**Практическое занятие № 2**

**Развитие культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста**

Цель: ознакомиться с категориями, приемами и возрастными особенностями формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста

Задание:

1. Изучите теоретический материал.
2. Выпишите определение и категории навыка.
3. Сделать план-конспект раздела «характеристика и значение формирования культурно-гигиенических навыков».
4. Выпишите приемы формирования гигиенической культуры дошкольника.
5. Заполните таблицу «Возрастные особенности гигиенического воспитания»

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст ребенка | Формируемые гигиенические навыки |
|  |  |

**Навык –** автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов.

**Выделяют три основные категории** культурно-гигиенических навыков:

- 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).

**Характеристика и значение формирования культурно-гигиенических навыков**

Воспитание культурно – гигиенических навыков направлено **на укрепление здоровья ребёнка.**

Вместе с тем оно включает важную задачу – **воспитание культуры поведения**. Необходимость опрятности, со­держания в чистоте лица, рук, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Т.е.

**культурно-гигиенические навыки и привычки** имеют выраженную **социальную направленность**, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

**Культурно-гигиенические навыки** совпадают с такой линией психического развития, как **развитие воли.** 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.

Выполнение **культурно-гигиенических навыков** создает **условия для формирования основ эстетического вкуса**. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности.

Таким образом, складывается **критическое отношение к своему облику**, рождается **правильная самооценка**. Ребёнок постепенно переходит к контролю за своим внешним видом.

Взаимосвязано **с формированием культурно-гигиенических навыков** складываются и развиваются **нравственные чувства**. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия сначала вместе со взрослым, а потом самостоятельно.

И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь **он радуется** не тому, что он вымыл руки, а **тому, что он аккуратный**: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!".

Воспитанию культурно-гигиенических навыков приходится уделять специальное внимание.

Формирование культурно–гигиенических навыков – **процесс длительный**, в связи с этим **одни и те же задачи могут многократно повторяться**.

**Приемы формирования гигиенической культуры ребенку**

**Воспитание навыков** осуществляется приемами прямого воздействия, упражнения, т.е. **путем научения, приучения**. Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию культурно-гигиенических навыков.

Прежде всего, следует обеспечить **постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил.** Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык.

Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки.

**Не следует торопить малыша**, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки) . Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение.

Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но **проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.**

В воспитании культурно-гигиенических навыков огромную роль играет **оценка, т.е. положительное или отрицательное суждение взрослого об отдельных поступках и поведении ребенка**. Более широко необходимо пользоваться положительной оценкой: одобрением, поощрением, похвалой. Одобрение поддерживает в детях желание в дальнейшем поступать так же, сделать еще лучше.

Навыки и детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы **детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий**, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.) .

**Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста**, которым "самостоятельное" умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие.

В дальнейшем у детей **старшего дошкольного возраста**, 5 - 7 лет, следует **совершенствовать уже приобретенные навыки** и следить **за неукоснительным и правильным их выполнением**. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохранятся на всю жизнь.

**Возрастные особенности гигиенического воспитания**

**Гигиеническое воспитание после года** направлено на приобщение ребенка **к следующим гигиеническим навыкам:**

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;

- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;

- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом — и перед дневным сном;

- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий) ;

- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;

- полоскать рот после приема пищи (с двух лет) ;

- пользоваться зубной щеткой (с двух лет) ;

- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет) ;

- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора — двух лет) ;

- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет) ;

- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства)

- мыть ноги перед сном.

**Объём и содержание культурно-гигиенических навыков по возрастным группам.**

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет) .**

Важной задачей является воспитание культурно-гигиенических навыков – **опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды**, как неотъемлемой части культуры поведения:

-Учить детей под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки после загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

- Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок. Формировать навык пользования индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расчёской, горшком) .

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

- В процессе одевания и раздевания напоминать детям их порядок. При небольшой помощи взрослого учить снимать одежду, обувь (расстёгивать пуговицы спереди, застёжки на липучках) ; в определённом порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным.

**Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет) .**

- Приучать детей следить за своим внешним видом. Напоминать им, как правильно пользоваться мылом. Продолжать учить 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 концу года дети должны владеть простейшими навыками поведения во время еды, умывания.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет) .**

- Продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

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

- Закреплять умение пользоваться расчёской, носовым платком. Приучать детей при кашле и чихании отворачиваться, прикрывать рот и нос носовым платком.

- Совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: пищу брать понемногу, хорошо пережёвывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложка, вилка, нож) , салфеткой, полоскать рот после еды.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет) .**

- Воспитывать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, причёски. Воспитывать привычку самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей, при кашле и чихании закрыть рот и нос носовым платком, отворачиваться в сторону.

- Научить 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.

**Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет) .**

-Воспитывать привычку 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.