

Освоение культурно-гигиенических навыков через игру

Культурно-гигиенические навыки формируются в раннем возрасте, пока нервная система еще пластична, а действия связанные с приемом пищи, одеванием, умыванием, повторяются систематически. Однако в этот период многие родители стремятся уделить больше внимания обучению детей чтению, математике и языкам, чем самообслуживанию, часто не учитывая, что гораздо важнее научиться самостоятельно есть, пить, одеваться и т. д.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в раннем возрасте. Вот почему так важно «с пеленок» воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они стали привычками. Культурно-гигиеническое воспитание- основа санитарной культуры, необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

В группу приходят очень разные малыши. Кто-то из них самостоятельно пользуется горшком, а кто-то категорически отказывается с ним дружить, некоторые детки во всю едят ложкой, другие же приучены только к бутылочке или с большим удовольствием копаются в своей тарелке руками. Почему же так происходит?

Самые первые представления о культурно-гигиенических навыках ребенок получает именно в семье.

Одним из первых навыков является навык аккуратного приема пищи. Малыша сразу надо приучать к активному участию в процессе еды. Следить, чтобы малыш не садился за стол с грязными руками, не выходил из-за стола с куском хлеба, пользовался салфеткой.

При одевании и раздевании также необходимо давать возможность детям в какой-то степени действовать самостоятельно.

Одинаковые требования к правилам гигиены и навыкам самообслуживания в детском саду и дома, приводят к лучшему запоминанию и закреплению полезных привычек.

На первый взгляд все очень просто, а на самом деле для малышей это целая наука- освоение и применение культурно-гигиенических навыков. Ежедневно выполняя эти задачи, необходимо закреплять умение перед едой брать стул и садиться за обеденный стол на одно и то же место, правильно держать ложку, аккуратно пить из чашки. Обязательно нужно учить малышей по окончании еды, вставая из-за стола, благодарить взрослых.

У детей всегда есть желание самим расстегивать пуговицы и молнии, но нет умения. Этому их можно учить во время игр: «Матрешке надень фартук», «Застегни пуговицы», «Достань из корзинки». Справиться с пуговицами и «молниями» помогут и игровые элементы.

Из практики воспитателя видно, что очень сложно научить детей умываться, пользоваться полотенцем. Малыши не боятся воды, но умываться не умеют: подставят руки под струю воды и держат. Подготовку к умыванию необходимо начинать в группе: дети засучивают рукава, как показывает воспитатель, и объяснять, для чего это нужно, используя стихотворные строки: «Руки надо чисто мыть, рукава нельзя мочить». Обучая детей умыванию, нужно проводить дидактические игры, создавать игровые ситуации, например игры с куклами.

Самостоятельность – это ценное качество, необходимое человеку в жизни, воспитывать его необходимо также с раннего детства. Очень часто дети стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.