

8.1.3. ГИГИЕНА И ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

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.

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.

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. 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.

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 удастся 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.

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.

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.

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.

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». 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 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.