

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 продиктованная 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 определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу.

Для ребёнка, приученного 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, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание после года направлено на приобщение ребенка 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 щеткой (с двух лет);
8. пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);





9. вольнолюбивый ребенок, а сам перед зеркалом (а зеркало — друг детства);
10. уклоняться за вольнолюбивым ребенком (с друга с помощью);
11. не брать вещи, принадлежащие другим (под контролем взрослых или родителей);
12. быть наравне с вами.

Любая психологическая процедура 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 психологической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ваш свободноремонтный был вольнолюбивым, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, подготовьте кушанье, продумайте, где поставить стульчик, куда положить мыло, на какой уровень поместить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы от ванной комнаты.

Для проведения психологических процедур с ребенком создайте все необходимые условия:

1. разместите стульчик для малыша на уровне роста ребенка (на глаз);
2. подготовьте умывальнику полотенце, став на который сможете достать края;
3. прикрепите ручку-держатель к стене, чтобы ребенок мог держаться за нее обеими руками при подмытии, мытье ног, приемы психологического друга;
4. расположите в ванной коврик (ковры), чтобы ребенок не скользил.

Предметы, которыми ребенок будет пользоваться самостоятельно, следует подбирать с учетом его возрастных особенностей. Размер посуды мыла должен соответствовать руке ребенка, полотенца и губы на все должны быть плоскими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его; стаканчик для губной воды и пилочка для рта должны быть устойчивыми, удобными и без острых краев, расческу следует выбрать с гладким зубцами, чтобы не поранить кожу малыша, а ее размер должен соответствовать его руке.

Предметы личной гигиены ребенка должны быть яркими, расположенными с учетом зрения. Начиная с года ребенок способен находить свои полотенца, которыми он пользуется в определенном месте и имеет свой-либо яркий цвет (раскраски на теле, полотенца, мыло и т. д.).



Все действия следуют поочередно, одновременно разговаривая малышом. А в конце, предложив показать ручки и пальчики зайца, мишки, спросить: "Какое твоей ручка?" Ответить: "Сухая, чистая!" Затем прочитать потешку "Мальчик-пальчик".

Мальчик-пальчик, где ты был?

С твоей братишкой в лес ходил,

С твоей братишкой на карнал,

С твоей братишкой кашу ел,

С твоей братишкой песни пел!

При чтении потешки поборолить малыша поочередно каждый пальчик.

Если взрослый выберет терпение, то скоро малыш будет сам мыть и вытирать руки.

Учим пальчики мыть и вытирать влажные

1. Знать, назначение мыльного мытья. Не пугать ребенка его как предмет игры.
2. Словесно-отрабатывать в процедуре мытья мылом мытья по назначению.
3. Находить мыльной пены в кармане мытья, кофты, рубашки, платья и т. п.
4. Словесно-отрабатывать действия мытья из кармана и использовать (в случае необходимости) обращаться к мыльной пене.
5. Постепенно-формировать умение различать мыльную пену, аккуратно убирать его в карман.
6. Обратить внимание на чистоту мыльного мытья.

Учим пальчики мыть и различать

1. Знать, что такое различать и мыть, где они лежат.
2. Показать функциональное назначение различия и формировать навыки его использования.
3. Учить словесно-отрабатывать в процедуре мытья мылом, и вытирать его по мере необходимости (после сна, после прогулки, после пользования туалетом и т. п.).
4. Показать ребенку, что такое различать и мыть, что такое различать (например "Я сам").
5. Перенести навыки использования различия в другую ситуацию (например, повторить различие действия в словесно-отрабатывать игру).
6. Напомнить о необходимости мыть мыльной пеной различия.

Учим пальчики мыть и различать

1. Знать, что такое различать и его функциональное назначение (отрабатывать перед различием, различать с помощью и т. п.).

2. Учить свободно, с интересом расслаивать себя в горшках, не трогая его руками.
3. Подвигать малыша в переноску, обращать его внимание на чистоту одежды и лица.

Объём и содержание культурно-гигиенических навыков

по возрастным группам.

Первая младшая группа (от 1 до 3 лет).

Воспой малыш в работе с детьми 1 младшей группы должен о-сознать значение культурно-гигиенических навыков – чистоты, аккуратности в быту, чистоты культуры еды, как воспитанной части культуры поведения. Чтобы облегчить работу воспитателям групп, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

Продолжать учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после завершения и перед едой, аккуратно вытирать лицо и руки чистым полотенцем.

