**Формирование культурно-гигиенических навыков**

**у детей младшего дошкольного возраста.**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает всё большую актуальность. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого. Одним из важнейших условий для поддержания здоровья младших дошкольников является наличие у них культурно – гигиенических навыков, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.

Период раннего и дошкольного детства является наиболее благоприятным для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств, усвоение правил и норм поведения.

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). Формирование культурно-гигиенических навыков это не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации ребёнка.

При овладении культурно – гигиеническими навыками важна постепенность: по мере овладения простыми навыками можно вводить новые, более сложные. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения. По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребёнка увеличивается. Малыши до трех лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия со взрослым, а потом самостоятельно.

Для того, чтобы формирование культурно – гигиенических навыков успешно осуществлялось в дошкольном образовательном учреждении необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать источники по проблеме формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.
2. Создать в группе детей младшего дошкольного возраста условия для формирования культурно-гигиенических навыков.
3. Разработать рекомендации по формированию культурно-гигиенических навыков младших дошкольников для педагогов и родителей.

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста будет осуществляться эффективнее, если:

- учитывать психолого-педагогические особенности детей младшего дошкольного возраста;  
- учитывать начальный уровень сформированности у детей культурно – гигиенических навыков;  
- использовать игры, стихи, схемы, художественное слово (фольклор).  
 Значимость данной работы заключается в том, что в ней рассмотрены условия, методы и формы формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста, собран материал, который может помочь педагогам дошкольного образования в организации работы с детьми.   
Ведь именно в младшем дошкольном возрасте закладывается фундамент всех полезных и необходимых навыков в жизни человека.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Основой полноценного физического развития ребенка дошкольного возраста, основой приобщения его к здоровому образу жизни является усвоение основ культуры гигиены.  *Умения* – это сформированная у ребенка способность совершать определенные действия на основе полученных знаний.  *Навык* – это автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений.  *Гигиена детей***-** наука, изучающая взаимодействие организма ребенка с внешней средой и разрабатывающая научно обоснованные нормативы, требования и рекомендации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование функциональных возможностей организма детей.  *Культурно – гигиенические навыки* – это автоматизированные компоненты сознательных действий, вырабатываемых в результате повторения одного и того же действия в одних и тех же условиях.  Культурно–гигиенические навыки у детей воспитываются с самого раннего возраста, при их формировании идёт не простое усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации малыша, ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он осваивает предметные действия.  Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. Соблюдение правил личной гигиены является основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.  Гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Приучая ребенка к порядку и чистоте, мы воспитываем у них общую культуру, организованность, бережное отношение к вещам и труду взрослых.  По мере усвоения культурно – гигиенические навыки переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление игровой деятельности. В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе игровых 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). Они также отражают правила, которые стоят за выполнением культурно – гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво и т.д..  Культурно – гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности – труда по самообслуживанию, т. е. действия ребенка направлены на самого себя. Освоение культурно – гигиенических навыков влияет и на взаимоотношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Это дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих умений и возможностей, а также предпосылки для самоконтроля.  Выполняя гигиенические процедуры, ребенок осознает самого себя. Он начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у ребенка формируется потребность в чистоте и опрятности, формируется представление о собственном теле. Обуваясь, малыш рассматривает свои ножки, надевая перчатки – ручки, завязывая бантик или шарфик – свое лицо.  Таким образом, следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре; а навыки гигиены постепенно совершенствовались и становились привычными.  Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они становились привычками.  В процессе формирования культурно – гигиенических навыков в младшем дошкольном возрасте дети могут овладеть следующими гигиеническими навыками:  *Умывание.*Соблюдать последовательность действий при мытье рук и самостоятельно мыть руки, прибегая к помощи взрослых в отдельных действиях, вызывающих затруднение. Знать свое полотенце и пользоваться им. Замечать грязные руки и мыть их.  *Поведение за столом.* Умело пользоваться ложкой и вилкой. Есть самостоятельно, не проливать пищу. Своевременно пользоваться салфеткой, после еды ложку или вилку класть на тарелку. За общим столом не мешать другим детям, не пользоваться их приборами. После еды говорить «спасибо». Откликаться на просьбы взрослого помочь накрыть на стол или убрать со стола отдельные приборы.  *Одевание.* Самостоятельно одеваться в правильной последовательности. Вежливо обращаться  к воспитателю за помощью. Знать свой шкафчик, порядок складывания одежды в шкафчик. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.  *Уход за вещами, игрушками.*Бережно относиться к игрушкам, вещам, пользоваться ими по назначению. Участвовать вместе со взрослыми в уходе за вещами: помогать маме полоскать носовые платочки и т.п.  *Игровые умения.*В играх самостоятельно воспроизводить цепочку взаимосвязанных игровых действий, отражающих  процессы умывания, одевания, еды.  В младшем дошкольном возрасте дети могут освоить все основные культурно – гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Проблема формирования культурно – гигиенических навыков у детей данного возраста заключается в том, что происходит быстрое и прочное формирование стереотипов действий с одной стороны, а с другой весьма затруднительна их ломка – переделка. Иначе говоря, ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней. |

