И такие правила начинают регулировать действия ребенка, управлять ими. То есть поведение ребенка становится произвольным. Он сдерживает свои непосредственные чувства и стремления, подчиняет свои действия ранее поставленной цели, может отказаться от желаемого, если этого требует общественное правило поведения. Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника .

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. Постепенно, в процессе формирования культурно-гигиенических навыков ребенок начинает осознавать, что выполнение правил поведения обусловлено нормами человеческих взаимоотношений, а в их соблюдении проявляется уважение к окружающим, ведь неприятно смотреть на неряху или грязнулю. Ребенок понимает, что нарушение правил поведения может причинить вред не только ему самому, но и другому человеку .