

Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате, на рабочем месте, в шкафах с книгами, игрушками — основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка. В дальнейшем они превращаются у детей в устойчивую привычку мыть руки и ноги и чистить зубы, аккуратно одеваться, убирать за собой игрушки и т. д. Создание такой «гигиенической детерминанты» в сознании ребенка, глубоко укоренившейся в психике и воспринимаемой как насущная необходимость, является лучшей защитой его от многих заболеваний.

Формирование навыков личной гигиены и самообслуживания

Воспитание культурно-гигиенических навыков начинается очень рано. Подготовкой к формированию навыков, самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребенка положительного отношения к одеванию, умыванию, приему пищи. Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д. На формирование навыков и привычек оказывают влияние и специально направленные действия взрослых, и вся окружающая обстановка. Поведение, манеры, в особенности близких людей, отражаются на содержании детских привычек.

Важным условием для формирования гигиенических навыков является систематичность необходимых операций. Так, ребенок привыкает, что перед едой ему обязательно моют руки. Воспитатель предоставляет ребенку самостоятельность там, где он что-то может сделать сам. Наряду с этим каждый ребенок постоянно нуждается в показе, поощрении, помощи, поэтому основой методики в детском учреждении является работа с небольшими группами детей (3-4 ребенка). В начале второго года жизни ребенок должен уметь есть самостоятельно, пользуясь ложкой, есть хлеб с первым блюдом, вытирать рот.

В 1,5-2 года ребенок почти все может снять с себя, сложить и большую часть одежды надеть. В значительной степени дети сами умываются,

вытираются. На втором году жизни ребенка необходимо систематически прививать ему навыки культуры поведения: спокойно сидеть за столом, тихо разговаривать при укладывании спать, благодарить за оказанную помощь. На третьем году жизни малыш не только более самостоятельно может одеваться, раздеваться и т. д., но и знает определенный порядок действий, входящих в каждый процесс, приемы их выполнения.

При активном формировании навыков самообслуживания важно в первую очередь отработать те из них, которые связаны с организацией всего коллектива. Дети отличаются большой подражательностью, поэтому взрослому нужно неоднократно показывать, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Начиная со второго года жизни с этой целью с детьми проводятся специальные дидактические игры, используются игровые приемы. Дети третьего года жизни все действия выполняют быстрее. В этот период нужно чаще приучать детей к взаимопомощи, поручать им несложные задания, которые готовят их к дежурствам. Помощь воспитателя выражается меньше в действиях, больше в постоянном контроле, словесных указаниях, поощрениях. К четвертому году жизни дети должны уметь правильно мыть руки (намылить кисть круговым движением, смыть мыло и вытереть каждый палец), чистить зубы (вначале просто влажной щеткой, а с 4 лет порошком или специально предназначенной для детей пастой), полоскать рот после обеда, пользоваться носовым платком, соблюдать правила культурного поведения за столом (пользоваться ложкой, вилкой, не проливать пищу на стол). Дети приучаются бережно обращаться с игрушками, поддерживать и чистоту и порядок.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяются показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем возрасте, игровые приемы: дидактические игры, потешки, стихотворения. Содержание культурно-гигиенических навыков осваивается детьми, прежде всего в самостоятельной деятельности, в процессе обучения, в дидактических играх и игровых ситуациях.

Таким образом, в воспитании культурно-гигиенических навыков, так же как в любом другом виде педагогической деятельности, важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Поэтому, нужно выработать общие критерии в оценке отдельных действий, установить общий порядок выполнения этих действий, четко определить места расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения.

Одним из аспектов всестороннего формирования личности подрастающего поколения является формирование здорового образа жизни ребенка и его гигиеническое воспитание. В настоящее время очевиден дефицит гигиенического образования детей. Сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является, в первую очередь, делом родителей. Но, ни педагоги, ни медицинские

работники не должны оставаться в стороне от решения этой чрезвычайно важной задачи. Необходимо совместными усилиями формировать мотивационную сферу, касающуюся заботы детей о собственном здоровье, дефицит которой приводит к замедлению физического развития ребенка; снижению его активности, к формированию вредных привычек (поведение); в конечном итоге — к ухудшению здоровья.

