

## **«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ»**

### **ООБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ**

Это активность самого ребенка в выполнении действий, обусловленных его потребностями. В возрасте до 2-2,5 лет малыша легче приучить к самостоятельности. В чем проявляется самостоятельность ребенка на втором году жизни? Что он умеет делать сам?

В год ребенок берет чашку из рук взрослого и удерживает ее, обхватив ладонями с двух сторон (но не за ручку чашки!). После 1 года 3 месяцев начинает держать ложку, а к 1 году 6 месяцам уже уверенно удерживает ее, но не тремя пальцами, как взрослый, а в кулачке. К двум годам ребенок может самостоятельно есть ложкой и первое, и второе блюда.

Причина отсутствия этих навыков кроется в родителях, которые не «выводят» ребенка к нормам, соответствующим его росту и развитию на втором году жизни. Очень часто встречаются дети, не умеющие даже жевать, так как, желая избежать «лишних» трудностей, родители продолжали кормить их исключительно жидкой или разжиженной пищей, протертыми кашами и салатами, да еще из бутылочки!

Такое отставание в развитии навыков приема пищи необходимо преодолеть как можно скорее. Но теперь уже следует запастись терпением! Постепенно переводите ребенка на полугустую пищу. Вначале он будет набирать ее в рот и некоторое время держать за щеками. Учите его глотать, предлагая каждую ложку полугустой пищи запивать бульоном, молоком или свежей кипяченой водой, побуждая при этом словом: «Глотай!». (Оно должно совпадать с самим действием малыша.) И обязательно хвалите: «Проглотил, молодец». Если ребенок пассивен за столом, обратите его внимание на красивую тарелку, чашку, но не показывайте книжки, игрушки, так как это только отвлекает от процесса освоения навыка приема пищи.

Вполне своевременно начать приучать ребенка и к мытью рук. Вначале он только подставляет ладони под струю воды, затем, подражая вам, начинает тереть ладошкой о ладошку, мыть тыльную сторону круговыми движениями, стряхивать воду, аккуратно брать полотенце и тщательно вытирать обе руки насухо.

Много хлопот причиняют дети, отказывающиеся самостоятельно одеваться или раздеваться. Скорей всего в этом виноваты сами взрослые, которые с любовью и радостью одевают проснувшегося малютку (такого милого, родного, тепленького и нежного), не предоставляя ему посильной самостоятельности. Поверьте, еще большее удовольствие вам доставят успехи ребенка в овладении элементарными умениями: надевать платье или рубашку, застегивать пуговицы и т.д. Неважно, если это у него получилось не совсем правильно или вовсе не

получилось. Помогите ему, поправьте перекосившиеся полы рубашки, похвалите. Он еще очень мал, но элементарную самостоятельность уже проявляет, что, пожалуй, самое главное.

В этом возрасте дети охотнее воспринимают и выполняют просьбы и поручения взрослых, потому что у них возникает потребность действовать с предметами быта и личными вещами самостоятельно. «Я сам!» - звучит как победный клич этого периода детства. Если не воспользоваться этой особенностью возраста, то позже можно не дожидаться от ребенка должного рвения, так как основы трудолюбия, стремление к самоорганизации закладываются на втором году жизни.

Ученые считают, что это самый благодатный сензитивный период жизни ребенка: он ходит за взрослым, ищет «работу» и охотно выполняет все поручения и просьбы.

Итак, к трем годам ребенок станет еще более самостоятельным не только в плане самообслуживания, но и в выборе линии поведения, принятия решений: «буду» - «не буду», «хочу» - «не хочу». И, конечно, слово «хочу» будет звучать в ответ на просьбу помочь младшему брату, бабушке, дедушке и вам - папе и маме.

Не упустите период от 1,5 до 2,5 лет в развитии самостоятельности. Ее можно рассматривать уже как черту характера, складывающегося на всю оставшуюся жизнь.

## КАК ОБУЧАТЬ КУЛЬТУРНО - ГИГИЕНИЧЕСКИМ НАВЫКАМ

Это следует делать постепенно: по мере овладения простыми действиями вводить новые, более сложные составляющие навыка. При обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его выполнения, фиксировать внимание ребенка на «секретах» того или иного действия. Например, главный «секрет» приема пищи - брать еду с ложки губами, а не языком.

По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребенка увеличивается. Взрослый только наблюдает за тем, как малыш выполняет ту или иную процедуру, подсказывает правильное действие, направляет последующий ход.

Поощрение самостоятельных действий укрепляет положительное отношение к действиям взрослого, утверждает в стремлении к самостоятельности.

Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают ребенка на взаимодействие. Потешки, песенки, присказки, прибаутки делают процесс формирования навыка более привлекательным. Ими можно сопровождать любые действия малыша. Например, при подготовке ко сну («Ляг, Галинка, скоренько. Встань, Галинка, с зоренькой!»), при купании («С гуся вода, а с Алешки худоба!»), при кормлении («Будем кашку варить, будем Сашу кормить!»), при засыпании («Ты, собачка, не лай, мою Таню не пугай!», «Приди, котик, ночевать, колыбелечку качать!»), при утреннем пробуждении («Вот проснулся петушок, встала курочка, пробуждайся, мой дружок, вставай,

Юрочка!)), при умывании («Водичка, водичка, умой Маше личико, чтобы глазки блестели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок») и т.п.

Помните: чем меньше ребенок, тем больше игровых элементов надо включать в обучение, в показы, в общение с ним. Поэтому при мытье рук, например, разрешите малышу немного поиграть с водой: поймать воду рукой, пошлепать себя по мокрым щекам, проделать то же самое с мамой. Но, чуть-чуть пошалив, пусть займется «делом»: сложив ладони «лодочкой» (как показывала мама), окатывает водой то одну, то другую руку, делает обхватывающие движения ладошками. А это уже самый настоящий, «разученный» прием мытья рук, который останется на всю жизнь.

Как научить ребенка пользоваться ложкой? В чем трудности?

На втором году жизни необходимо научить ребенка пользоваться ложкой так, чтобы к 1 году 6 месяцам он мог самостоятельно есть первое и второе блюда. Казалось бы, самые простые для взрослых действия в детском исполнении приобретают совсем иной «рисунок». И если ребенка не учить пользоваться ложкой, он не овладеет навыком самостоятельного приема пищи и к трем годам. Сам процесс пользования ложкой труден для малыша, потому что у него не развита мелкая моторика пальцев, а также нет координации движений руки, несущей ко рту ложку, особенно с жидкой пищей (он переворачивает ее раньше, чем прикоснется к ней губами и втянет жидкость, и суп, скорее всего, останется на нагрудничке). Поэтому учить вашего ребенка пользоваться ложкой следует начинать со вторых блюд.

Прием пищи - это сложный процесс, в котором должно сложиться четкое взаимодействие руки, глаза и рта. Исследования показали, что в начале второго года малыш пытается действовать ложкой как продолжением руки: старается захватить ложку возможно ближе к ее рабочему концу, не стесняясь, лезет пальцами в ее углубление, т.е. берет ее так, чтобы она «сливалась» с его кулачком.

Вот как известный отечественный психолог П.Я. Гальперин объясняет эти действия малыша: «Нецелесообразность такого намерения становится тотчас очевидной. После того как няня заставляет его взяться за ручку ложки, и они вместе зачерпывают кашу, ребенок резким движением поднимает ложку ко рту косо снизу вверх - и большая часть содержимого вываливается. Ложка с функциональной стороны является не более чем продолжением его руки, и конец ее тем верней попадает в рот, чем ближе он к самой руке. Простая "орудийная логика" ложки требует, чтобы наполненная ложка все время находилась в горизонтальном положении, была сначала поднята вертикально до уровня рта и только после этого по прямой направлена в рот. Это простая логика не выступает перед ребенком. Ложка в его руке еще не орудие, а вынужденное замещение руки, и, как таковое, плохое замещение. Лишь после довольно длительного обучения ребенок усваивает основные приемы пользования ложкой, не прямо в рот, но сначала вверх и все время горизонтально». Кроме того, малыш второго года жизни еще не может удерживать ложку тремя пальцами (как взрослый) - эта

комбинация пальцев еще недоступна ему. Поэтому покажите, как держать ложку за черенок, обхватив его ладонью сверху по середине.

Психологический аспект рассматриваемого навыка позволяет заострить внимание родителей на следующей последовательности его формирования: сначала следует помочь ребенку выделить общую функцию предмета (ложки), который задает смысл совершаемого действия, и лишь затем на этой основе овладевать его технической стороной.

Это значит, что взрослый должен помочь малышу «выстроить» манипуляции с ложкой в орудийное действие. «Рисунок» этого действия должен быть отработан до автоматизма, тогда навык перейдет в привычку, которая с самого начала должна складываться на основе правильного показа. Обучая ребенка держать ложку и брать ею пищу, используйте следующие приемы.

Показ. Ребенок должен видеть взрослого за приемом пищи.

