

ПАМЯТКА

Воспитание культурно-гигиенических навыков

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками.

Повседневная жизнь малыша наполнена всевозможными гигиеническими процедурами. Это время надо использовать как можно эффективнее для формирования культурно – гигиенических навыков, умений выполнять действия по самообслуживанию: надеть, застегнуть, завязать – развязать, снять, аккуратно положить или повесить. Такая работа ведется в нескольких направлениях.

Обеспечивается высокая культура гигиенического обслуживания каждого ребенка взрослым. Обязательны гигиенические процедуры после каждого туалета, выполняемые взрослым, так как ребенок группы «Малыши» не в состоянии обслужить себя сам. Оказывается помощь ребенку при умывании, во время еды, перед сном. Не допускается малейшая небрежность и невниманье при умывании малыша, неприятный тон в обращении. Тщательность, терпеливость и систематичность гигиенических процедур входят в сознание детей как эталон культуры, не выполнять и изменять который невозможно.

Внимание детей фиксируется на содержательной стороне процедур, объясняется их необходимость, дается возможность ощутить приятность их (ручки после мытья стали гладкими, кожа нежная – потрогай!). Создаются предпосылки для активности самого ребенка во всех гигиенических процедурах: что-то подержать, терпеливо постоять, самому намылить руки, подставить их под струю воды, тщательно вытереть каждый пальчик полотенцем. У детей вырабатывается привычка пользоваться только своими вещами, убирать их на место, содержать в чистоте. После умывания мыло положить в мыльницу, полотенце тщательно расправить, чтобы высохло.

Детей терпеливо учат правильно держать ложку, вилку, правильно брать чашку, жевать с закрытым ртом, не разговаривать, когда во рту пища, благодарить за еду

Не допускается поспешность в режимных моментах – обращения «быстрее, поторопитесь» недопустимы. Каждая процедура должна стать для ребенка уроком гигиенической культуры, когда во всем есть целесообразность, своя сказка, где все объясняется, где всегда доброта и сердечность. Каждый режимный момент для ребенка – это интерес-

ная и содержательная деятельность, к которой надо приложить усилия, терпение и тогда чему-то научишься.

В детском саду проводят занятий по гигиеническому воспитанию детей: «Кукла кушает», «Кукла собирается на прогулку», «Кукла умывается» и т.п. Но гораздо естественнее и эффективнее осуществлять гигиеническое воспитание в повседневной жизни. Надо так организовать весь быт в дошкольном учреждении, чтобы дети имели возможность постоянно упражняться в навыках гигиены и самообслуживания и одновременно овладевали необходимыми знаниями о них: зачем и почему именно так надо умываться, чистить зубы, после загрязнения мыть руки; зачем надо спать, делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе, не кутаться в сто одежек; почему надо прямо стоять и сидеть, красиво есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот. Кроме того, дети должны знать последовательность одевания на прогулку; научиться элементарно рассуждать о здоровье: что значит - быть здоровым, какого человека можно назвать здоровым, что человек должен знать, чтобы быть здоровым, какая пища, одежда, обувь полезны для здоровья.

Без спешки, нравоучений и назиданий, но основательно, днеобходимо продумать организацию всех режимных моментов, где каждый ребенок – активный деятель, а воспитатель – пытливым наблюдатель, помощник, советчик. Знания и требования к самостоятельности в гигиене усложняются постепенно. Важно, чтобы они были одинаковыми в дошкольном учреждении и семье.

Литература:

1. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет. – М.,2013.
2. Машенко М.В., Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику? – Мн.,1998.