

Санитарно-гигиенические навыки и их формирование у детей

Своевременное появление у детей санитарно-гигиенических навыков является отражением их адекватного развития и начальной социализации.

Воспитание гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья. С первых дней жизни при формировании таких навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых.

Навык определяется как автоматизированный компонент сознательного действия, возникающий в результате многократного повторения. Другими словами, навык не сразу становится автоматизированным, а складывается в результате многократных повторов. Навык, ставший потребностью - это привычка. Навык позволяет ребенку делать все ловко и быстро. Привычка побуждает выполнять действие охотно и без принуждения.

К культурно-гигиеническим навыкам относят навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми

. В педагогике выделяют группы культурно-гигиенических навыков, которыми должен овладеть ребенок:

а) навыки еды (аккуратно брать, прожевывать пищу, пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой и т. д.);

б) навыки ухода за своим телом (умывание, причесывание и т. п.);

в) навыки соблюдения порядка в помещении, пользования одеждой и ухода за ней (быстро одеваться и раздеваться, содержать вещи в порядке и чистоте и т. д.).

Таким образом, в формировании культурно-гигиенических навыков включают их важную составляющую - формирование навыков санитарно-гигиенического характера - умение ухаживать за кожей, зубами, волосами и т.п.

Санитарно-гигиеническое воспитание после года направлено, на приобщение ребенка к следующим навыкам:

- мыть руки перед едой и после каждого загрязнения;
- умываться после ночного сна и после каждого загрязнения;
- принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом и перед дневным сном;
- мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);
- пользоваться туалетом (горшком);
- подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым;
- полоскать рот после приема пищи (с двух лет);
- пользоваться зубной щеткой (с двух лет);

- пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет);
- пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора -- двух лет);
- ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);
- не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства);
- мыть ноги перед сном .

К числу основных условий успешного формирования санитарно - гигиенических навыков относят:

- рационально организованная обстановка,
- четкий режим дня,
- руководство взрослых.

Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры). Для детей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей. Предметы личной гигиены ребенка должны быть красочными, располагающими к запоминанию. Начиная с года ребенок способен находить свое полотенце, которое всегда висит в определенном месте и имеет какой-либо красочный ориентир (рисунок на ткани, аппликация, вышивка и т. п.). Это повышает интерес детей к умыванию. Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время - это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию санитарно - гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности.

Формирование санитарно - гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых - родителей, учителя, воспитателя.