

Консультация для родителей

«ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ»



Культурно-гигиенические навыки - это навыки личной гигиены, умение поддерживать в порядке одежду и обувь, окружающую обстановку, культуру внешних действий, еды.

Формирование культурно-гигиенических навыков имеет первостепенное значение для развития познавательной деятельности ребенка, а следовательно, и для его психического развития в целом. Учась самостоятельно удовлетворять первичные потребности (в пище, в защите организма от какого-либо вредного воздействия), ребенку волей-неволей приходится обследовать различные предметы и орудия.

Интерес и желание познакомиться могут вызвать у него лишь «полезные» раздражители (сначала пища, позже ложка, одежда и т.д.).

Только через овладение практическими действиями по самообслуживанию может развиваться и игровая деятельность, являющаяся ведущей деятельностью ребенка в дошкольном возрасте. Сначала ребенок знакомится с ложкой при кормлении, учится действовать с нею, лишь после этого становится способным «кормить» куклу.

Процесс формирования навыков самообслуживания важен для любого ребенка, у детей же с ограниченными возможностями здоровья успешность овладения культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания является необходимым условием успешной социализации и адаптации в обществе. Этот процесс может быть значительно растянут по времени в силу особенностей развития ребенка, а также по причине

гиперопеки со стороны родителей «особого» ребенка, когда за него стараются выполнять многие вполне посильные действия.

Культурно-гигиенические навыки тесно связаны с развитием 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 воспитатель 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 он сам по своей инициативе его совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

И так, каким же культурно-гигиеническим навыкам следует приучать ребенка по возрастным категориям?

Сейчас я расскажу вам о маркерах культурно-гигиенических навыков.

В возрасте от 2 до 3 лет

- необходимо приучать детей следить за своим внешним видом;
- учить их, как правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком;
- формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.

К 3 годам дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, навыком умывания.

В возрасте от 4 до 5 лет

- продолжать воспитывать опрятность, умение следить за своим внешним видом;

- закреплять навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом;
- продолжать учить пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывая рот;
- совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож), салфеткой, полоскать рот после еды.

В возрасте от 5 до 6 лет

- воспитывать навык следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски; воспитывать умение самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону;
- учить быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своём шкафу (раскладывать одежду в определённые места), опрятно убирать постель;
- продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

В возрасте от 6 до 7 лет

- воспитывать умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, полоскать рот утром и после еды, мыть ноги перед сном, правильно пользоваться носовым платком, следить за своим внешним видом, пользоваться расчёской, быстро раздевать и одеваться, вешать одежду в определённом порядке и месте, следить за чистотой одежды и обуви.

Самый простой способ обучения ребенка гигиене – это собственный пример.

Например: предложите ребенку чистить зубы утром и вечером вместе, чтобы ребенок знал, что гигиена полости рта – это обязательная процедура не только для него, но и для родителей.

Не забывайте, что предметы личной гигиены индивидуальны (мыло, зубная щетка, расческа, мочалка, кружка для полоскания рта) и хранятся в определенном, доступном для ребенка месте, чтобы ребенок без затруднений сам мог взять и положить на место нужные ему предметы. Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подобрать с учетом его возрастных возможностей. Размер мыла должен соответствовать руке ребенка; полотенце должно быть таким, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; расческу следует выбрать с тупыми

зубчиками, чтобы не повредить кожи малыша, а ее размер должен соответствовать его руке. Все предметы личной гигиены должны быть яркие, запоминающиеся.

Для того, чтобы процесс формирования культурно-гигиенических навыков был интересным, необходимо использовать потешки, дидактические игры, игры – упражнения, беседы, чтение художественной литературы, рассматривание иллюстраций, картин, наблюдения, показ инсценировок, рассказывание, заучивание, сюжетно-ролевые игры. Можно подобрать или изготовить для ребенка небольшую памятку, на которой будет изображена последовательность действий.

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. Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка. Поощряйте, хвалите ребенка даже за небольшие достижения.

Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно. Если у малыша что-то не получается, не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит. Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка. Придерживайтесь определенного алгоритма действий.

Своевременное освоение процессов самообслуживания дает ребенку возможность самоутвердиться, почувствовать себя самостоятельным и умелым. Постепенно формируемая привычка к чистоте, опрятности и аккуратности обеспечивает основы приобщения к гигиенической культуре, здоровому образу жизни.