

# **Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников**



# **Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников.**

**Навык** – автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.

**Какие навыки и привычки следует воспитывать в первую очередь.**

Выделяют три основные категории: 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).

## **Формирование культурно-гигиенических навыков**

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определенные привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережевывая пищу.

Для ребёнка, привыкшего к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, баничная простыня, небольшая расческа с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, шёлочка для мытья ногтей, мочалка для тела.

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

1. мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
2. умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
3. принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;
4. мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
5. подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
6. полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
7. пользоваться зубной щёткой (с двух лет);
8. пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);



9. пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет);
10. ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
11. не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
12. мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшинчики, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

Для проведения гигиенических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

1. разместите крючок для полотенца на уровне роста (но не глаз! ) ребенка;
2. подставьте к умывальнику скамейку, стоя на которой он сможет достать края;
3. прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмывании, мытье ног, принятии гигиенического душа;
4. положите в ванной коврик (решетку), чтобы ребенок не поскользнулся.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер куска мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчики для зубной щетки и полоскания рта должны быть устойчивыми, удобными и безопасными; расческу следует выбрать с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу мальчика, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.).



Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

### Учим умываться

1. Завернуть рукава одежды ребенка.
2. Проверить температуру воды.
3. Намызгать ладони малыша до образования пены, потереть ими друг о друга. Можно поиграть: "Чьи это лапки? Лапки-шарпаки? Нет, это ручки! Чьи это ручки? Да, моей виночки (дочки)!" и т. п.
4. Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
5. Вымыть лицо, называя каждую его часть. Учить сморкаться: держася то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдувать струю воздуха.
6. Еще раз обмыть водой руки ребенка.
7. Закрыть воду.
8. Снять полотенце, пригласив малыша к участию в этом.
9. Насухо вытереть лицо и руки, называя части тела и лица, которые смытираются.
10. Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

При умывании взрослый называет все действия, которые происходят перед глазами ребенка ("Это водичка. Вот как бежит водичка! Какая водичка? Теплая, прозрачная, быстрая, ласковая. Это мыло. Какое мыло? Красивое, гладкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!")

Во втором подутодине взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к посильной самостоятельности.

Очень важно начинать с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возросшая активность требует частого мытья рук. Если их не вытирать насухо, очень скоро может образоваться грубая кожа (т. н. цыпки), трещинки и т. п.

### Учим пользоваться полотенцем

1. Снять полотенце с крючка.
2. Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
3. Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, прижимая, касаясь каждой части лица.
4. Насухо вытерев лицо, освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее движениемми руки, спрятанной под ним.
5. Вытереть вторую руку.

Все действия следует сопровождать оживленным разговором с малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики зайке, минику, спросить: "Какие теперь ручки?" Ответить: "Сухие, чистые!" Затем прочитать потешку "Мальчик-пальчик":

Мальчик-пальчик, где ты был?  
С этим братцем в лес ходил,  
С этим братцем щи варил,  
С этим братцем кашу ел,  
С этим братцем песни пел!

При чтении потешки побуждать малыша показывать поочередно каждый пальчик.

Если взрослый наберется терпения, то скоро малыш будет сам мыть и вытираять руки.

#### Учим пользоваться носовым платком

1. Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.
2. Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.
3. Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.
4. Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).
5. Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.
6. Обратить внимание на чистоту носового платка.

#### Учим пользоваться расческой

1. Знать свою расческу и место, где она лежит.
2. Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использований.
3. Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).
4. Познавать ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("Я сам!").
5. Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно-образительной игре.
6. Исключить возможность пользования чужой расческой.

#### Учим пользоваться зеркалом

1. Знать, что такое зеркало и его функциональное назначение (прикасываться перед зеркалом, рассматривать свою одежду и т. д.).

2. Учить спокойно, с интересом рассматривать себя в зеркале, не трогая его руками.
3. Подводить малыша к зеркалу, обратить его внимание на чистоту одежды и лица.



## Объём и содержание культурно-гигиенических навыков по возрастным группам.

### Первая младшая группа (от 2 до 3 лет).

Важной задачей в работе с детьми I младшей группы детского сада является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, правильной культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирая лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приходить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком).

В процессе еды побуждать детей к самостоятельности, учить держать ложку в правой руке.

В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. 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.

### Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не кроить хлеб, перекусывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

К концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

### Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Следить, чтобы не были утраисты пыльки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Закрепить умение пользоваться расческой, носовым платком. Принудить детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрыть рот и нос носовым платком.

Совершенствовать привычки аккуратного приёма пищи: пищу брать посменно, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложки, вилка, нож), сполоскать рот после еды.

#### **Старшая группа (от 5 до 6 лет).**

Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону.

Научить, быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определённые места), аккуратно убирать постель.

Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохранив правильную осанку за столом.

#### **Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет).**

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, насухо вытираясь, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, сполоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расческой, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

