**Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребенка.**

Культурно-гигиенические навыки - понятие, употребляемое в дошкольной педагогике. Навыки личной гигиены, поддержания в порядке одежды и обуви, окружающей обстановки, культуры внешних действий, еды.

Культурно-гигиенические навыки и привычки, которые необходимы для жизни, труда, сохранения здоровья, нужно вырабатывать с раннего возраста. Так, например, соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

Культурно-гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении и дома, являясь частью общего воспитания, строится с учетом формирования условных рефлексов у ребенка, постоянного и поэтапного повторения тех или иных действий. Не меньшее значение имеет и подражание ребенка взрослым. Поэтому правильные воспитательные воздействия будут эффективны лишь в том случае, если дома и в дошкольном учреждении взрослые подкрепляют их своим поведением. Недопустимы дурные примеры, такие, как ковыряние в носу - весьма распространенная вредная привычка детей, часто перенимается от взрослых. То же следует сказать и о ковырянии в ухе, которое может вызвать травму уха, нарушение слуха, кровотечение. А если еще знать о том, что удалять серу из уха не надо, что частое ее удаление способствует появлению серных пробок, закупоривающих слуховой проход и нарушающих слух, то соблюдение гигиенических правил даст хорошие результаты.

Необходимо разъяснять детям вред привычек держать во рту мелкие предметы, грызть карандаши, ручки - ведь они могут попасть в горло, дыхательные пути, пищевод, что очень опасно. Вредная привычка втягивать слизь из носа в глотку и полость рта (шмыгать носом) довольно распространена у детей. Такая манера при насморке и гайморите ведет к попаданию инфекции через слуховую трубу в среднее ухо и его воспалению.

Ребенок с момента рождения является социальным существом, ведь уход за ним направлен на введение его в мир взрослых, хотя родители и педагоги не всегда это осознают. Одеяло, соска, пеленка и прочие предметы – объекты, с помощью которых взрослый вводит малыша в социальный мир. С помощью этих предметов происходит удовлетворение потребностей: есть ложкой, ножом, вилкой, спать в кровати, накрываться одеялом и т.д. Способом удовлетворения потребности ребенок сам не владеет и без помощи взрослого его не откроет, не обучится ему самостоятельно.

 Одной из существенных трудностей, испытываемых родителями в процессе обучения и воспитания, является формирование навыков самообслуживания, овладение которыми относится к важным условиям включения детей в коллектив сверстников, успешной социализации. У ребенка отмечаются первые проявления самостоятельности, связанные именно с овладением предметными действиями, с освоением навыков самообслуживания. К двум годам малыш уже пользуется ложкой и чашкой, просится на горшок, с помощью взрослого пытается раздеваться и одеваться. Однако эти навыки отличаются непрочностью, нестабильностью. Так, ребенок, заигравшись, может забыть вовремя, попроситься в туалет, может отвлечься и пролить суп и т.п. В это же время у малыша появляется желание помочь взрослым: убрать со стола посуду, вытереть стол с тряпкой, подмести пол, положить игрушки и книжки на место.

При этом смысл культурного поведения для ребенка еще не ясен. Он выполняет какое – либо действие не столько из-за понимания его цели, сколько для взрослого, который предъявляет ему требования или дает поручения. Это обусловлено особенностями психического развития ребенка в данный возрастной период.

 Психическое развитие – процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными – наиболее благоприятными для развития. Для начального формирования культурно – гигиенических навыков сенситивный период приходится на раннее детство.

Ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он должен освоить предметные действия, среди которых можно выделить орудийные и соотносящие. Первые предполагают овладение предметом – орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет (ножом режут хлеб, ложкой едят суп, иголкой шьют). С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладет мыло в мыльницу, вешает за петельку на крючок, застегивает пуговицы, зашнуровывает ботинки.

Режим дня, в формировании культурно-гигиенических навыков, имеет большое значение. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию гигиенических навыков. Эти навыки одна из составляющих культуры поведения в быту. Навык, ставший потребностью – это привычка. Навык умываться позволяет ребенку делать это ловко и быстро, а привычка умываться побуждает его делать это охотно и без принуждения. По мере усвоения гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности – игры.

В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе бытовых процессов. Ребенок так относится к кукле, как родители к нему в соответствующих ситуациях. В игре дети имитируют бытовые действия (мытье рук, прием пищи), тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой и пр.), а так же отражают правила, которые стоят за выполнением гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат на основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка не имеют общественного мотива, они направлены на самого себя.

Освоение гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Могу даже научить товарища! Буду помогать взрослым и маленькому брату! Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а так же предпосылки для самоконтроля. При выполнении бытовых процессов малыш наблюдает, сравнивает, анализирует, устанавливает причинно – следственные связи. Он задумывается над тем, куда делось мыло, ведь сначала был большой кусок, а через некоторое время стал совсем маленький, почему вода смывает пену и грязь с рук, как с помощью вилки можно разделить котлету пополам, куда пропадает сахар в чае, почему высох мокрый платок и т.д.

В период раннего детства складывается такое личностное новообразование, как сознание своего «Я». Это выражается в том, что малыш начинает называть себя в первом лице: «Я сам». За этим стоит осознание собственной активности, отделение результата своих действий от самих действий. Ребенок начинает понимать, что именно он выполнил действие, именно он достиг результата, он переживает гордость за свои достижения, стремится вновь и вновь проявить свою активность и самостоятельность, показывая другим свое «Я»: я сам умею умываться, одеваться, обуваться, причесываться, сам умею есть. Пусть медленно, но сам! Хотя пока он освоил только простые действия, они дают возможность почувствовать себя взрослым, независимым.

Гигиенические навыки направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. При одевании и умывании, ребенок, рассматриваясвое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, волосы из растрепанных стали красиво причесанными, ножки обулись в сапожки, на ручки надели рукавички. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у малыша формируется потребность в чистоте и опрятности. То есть действия, их составляющие, совершенствуются сами собой, изменяют самого себя, а не предмет. Поэтому они формируют у малыша представление о собственном теле. Обуваясь, малыш рассматривает свои ножки, надевая перчатки – ручки, завязывая бантик или шарфик – свое лицо. При одевании, умывании ребенок видит свое отражение в зеркале, замечает происходящие в нем изменения.

Гигиенические навыки совпадают еще с одной линией психического развития – развитием воли. Малыш еще ничего не умеет делать. Поэтому всякое действие дается с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребенку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: «застегните», «завяжите», «оденьте».

С возрастом по мере овладения культурно – гигиеническими навыками малыш осознает правила поведения, которые их определяют. И такие правила начинают регулировать действия ребенка, управлять ими. То есть поведение ребенка становится произвольным. Он сдерживает свои непосредственные чувства и стремления, подчиняет свои действия ранее поставленной цели, может отказаться от желаемого, если этого требует общественное правило поведения. Таким образом, освоение гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых культурно-гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Постепенно, в процессе формирования культурно-гигиенических навыков малыш начинает осознавать, что выполнение правил поведения обусловлено нормами человеческих взаимоотношений, а в их соблюдении проявляется уважение к окружающим, ведь неприятно смотреть на неряху или грязнулю. Ребенок понимает, что нарушение правил поведения может причинить вред не только ему самому, но и другому человеку.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д.

Культурно-гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного культурно-гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.