

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 244 СОВЕТСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**

Справка

«Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков»

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. То есть 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 – рефлекторных связей, выработка динамических стереотипов.

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате, на рабочем месте, в шкафах с книгами, игрушками – основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка. В дальнейшем они превращаются у детей в устойчивую привычку мыть руки и ноги и чистить зубы, аккуратно одеваться, убирать за собой игрушки.

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

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 также 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, то есть в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания. Объем и содержание культурно-гигиенических навыков по возрастным группам

Воспитание гигиенических навыков начинается очень рано. Самые маленькие овладевают простейшими навыками (мыть руки, застегивать пуговицы), постарше – более сложными (пользоваться вилкой, быть опрятным). Усвоение того или иного навыка детьми требует времени, поэтому его формирования может длиться не один, а несколько лет жизни ребенка.

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 (то есть наличие необходимых предметов быта для осуществления режимных моментов), четкий режим дня, руководство взрослых.

Подготовил

Старший воспитатель И. Н. Лысанова

