

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

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт непросто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом - пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как развитие воли. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитатель покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки: Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте".

Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия.

Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. 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.

Так, девочка начинает приглядываться к себе, сравнивать, насколько она изменилась, когда её причесали, завязали бантики. Важно, чтобы взрослый при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращал внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотри 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. Складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю над своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трёхлетний малыш уже может дать моральную оценку действиям человека или героя сказки. Пока она ещё основана на переносе общего эмоционального отношения ребёнка к человеку или персонажу: нравится, значит хороший, не нравится, значит плохой.

В четыре-пять лет у детей начинают складываться моральные понятия "хорошо", "плохо". Дети относят к ним поступки других людей и на этом основании оценивают поведение. Надо помнить, что ребёнку трудно оценить сложные поступки, гораздо легче бытовое поведение.

С формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия вместе с взрослым, а потом самостоятельно. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. 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!"

Дети 3-4 лет только начинают осознавать правила поведения, но ещё не видят скрытых за ними нравственных норм, часто не относят этих правил к другому.

Воспитателю надо помнить, что об активном освоении правил поведения свидетельствует появление жалоб-заявлений, адресованных взрослому. Малыш замечает нарушение правил другими детьми и сообщает об этом. Причина подобных высказываний ребёнка в стремлении убедиться, что он правильно понимает правила поведения, получить поддержку со стороны взрослого. Поэтому к таким жалобам следует относиться с большим вниманием. Подтвердите, что малыш правильно понимает общественное требование, и подскажите, как нужно поступить, если он замечает его нарушение.

### **Советы воспитателя для родителей**

Аппетит ребенка раннего возраста, его сон, настроение и поведение во время еды во многом зависят от поведения взрослых и от отношения к этому детей.

Неправильные приемы взрослых при организации питания могут привести к закреплению отрицательных привычек у детей.

#### **Совет первый. «Я — сам»**

С полутора лет большинство детей умеют кушать самостоятельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой - так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно еще раньше - к году.

Настает день, когда малыш начнет протестовать против того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» - скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуется определенное терпение: в первое время некоторое количество пищи малыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь - должен же он научиться есть самостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий еще в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймем, в чем его вред: внимание сосредоточивается не на еде, а на чем-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механическим, не вызывающим радости и удовольствия, либо - что еще хуже - неприятной процедурой, которую приходится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, - блинчик, пирожок, крутое яйцо. Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлениях к еде: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.

#### **Совет второй. «Аккуратно и опрятно»**

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо - вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол - наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребенка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть крошек, в большой мере способствуют воспитанию аккуратности.

#### **Совет третий. «Соблюдение правил»**

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюдению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть; уметь спокойно подождать, пока дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» после еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т.п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, следует спокойно сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй». Не злоупотребляйте запретами. И в то же время не разрешайте малышу делать за столом все, что он захочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно и в дальнейшем разрешаться.

#### ***Совет четвертый. «Если ребенок не ест»***

Что же делать, если вас тревожит недостаточный, плохой (подкрепленный точным подсчетом того, что ребенок действительно съедает) аппетит малыша?

Прежде всего попытайтесь выяснить причины. Возможно, ребенок время от времени отказывается от еды потому, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды - не настаивайте, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выговора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь потом».

#### ***Совет пятый. «Терпение»***

Дети раннего возраста еще не могут соотнести свои возможности с потребностями (ребенку кажется, что он может сделать все, а у него не получается). Это вызывает негативную эмоциональную реакцию ребенка. Взрослым не надо сердиться на него, расценивая все как каприз. Не надо настаивать на беспрекословном послушании без учета этой особенности. Иначе ребенок может дойти до нервного напряжения. Важно проявлять терпеливое, ровное отношение к ребенку, сохранять положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что все навыки формируются и закрепляются постепенно в процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня самостоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помощи и напоминаний. Требовать от детей раннего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесообразно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.