Личная гигиена — является неотъемлемой частью гигиены и включает в себя правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользования одеждой, обувью, бельем. Как элементы личной гигиены рассматриваются вопросы труда и отдыха, режима сна.

Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста. Необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз, особенно во время простуды. Начиная пользоваться носовым платком, его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а затем другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь.

Дети не должны пить из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей, а должны использовать разовые стаканчики. Если такой возможности нет, то общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края стакана. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

С раннего возраста детей необходимо приучать вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; убирать и проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Выносить подушки и одеяла на открытый воздух и просушивать на солнце.

Ребенок легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства при воспитании в детях гигиенических навыков. Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети доверяют и охотно подражают.

«Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, которые должны перейти в стойкие привычки», - утверждает Т.С.Комарова

Формирование навыков культуры еды

Культура поведения за столом. Пожалуй, каждый родитель рано или поздно задумывается над этим вопросом, ведь организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

Всем известно пожелание "Приятного аппетита!" Красивая сервировка, вкусные и красиво оформленные блюда, спокойная обстановка - все это создает психологический комфорт во время еды и имеет большое значение не только для хорошего аппетита, но и для формирования навыков культурного поведения за столом. Ребенок учится обращаться со столовыми приборами, старается вести себя хорошо, чтобы заслужить одобрение взрослых, но у него не сразу все получается. Не торопите его, не превращайте прием пищи в военные действия по воспитанию. Ваше раздражение не только испортит ему аппетит, но и затруднит усвоение правил этикета. Только терпение, такт, внимание и деликатная помощь помогут справиться с трудностями, создадут доброжелательную атмосферу во время еды.

Приучать ребенка к тому, как вести себя за столом необходимо в раннем возрасте. Необходимо объяснять малышу, что за столом нельзя баловаться, вести какие либо разговоры, мешать соседу, облокачиваться на стол, играть приборами, раскачиваться на стульях. Дети должны усвоить, что за столом необходимо сидеть прямо, использовать приборы по назначению, вести себя тихо, кушать спокойно, не отвлекаться по сторонам.

Для детской безопасности в первую очередь необходимо объяснить ребенку, что тянуть на себя или за края скатерть нельзя, иначе может опрокинуться тарелка с горячим супом или чашка с горячим чаем. Чем раньше, чаще и серьезней маленький человек станет усваивать правила поведения за столом, тем лучше будет и для самого ребенка и для его родителей. Со временем он будет выполнять все автоматически, то есть, — свободно и легко.

Прежде всего, ребенку необходимо объяснять, что ему самому и его соседям по столу будет неудобно кушать, если он выложит руки на стол, широко расставив их. Лучше это показывать на примерах в домашней обстановке. Для этого можно усадить за стол, старшего брата, папу, бабушку или дедушки. То есть проводить некоторые уроки поведения за столом.

Самым первым инструментом маленьких детей для пищи является ложка. Она первая помогает малышу принимать пищу самостоятельно. Вот тут и надо начинать показывать ребенку, как держать правильно ложку в руке, то есть не кулачком ухватиться за нее, а держать тремя пальцами, чуть ниже рукоятки. Потом объяснить, что вовсе не стоит захихивать всю ложку в рот, для того, чтобы показать, как он старательно ест. Высасывать пищу с

кончика ложки, тоже не годится. Ее нужно подносить ко рту сужающей стороной. Зачерпывать пищу ложкой нужно не на себя, а от себя. Можно даже пойти на хитрость – показать ребенку, что если правильно делать ложкой, то пища скорее будет убывать с тарелки, а если делать не правильно, то есть в свою сторону зачерпывать суп, то пища будет прибывать и малышу еще долго придется сидеть за столом.

Относительно детей четырех лет, то их уже можно знакомить с таким инструментом как вилка. Хотя почему-то в раннем возрасте они к ней почти все не равнодушны. И никак не поймут, почему родители не разрешают пользоваться вилок, и все время подсовывают ложку.

