

## **ЗНАЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ.**

Основой полноценного физического развития ребенка является приобщение его к основам здорового образа жизни. В приобщении детей к здоровому образу жизни важное значение приобретает освоение детьми основ культуры гигиены.

Воспитание культурно-гигиенических навыков (КГН) направлено на укрепление здоровья ребенка. 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.

Является ли чистота залогом здоровья? Большинство из нас ответят «да» и будут правы. «Чистота приближает человека к божеству» - заметил один европейский социолог. Само слово «гигиена» произошло от имени одной из дочерей греческого бога-врачевателя Асклепия – Гигеи (богини чистоты и здоровья) .

Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической 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.

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.

При формировании КГН идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания ребенка, «вхождение» его в мир взрослых. Ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он осваивает предметные действия.

По мере усвоения КГН 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 (ложкой, чашкой и пр.) . Они также отражают правила, которые

стоят за выполнением КГН: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

КГН 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 КГН 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.

КГН направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, ребенок осознает самого себя. 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, ножки обулись в сапожки, а 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 ребенка формируется потребность в чистоте и опрятности. У него формируется представление о собственном теле.

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.