

# Культурно-гигиенические навыки и их значение в развитии ребёнка

## *Культурно-гигиенические навыки и их значение в развитии ребёнка*

Великий педагог Ян Амос Коменский (1592-1670), положивший начало развитию научной педагогики, уделял большое внимание воспитанию детей дошкольного возраста. Книга о воспитании детей «Материнская школа», написанная Я.А. Коменским, является первой в мире программой и пособием по дошкольному воспитанию.

Я.А. Коменский призывал тщательно заботиться о здоровье, гигиене и физическом развитии детей. Он писал – «Детям должны быть созданы условия для физического развития. Не следует без нужды ограничивать их подвижность, а наоборот развивать у них навыки, держать голову, сидеть, брать, сгибать, свёртывать, складывать и т. п.». Овладение этими и культурно – гигиеническими навыками и умениями должно непрерывно происходить в форме игры, она – основное средство развития детей.

Вопросами гигиены детей интересовались передовые учёные и врачи России. Ещё в 1919г была поставлена задача создания сети дошкольных учреждений (яслей, детских садов, домов ребенка). Выполнение этой задачи потребовало научного обоснования многих гигиенических вопросов, связанных с воспитанием детей раннего и дошкольного возраста и в связи с этим выделения в гигиене детей раздела дошкольной гигиены.

Немалый вклад в дошкольную гигиену внесли видные отечественные педиатры: Н.М. Щелованов, Е.А. Аркин и другие. Их труды помогают работникам дошкольного воспитания правильно с гигиенической точки зрения организовывать работу с детьми.

Известный отечественный физиолог Павлов И.П., проводя опыты с собаками выяснил, что если у собаки выработать ряд рефлексов на разные раздражители, которые повторяются в определенной последовательности, то со временем животное воспроизводит всю систему ответных реакций при воздействии лишь одного первоначального раздражителя. Это устойчивое закрепление определенной последовательности реакций называется динамическим стереотипом.

Организм приспосабливается к стереотипно повторяющимся внешним воздействиям выработкой системы реакций. Динамический стереотип — физиологическая основа многих явлений психической деятельности человека, например навыков, привычек, приобретенных потребностей и др. Комплекс динамических стереотипов представляет собой физиологическую основу устойчивых особенностей поведения личности.

Динамический стереотип является выражением особого принципа работы мозга — системности. Этот принцип состоит в том, что на сложные комплексные воздействия среды мозг реагирует не как на ряд отдельных изолированных раздражителей, а как на целостную систему. Внешний стереотип — закрепленная последовательность воздействий отражается во внутреннем нервно-динамическом стереотипе. Внешними стереотипами являются все целостные предметы и явления (они всегда представляют определенную совокупность признаков): привычная обстановка, последовательность событий, уклада жизни и т.д.

И.П. Павлов показал, что организм – это единое целое. Органы и части организма находятся между собой и окружающей средой во взаимосвязи, испытывают на себе её воздействие. Приобретение культурно–гигиенических навыков связано с осознанием способов их осуществления, т.е. последовательности их выполнения, а также необходимости их выполнять. В этом ребенку помогает правильный режим дня.

По определению известного физиолога Н.И. Щелованова « Режим дня в первые годы жизни ребенка – это правильное распределение во времени и правильная

взаимопоследовательность удовлетворения основных физиологических потребностей ребенка в сне, кормлении, а так же в деятельности.»

Воспитание культурно – гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. « Одна из важнейших задач «Дома ребенка», - писала Н.К.Крупская – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее».

Все меры, которые разрабатывает дошкольная гигиена, способствуют нормальному физическому, гигиеническому развитию детей, укреплению их здоровья.

Здоровье – более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия - именно такое определение выдвинула Всемирная организация здравоохранения.

Формирование культурно–гигиенических навыков – процесс длительный, в связи с этим одни и те же задачи могут многократно повторяться. Воспитание навыков осуществляется приемами прямого воздействия, упражнения, т. е. путем научения, приучения, поэтому воспитание культурно – гигиенических навыков необходимо планировать в режиме дня. Огромное значение режиму дня придавал выдающийся педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим – это средство воспитания, правильный режим должен отмечаться определённой точностью и не допускать исключений.

Наблюдения показали, что в тех детских учреждениях, где режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими требованиями и все виды деятельности проводятся на высоком педагогическом уровне показатели работоспособности и развития детей высоки.