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. В первую очередь надо научить овладению предметом - орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой есть 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. Воспитатели должны помнить об этом и создавать соответствующие условия.

По мере освоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры. В играх воспитанник отражает (особенно поначалу) бытовые действия, прежде всего потому, что они ему хорошо знакомы и неоднократно совершались по отношению к нему самому. Чтобы ускорить формирование культурно-гигиенических навыков необходимо в процессе игр напоминать ему: "Ты всегда моешь руки перед едой. Не забыл ли ты помыть руки своей дочке?". Таким образом, усвоенные культурно-гигиенические навыки обогащают содержание детских игр, а игры в свою очередь становятся показателем усвоения культурно - гигиенических навыков.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. После того как воспитанник научился надевать платье, колготки, туфли он начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать

и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам, начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком.

Для детей младшего дошкольного возраста очень важным является мотив своей внешней привлекательности: «Надо причесываться, чтобы быть красивым». Выразить в речи составляющую навык последовательность операций, условия их выполнения младшие дошкольники еще затрудняются. Легче они выделяют предметы, необходимые для проведения бытового процесса, например для умывания - мыло, полотенце и вода, детей по-прежнему привлекает сам бытовой процесс. Но особенно значимым становится выполнение действий в правильной последовательности, потому что ее положительно оценивает взрослый.

Таким образом, можно утверждать, что сформированные культурно- гигиенические навыки обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание этой деятельности.

Культурно-гигиенические навыки выступают как важная составная часть культуры поведения. Действия детей младшего дошкольного возраста все более автоматизируются, навыки усложняются и постепенно превращаются в системы поведения. Таким образом, освоенные культурно-гигиенические навыки превращаются в привычки - действия, выполнение которых стало потребностью. Необходимыми условиями формирования привычек выступает положительное отношение ребенка к бытовой деятельности и систематическое повторение бытовых процессов, предполагающих его известную самостоятельность. Привычки выполнять требования личной гигиены и культурного поведения проявляются в разных жизненных ситуациях. А бытовые процессы выполняются без напоминания взрослых. Постепенно возрастает сознательное отношение к собственному поведению и контроль за ним. Хорошие результаты дает применение системы М. Монтессори – упражнения в практической жизни. «Чем раньше мы начинаем воспитывать в детях стремление самим добиваться своих целей, тем скорее создадим сильных и свободных людей», – говорила М. Монтессори.

|  |
| --- |
|  |

В центре воспитательного процесса находится ребёнок. По отношению к нему, как объекту воспитания воспитатель выступает субъектом воспитательного процесса, воздействующим на личность с помощью специальных методов и приёмов воспитания, создаёт условия для успешного

формирования навыков.

