

## **Формирование культурно гигиенических навыков у дошкольников.**

Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья. Нельзя этот процесс пускать на потом, период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки способствуют *развитие 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. Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

Культурно-гигиенические навыки- это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ *эстетического вкуса*, складывается критическое отношение к своему облику, формируется правильная самооценка. Ребёнок постепенно начинает следить *за своим внешним видом*.

Культурно-гигиенические навыки делятся на следующие **группы**:

### ***Навыки культурной еды:***

Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;

1. Не крошить хлеб;
2. Пережевывать пищу с закрытым ртом;
3. Не разговаривать с полным ртом;
4. Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
5. Благодарить;
6. Пользоваться только своим прибором.

### ***Навыки личной гигиены:***

1. Мыть лицо, уши, руки
2. Закатать рукава;
3. Смочить руки;
4. Взять мыло, намыливать до появления пены;
5. Смыть мыло;
6. Сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку;
7. Пользоваться расческой.

### ***Навыки опрятности в одежде:***

1. Расстегнуть пуговицы;
2. Снять платье (брюки);
3. Аккуратно повесить;
4. Снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки;
5. Снять обувь;
6. Снять колготки, повесить на рубашку (платье);

7. Надеть в обратной последовательности.

**Условиями** успешного формирования культурно-гигиенических навыков являются:

- рационально организованная обстановка,
- четкий режим дня,
- руководство взрослых.

Условия должны быть постоянными, а методические приемы, которые использует педагог, необходимо менять.

Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяется **показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях**. Широко используются, особенно в младшем дошкольном возрасте, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся – воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки. Расти коса до пояса не вырони ни волоса... Водичка, водичка умой мое личико,..»)

Показ сопровождается пояснением. Показ любого действия должен даваться таким образом, чтобы были выделены отдельные операции - сначала наиболее существенные, а затем дополнительные. Операции идут в строгом порядке с небольшим интервалом (не более 5-10 секунд), в противном случае не вырабатывается динамический стереотип. Показ действия малышам обязательно сопровождается проговариванием («Теперь возьмём полотенце и вытрем каждый пальчик»). Затем взрослый действует вместе с малышом, выполняя сопряженные действия. Например, берет его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Постепенно взрослый предоставляет малышу большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем только результат.. Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнить их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребёнка на необходимость действовать определённым образом. Это поможет ему быстрее усвоить способ выполнения, уяснить, почему нужно поступать именно так. В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей

Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребёнка пользоваться вилок, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо. Постепенное усложнение требований, переводит ребёнка на новую ступень самостоятельности, поддерживает его интерес к самообслуживанию, позволяет совершенствовать навыки. Культурно-гигиенические навыки нуждаются в постоянном закреплении. Отсутствие внимания к формированию и использованию навыков может привести к их быстрой утрате. Одним из ведущих приёмов во всех возрастных группах является повторение действий, упражнение, без этого навык не может быть сформирован. На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом, например, попросить перед мытьём: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотреть, насколько чисто и сухо вытерты руки.

**Воспитание  
культурно-гигиенических  
навыков у дошкольников**



Культурно - гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения.

Необходимость опрятности и содержание в чистоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Важной предпосылкой и условием нормального роста и развития ребёнка является не только соблюдение режима дня, регулярное питание и создание оптимальных условий внешней среды, но и наличие у каждого ребёнка привитых с детства культурно - гигиенических навыков и умений.

# АЛГОРИТМ УМЫВАНИЯ



**закатываем  
рукава**



**открываем  
кран**



**берем мыло**



**моем руки**



**закрываем  
кран**



**отжимаем и  
вытираем руки**



**опускаем  
рукава**