Для начала нужно научить ребенка держать вилку в правой руке, тремя пальцами, и упираться в ту часть вилки указательным пальцем, где она переходит в черенок. Когда же ребенок станет старше, можно объяснить и показать на примере, что вилок и ножом пользоваться одновременно намного удобней, только вот в этом случае, вилка должна находиться в левой руке, а нож в правой.

Такие детали, как держать правильно вилку, то есть под уклоном, тоже обязательно нужно показывать ребенку. Так он поймет, что от наклона вилки зависит чистота одежды, то есть пища не будет соскальзывать с тарелок на платье или брюки.

Знакомя ребенка с вилок и ножом, следует объяснять, что мягкую пищу можно отделять только вилок, — это котлеты, фрикадельки, зразы, блинчики, рыба, а вот с более твердой пищей, необходимо справляться с помощью ножа. Так же ребенок должен знать, что заранее нарезать все блюдо не стоит. Так как оно сразу остынет и будет не таким вкусным. Пусть ребенок знает, что, съев один отрезанный кусочек, можно отрезать следующий.

Дети старшего возраста должны уже четко знать, что жидкие блюда едятся ложкой. А каши, яичницы, запеканки, вареные овощи, мясные и рыбные блюда едятся вилок.

Необходимо научить детей тщательно пережевывать пищу, не глотать большими кусками, не спешить за столом, не брызгать едой. Дети должны усвоить, что шумное поведение за столом это крайне не красиво, и это говорит о невоспитанности ребенка.

Культурно-гигиенические навыки приема пищи у детей надо рассматривать с учетом возрастных особенностей ребенка. Причем в процессе приобщения его к этикету пристальное внимание уделять взаимодействию воспитателей дошкольных учреждений с родителями воспитанников. Согласованность действий в этом вопросе приобретают едва ли не первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, к разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Психологические аспекты организации питания детей выявляются как в условиях дошкольного учреждения, так и дома. Внимание следует обращать на качество предлагаемых детям блюд, соответствие пищи требованиям

растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

Следует постоянно обращать внимание на культуру еды у детей: отрабатывать навыки красивого и правильного приема пищи, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками, создавать необходимые при этом условия (эстетика и соответствие требований к сервировке). Можно показать детям драматизацию произведений, в которых рассматривается тема этикета за столом, организовать игру «Кукольное праздничное застолье», почитать главу «Девочка с голубыми волосами хочет воспитывать Буратино» по мотивам сказки А.Толстого «Золотой ключик, или приключения Буратино», рассказ М. Потоцкой «Острое поросячье заболевание», которые раскрывают важность соблюдения этикета за столом.

Я считаю, что большая доля ответственности за формирование культуры питания и поведения ребёнка за столом ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют изменение качества продуктов питания, резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье.

С другой стороны возросшая мобильность современного общества часто ставит человека в условия необходимости уметь культурно вести себя за столом, правильно пользоваться столовыми приборами и пробовать разные незнакомые и даже экзотические блюда. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье. Хочется отметить, что большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие эстетика питания.

Ребенок в детском саду учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой, приобретает определенные навыки культуры питания – жевать бесшумно закрытым ртом, не разговаривать, пользоваться салфеткой по мере необходимости, благодарить за еду. Подготовить красиво сервированный стол дети приучаются с младшего возраста: постелить скатерть или салфетки, расставить хлебницы и приборы. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Навыки детей становятся прочными, если они постоянно закрепляются в разных ситуациях. Кроме этого очень важно единство требований со стороны взрослых как в детском саду, так и дома.

Взаимодействие родителей и педагогов ДОУ по формированию культурно-гигиенических навыков у детей

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателей. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях воспитателей и родителей. Еще до поступления ребенка в детский сад воспитатели знакомят родителей с правилами и требованиями, которые необходимо выполнять по уходу за ребенком, с основами рационального питания в соответствии с его возрастом, средствами закаливания, мерами профилактики инфекционных заболеваний, с режимом жизни в детском саду. В беседе с родителями воспитатель должен подчеркнуть обязательность соблюдения такого же режим и дома, указывать на необходимость закрепления дома гигиенических навыков и привычек, которые ребенок приобретает в детском саду.