К числу основных условий успешного формирования культурно – гигиенических навыков младших дошкольников относятся: рационально организованная среда, четкий режим дня и руководство взрослых.

Под рационально организованной средой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных моментов (умывание, питание, сон, занятия и  игры).Важно также выработать общие критерии в оценке отдельных действий, четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит и в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно – гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.По режиму дня заметно, что время на гигиену и самообслуживание маленьким детям отводится больше, чем детям среднего и старшего возраста.

Формирование культурно – гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателей. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

*Методы воспитания* ***–***это способы педагогического воздействия на сознание воспитуемых, направленные на достижение цели воспитания*.* С помощью методов воспитания корректируется поведение детей, формируются качества личности, обогащается опыт их деятельности, общения и отношений.   
При этом педагоги тщательно отбирают методы, ориентируясь на закономерности, присущие специально организованному воспитательному процессу. Методы воспитания в различных педагогических ситуациях должны постоянно варьироваться, в этом и проявляется профессиональный и творческий подход педагога к процессу воспитания.

К методам воспитания гигиенических навыков можно отнести:

* *Разъяснение*необходимости выполнения режимных моментов, гигиенических процедур;
* *Пример взрослого;*
* *Приучение, упражнение;*
* *Создание воспитывающих ситуаций;*
* *Поощрение*помогает ребенку утвердится поверить в свои силы (особенно в освоение новых навыков).

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. И делать это надо педагогически тонко, ненавязчиво. При этом воспитателю важно учитывать возрастную особенность детей младшего дошкольного возраста - стремление

к самостоятельности.

Также следует запомнить, что на начальном этапе усвоения навыка торопить детей ни в коем случае нельзя, надо дать им возможность спокойно выполнять осваиваемые действия. Подобная обстановка позволит сохранить у них положительно-эмоциональный настрой. Однако необходимость укладываться в отведенное для режимных процессов время, остается.

Воспитание культурно - гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей.

*Прием –* это частное проявление того или другого метода воспитания*.*Можно сказать, что приём – это отдельное действие воспитателя внутри конкретного метода. По отношению к методу воспитания приём носит подчинительный характер.

Рекомендуемые приёмы формирования культурно- гигиенических навыков:

* *Показ и объяснение*

В младшем дошкольном возрасте показ должен сопровождаться пояснением, причем необходимо четко делить новое действие на операции, выделяя сначала наиболее важное, а потом незначительное.  
Объяснение нового действия дается очень подробно, затем постепенно сужается и сводится к напоминанию правила, которое может быть обращено ко всем или отдельным детям. Напоминание может быть косвенным (воспитатель заранее выражает желание в том, что дети правильно выполняют задание и вскользь напоминает требование) и прямым.

* *Упражнение и контроль*

Без упражнения ни один навык не может быть сформирован, т.к. только в активной деятельности каждого ребенка создаются и

закрепляются динамические стереотипы.

Контроль очень важен на начальной стадии формирования навыков. Следует проверять, как выполнены отдельные действия или задания в целом. Отсутствие контроля ведет к формированию у детей лишь

отдельных навыков.

* *Пример взрослых*

Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом. Пример может быть прямым («делай, как я!») и косвенным (воспитатель использует различные формы, которые вызывают интерес у детей, привлекают их внимание).  
Учеба ребенка, в основе которой лежит подражание, начинается очень рано, когда он еще ничего не понимает. От природы у детей хорошо развита эмоционально-механическая память, непроизвольное внимание. Именно поэтому ребенок, наблюдая за взрослыми, фиксирует, перенимает, формирует, создавая свою «энциклопедию»

навыков, привычек, знаний.

* *Игровые приемы*

Позволяют воспитателю, с одной стороны, скрыть  
свою педагогическую позицию, а с другой – более активно воздействовать на малыша. Игровые приемы очень эффективны в воспитании маленьких детей. Помогает закрепить имеющиеся навыки, хороши дидактические игры, игра «в ошибки».