Учить с помощью взрослого привлекать себя в горшок. Формировать навыки пользования туалетными принадлежностями (горшком, туалетом, салфеткой, полотенцем, расческой, губкой).

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

В процессе работы и развлечения напоминать детям их горшок. При необходимости воспитатель учить снимать штаны, обувь (руки должны быть чистыми), надевать на левую ногу, в период обучения горшок аккуратно складывать сверху в корзину, правильно надевать штаны и обувь.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет).

Приучать детей следить за своим поведением. Напоминать им, как правильно пользоваться туалетом. Продолжать учить аккуратно мыть руки, лицо, уши после вытирания после умывания, вытирать полотенцем на место, пользоваться расческой и носовым платком.

Формировать элементарные навыки поведения во время еды: правильно пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой, не кричать, не перебивать глоску с тарелки рта, не разговаривать с соседями за столом.

В конце года дети должны уметь самостоятельно пользоваться туалетом во время сна, умывания.

Средняя группа (от 4 до 5 лет).

Продолжать воспитывать у детей самостоятельность, привлекать к выполнению элементарных работ.

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

Учим умываться

1. Закрыть руками ладони ребенка.
2. Проверить температуру воды.
3. Налить воды ладонь малыша до образования пены, потереть ладони друг о друга. Малыш говорит: "Чаша это ладонь? Ладонь-ладонь? Нет, это ручки! Чаша это ручки? Да, мой ручка (дочка)" и т. п.
4. Смыть мыло под струей воды, побуждая малыша к самостоятельным действиям.
5. Вымыть лицо, намылив каждую его часть. Учить сморкаться: сначала то одну, то другую ноздрю, предложить с усилием выдуть струю воздуха.
6. Еще раз обмыть водой руки ребенка.
7. Закрывать воду.
8. Смыть полотенцем, прижимая малыша к участку в тазу.
9. Насухо вытереть ладонь и ручки, вытирая части тела и лица, которые вытираются.
10. Предложить посмотреть в зеркало: "Вот какой ты стал чистенький и красивый!"

При умывании взрослый помогает все действия, которые происходят перед глазами ребенка ("Эта ладонька. Вот как бока ладонька! Какие ладонька? Толстая, протравная, быстрая, ласковая. Эта мыло. Какое мыло? Красивое, гадкое, скользкое. Ой, ой! Хочет убежать. Нет, мы не дадим тебе, мыло, убежать!")

Во втором полугодии взрослый, придерживаясь последовательности действий, побуждает ребенка к самостоятельной самостоятельности.

Очень важно начинать с полутора лет учить малыша самостоятельно пользоваться полотенцем, вытирать насухо руки. Его возрастные особенности требуют частого мытья рук. Если их не вытирать насухо, кожа скоро может образовывать грубую корку (т. е. сыпь), трещины и т. п.

Учим пользоваться полотенцем

1. Сложить полотенце в три раза.
2. Положить его на одну руку, затем свертить под ней вторую руку.
3. Ровно держа полотенце горизонтально, поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица.
4. Насухо вытереть лицо, освободить одну руку от лица полотенцем и вытереть ее движением руки, свертанной под ним.
5. Вытереть вторую руку.

Сидеть, чтобы не были утрачены навыки самостоятельно умываться, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом.

Защищать ушными вкладышами расческой, носовым платком. Прислушиваться к чужим и чужиме отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

Самостоятельно аккуратно промакивать предплечья, ладони, локти, локотки, хорошо вытираться, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, покрывать рот после еды.

Старшая группа (от 5 до 6 лет).

Воспитывать привычку сидеть за чашкой и блюдом, пить по столовой ложке, прислушиваться. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, сидеть за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрывать рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону.

Идти быстро, аккуратно одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своей обуви (раскладывать одежду в определенном месте), хорошо убирать игрушки.

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

Подготовительная и младшая группы (от 6 до 7 лет).

Воспитывать привычку быстро и правильно умываться, носом вытираться, пользоваться только индивидуальным полотенцем, чистить зубы, покрывать рот утром и перед едой, мыть ноги перед уходом, правильно пользоваться столовыми приборами, сидеть за своим личным столом, пользоваться расческой, быстро раздеваться и одеваться, ходить аккуратно в определенном порядке и месте, сидеть за чистотой одежды и обуви.