Просвещение родителей должно идти параллельно с гигиеническим воспитанием ребенка в дошкольном учреждении. Это поможет ребенку освоить новый навык и облегчит закрепление гигиенических знаний. С родителями проводятся беседы, в которых воспитатель использует конкретные примеры из жизни в детском саду.

Педагог проводит индивидуальные беседы, с каждым родителем избегая публичных обсуждений ошибок, допускаемых родителями в воспитании детей, так как это может вызвать негативную реакцию и прервет контакт, что существенно вредит делу.

Общие вопросы гигиенического воспитания детей, укрепления здоровья и физического развития выносятся на родительские собрания. И здесь воспитателю важно заинтересовать родителей, привлечь их принять активное участие в обсуждении этого вопроса, обменяться опытом семейного воспитания. Можно провести «блицопрос родителей» по культурно-гигиеническим навыкам, анкетирование, рекомендации «Полезные советы для родителей».

Эффективность санитарно-просветительской работы повышается, если в раздевалке оформлен «Уголок для родителей», где помещают тематические бюллетени, плакаты, стенды с иллюстрациями основных моментов жизни ребенка в саду и дома: игры, зарядка, закаливание, труд. Здесь помещают советы педагога, врача, рекомендации по гигиеническому воспитанию детей: Можно подготовить фотовитрину: «Дома» и «В детском саду». Фотографии, иллюстрации должны рассказать о гигиеническом поведении ребенка дома и в детском саду.

Полезно организовать выставки методической и научно-популярной литературы, памяток, брошюр, предоставив родителям, возможность брать книги домой для более глубокого изучения вопросов развития. В работе с родителями воспитателю можно рекомендовать средства массовой информации и пропаганды кино, телевидение, радиовещание, печать.

Для закрепления навыков гигиенической культуры можно предложить родителям приобрести дидактический материал, настольно-печатные игры,

художественную литературу (К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха», А. Барто «Девочка чумакая», «Девочка ревушка», М. Яснов «Я мою руки», Я. Аким «Мыть посуду я люблю», В. Зайцев «Я одеться сам могу», А. Воронкова «Маша-растеряша», Е. Благинина «Аленушка», «Научу обуваться я братца», З. Александрова «Утром», «Купание»).

Также можно предложить родителям использовать в играх с детьми потешки, загадки, песенки, пословицы, В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают знания, овладевают навыками действия с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом.

Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует культурно-гигиенические навыки. Большую роль играет оценка, т.е. суждение взрослого о поступках и поведении ребенка. Более широко необходимо пользоваться положительной оценкой, одобрением, поощрением, похвалой.

Подготовкой к формированию навыков самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребёнка положительного отношения к одеванию, умыванию, кормлению. Обучение некоторым навыкам, например, культурно есть, требует значительного труда, поскольку для этого дети должны овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определённой последовательности (правильно сидеть за столом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуются помощь взрослых. Прежде всего, следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д.

Например, вы требуете, чтобы он был самостоятельным при умывании, но кран или умывальник расположены высоко от пола и ему трудно дотянуться до них. Однако он стремится сделать это самостоятельно - встаёт на носки, изо всех сил тянет руки, а вода льётся в рукава рубашки, на пол. В результате, бесполезно затраченные силы ребёнка и недовольство взрослых. Поэтому в квартире всё должно быть приспособлено для удобства детей.

Таким образом, в воспитании культурно-гигиенических навыков, так же как в любом другом виде педагогической деятельности, важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Поэтому, нужно выработать общие критерии в оценке отдельных действий, установить общий порядок выполнения этих действий, четко определить места расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, которые должны перейти в

стойкие привычки. Следует постоянно обращать внимание на культуру еды у детей: отрабатывать навыки красивого и правильного приема пищи, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками, создавать необходимые при этом условия (эстетика и соответствие требований к сервировке).

Обязанность родителей – постоянно закреплять данные навыки воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.