А самое главное по режиму дня заметно, что время на гигиену и самообслуживание маленьким детям отводится больше, чем детям более старшего возраста, так как эти навыки у старших детей уже более сформированы. Из этого важно подчеркнуть, что возрастные особенности и индивидуальные способности детей играют важную роль в режиме дня.

Исследователи проблемы Виноградова Н.Ф. и Белостоцкая Е.М. считали, что «режим дня – это четкий распорядок жизни в течение суток, у ребенка, приученного к строгому распорядку, потребность в еде, сне, наступает через определенные промежутки времени и сопровождается ритмическими изменениями в деятельности всех внутренних органов. Организм как бы заблаговременно настраивается на предстоящую деятельность, поэтому она осуществляется достаточно эффективно, без лишней траты нервной энергии и не вызывает выраженного утомления».

Ребенок с момента рождения является социальным существом, ведь уход за ним направлен на введение его в мир взрослых, хотя и педагоги не всегда это осознают. Одежда, 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.

С первых дней жизни при формировании культурно–гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождения» его в мир взрослых.

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.

В период от трёх до пяти лет совершенствуются способы выполнения соответствующих действий, меняется сама структура навыков и характер их формирования.

1. Освоенные культурно-гигиенические навыки постепенно переходят в привычку. Навык мыть руки перед едой перерастает в потребность мыть руки. При этом выполнение действий сопровождаются чувством удовольствия, окрашивается положительными эмоциями. И наоборот, если ребёнку не удаётся выполнить действие, ставшее потребностью, то он испытывает внутренний дискомфорт: может отказаться от еды, даже если очень голоден, если не удалось помыть руки.

С формированием привычки связано смещение мотива действия. Если вначале действие побуждается мотивом, лежащим вне его, то с возникновением привычки мотивом становится сама потребность в выполнении действия. Подчеркнём, что навыки сначала формируются, а затем перерастают в привычку, когда выполняются ежедневно, без перерывов, постоянно, когда ребёнка побуждают всегда мыть руки перед едой, всегда аккуратно складывать свою одежду и т.д.

2. Расширяется круг культурно-гигиенических навыков, они становятся более сложными, объединяются в системы. Увеличение элементарных навыков и привычек создаёт фундамент для других, более сложных.

Навыки личной гигиены соединяются с навыками поведения в общественных местах, как надо вести себя в умывальной комнате, в столовой; как относиться к вещам (сначала к полотенцу, расчёске, мылу и другим предметам повседневного быта, а затем к посуде, игрушкам, одежде и пр.); как относиться к своему труду и труду других людей, к тому, кто приготовил пищу, накрыл на стол, выстирал платье, вымыл пол. Навыки, как и привычки, объединяются между собой, переходят в черты характера. Так навык мыть руки перед едой, объединяется с навыком причёсывания, одевания, становится привычкой быть всегда аккуратным, переносится на поддержание в чистоте своей одежды и других вещей, перерастает в привычку быть аккуратным в делах и деятельности, уважать труд других людей. За счёт сформированных навыков расширяется круг самостоятельности и активности ребёнка. Малыш начинает выполнять культурно - гигиенические навыки по своей инициативе.

3. Формируется осознание правил и норм, стоящих за культурно - гигиеническими навыками. В раннем детстве на основе овладения этими навыками складываются предпосылки для понимания правил поведения, определяющих необходимость их выполнения. А в дошкольном возрасте малыш усваивает первые этические нормы. Он «открывает», что за каждым культурно - гигиеническим навыком стоит определённое правило поведения, которое продиктовано нравственными нормами человеческого общества.

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

Культурно–гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат 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 культурно–гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Если взрослому он хочет показать то, чему научился, заслужить одобрение и поддержку, дать понять, что он его уважает, уважает его требования. Принимает и придерживается их, то сверстника он пытается научить» - считают Г.А. Урунтаева и Ю.А. Афонькина.

Освоение культурно – 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.

Первоначально ребенок замечает причинно – следственные связи с помощью взрослого, который, задавая вопросы и поясняя, обращает на них внимание малыша. Важно, чтобы вопросы и пояснения, адресованные самым маленьким, были включены в конкретную ситуацию. При этом следует опираться на опыт малыша.

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.

Культурно-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, рассматривая свое 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.

Культурно-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 воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. 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». Афонькина Ю.А. и Урунтаева Г.А. считают: « Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, нужно приложить волевые усилия.

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 культурно – 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 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.

Потом они более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.