* *Использование иллюстраций, художественного слова, фольклора,*  
  *книг, бесед, инсценировок.*

Всё это позволяет ребенку глубже понять окружающий мир. Дети воспринимают художественную литературу, запоминают полюбившиеся им потешки, сказки. В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом. Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует положительное отношение к выполнению культурно- гигиенических навыков. Все это уточняет представления детей о том, как надо выполнять тот или иной  навык.

Ребенок приобретает культурно - гигиенические навыки в общении с воспитателем, помощником воспитателя и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример,

сами всегда их соблюдали.

Таким образом, формирование культурно - гигиенических навыков младших дошкольников – задача сложная, требующая систематичности и большого терпения. Все указания необходимо давать в спокойном тоне, вызывающем у детей положительное отношение к действиям, которые должны стать привычками. Воспитатель сможет достичь положительного результата, учитывая задачи формирования культурно - гигиенических навыков в соответствии с возрастными особенностями детей.

Рассматривая теоретические аспекты формирования культурно- гигиенических навыков, мы пришли к выводу, что проблема по формированию культурно- гигиенических навыков существует очень давно и в этой области сделано немало открытий. Процесс формирования культурно- гигиенических навыков имеет свою специфику и трудности в организации, однако, освоив необходимые психологические и педагогические знания, взрослый способен влиять на ребёнка и целенаправленно формировать

культурно- гигиенические навыки. 

Деятельность педагога по формированию культурно - гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста эффективен, когда он имеет обратную информацию о действенности воспитательных влияний и учитывает эту информацию на каждом новом этапе своей педагогической деятельности. Такую информацию воспитатель получает только из жизни, из повседневного изучения практики отношений и деятельности в детской среде. Научно обоснованное отношение к процессу формирования культурно- гигиенических навыков состоит в умении видеть, подчеркивать и эффективно использовать нравственный аспект любого вида детской

деятельности, любого жизненного отношения.  
 На основе изученной и проанализированной литературы и интернет – ресурсов можно сделать вывод, что для успешного формирования культурно – гигиенических навыков младших дошкольников необходимо:   
1. Знать особенности культурно – гигиенических навыков у детей младшего

дошкольного возраста;

2. Знать методы и приёмы формирования культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста;  
3. Ознакомиться с диагностическими методиками культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста;  
  
4.Разработать дополнительную программу по формированию культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

**Список литературы**

1. Афонькина, Ю. А. Урунтаева, Г. А. Как приобщить малыша к гигиене и

самообслуживанию [Текст]: пособие для воспитателей дет. сада и родителей / Ю. А. Афонькина, Г. А. Урунтаева. - М.: Просвещение, 1997. - 125с.

2. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду [Текст]: Книга для воспитателя детского сада/ А. К. Бондаренко.- М.: Просвещение, 1991.- 126 с.

3. Васильева, М.А. Гербова, В.В. Комарова, Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду [Текст]/ М.А. Васильева, В.В. Гербова, Т.С. Комарова.; под ред. В.В. Васильевой.— М.: Мозаика-Синтез, 2010.-204с.

4. Гурина, И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем [Текст]/ И. В. Гурина. – Литера, 2007. - 32с.

5. Зебзеева, В. А. Организация режимных процессов в ДОУ [Текст] / В. А.  Зебзеева.  - М. :ТЦ Сфера, 2007. - 80с.

6. Конина, Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей [Текст]: игровой комплект/ Е.Ю. Конина. - Айрис-пресс, 2007. -12с.

7. Смирнова, Т.А. Собираем куклу на прогулку [Текст]/ Т.А. Смирнова. // Дошкольное образование. — 2008. №10. С. 53-59.

8. Теплюк, С. Об опрятности и аккуратности. [Текст]/ С. Теплюк. // Дошкольное воспитание. -1988. №9. С. 13-17.