Прием «пассивных» движений. Взрослый кормит ребенка, фиксируя его руку в своей руке. Не позволяя переворачивать ложку, учит доносить ее до рта в горизонтальном положении. Так складывается двигательный «рисунок» навыка приема пищи.

Прием подражания. Подводя руку ребенка с ложкой ко рту, взрослый вытягивает губы «трубочкой», имитирует втягивание ее содержимого. Малыш, подражая взрослому, снимает с ложки пищу.

Прием неоднократного повторения. Взрослый отпускает руку ребенка с пустой ложкой, и он погружает ее в тарелку, вновь наполняя.

Когда навык закрепится (ребенок способен сам горизонтально донести ложку до губ и снять с нее пищу), можно считать, что обучение действиям приема пищи (техническая сторона) состоялось. Далее с каждым приемом пищи умение будет оттачиваться. Однако ребенок этого возраста очень быстро устает сидеть за столом, часто отвлекается, его трудно организовать. Поэтому мама может докормить его, взяв другую ложку, при этом ребенок продолжает самостоятельно брать пищу своей ложкой.

Итак, взрослый в совместной деятельности с ребенком выполняет сразу несколько функций:

- дает смысл действий с предметом, его общественную функцию;
- организует действия и движения ребенка, передает ему технические приемы осуществления действия;
- через поощрения и порицания контролирует ход выполнения действий.

Очень важно при формировании навыка обеспечить удобную посадку ребенка за столом. Поэтому для кормления лучше иметь маленькие, по росту ребенка, столы и стулья. Малыша до 1 года 3 месяцев сажают в детское креслице. Сидя в нем, ребенок опирается ступнями о пол (ноги не «зависают»). Это важно для формирующейся осанки - опора на ноги позволяет выровнять спину и сохранить позу «над тарелкой» для аккуратного приема пищи. Ребенку повязывают нагрудник из непромокаемого материала, под который можно подложить один угол салфетки, а на другой поставить тарелку. Тогда и одежда

останется чистой после еды.

Посуда также должна соответствовать возрасту ребенка:

– десертная ложка с выемкой достаточной длины и глубины (слишком плоская ложка не годится);

– тарелка для первого достаточной глубины (наполнять ее следует до внутреннего ободка);

– тарелка для второго блюда с высокими краями или широкое блюдо, но не миска; чашка (бокал) с прямыми стенками.

Имеет значение и сервировка стола. На стол стелют скатерть (красивую клеенку «под скатерть»), ставят хлебницу (малыш должен учиться брать хлеб самостоятельно), стаканы с бумажными салфетками (ребенок будет сам вытирать подбородок, губы), красивую детскую посуду. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.

Очень скоро он начнет узнавать свою тарелку, свою чашку, свою ложку. А они, действительно, должны быть только его - это требование гигиены раннего детства.

Почему ребенку трудно научиться удерживать в руке ложку, расстегивать и застегивать пуговицы, завязывать шнурки?

Среди всех двигательных функций движения пальцев руки имеют особое значение, так как оказывают огромное влияние на развитие высшей нервной деятельности ребенка.

Протянуть руку к предмету и взять его – трудная задача для младенца первых месяцев жизни: у него отсутствуют координированные, целенаправленные действия, которые начнут складываться только в конце первого - на втором году жизни, а сформируются лишь в процессе воспитания и обучения.

И.М. Сеченов был одним из первых ученых, подвергших критике теорию наследственной предопределенности развития движений ребенка. Он писал, что движения руки человека наследственно не передаются, а возникают в процессе развития как результат образования ассоциативных связей между зрительными, осязательными и мышечными ощущениями при активном взаимодействии с окружающей средой.

В истории развития человечества роль руки исключительно велика: она дала возможность развить путем жестов - указывающих, очерчивающих, изображающих, оборонительных и т.д. - первичный язык, с помощью которого происходило общение первобытных людей.

На ранних этапах детства, когда ребенок еще не владеет словом, он усиленно пользуется «языком жеста».

Мимика и жест - первый язык малютки, его первая «речь», обращенная к взрослому, дополняемая вокализациями, т.е. возгласами, протяжными гласными звуками (гуление) и фонемами (лепет).

Первая двигательная функция руки - схватывание. Как и другие двигательные акты, оно сначала выявляется как врожденный рефлекс (хватательный рефлекс Робинзона): ребенок настолько плотно прижимает

пальчики, что способен удерживать себя, ухватившись за пальцы взрослого. Правда, этот рефлекс исчезает уже в первые месяцы жизни. Вместо него вырабатывается так называемый «ладонный рефлекс»: ребенок накладывает на предмет все пальцы и прижимает его к ладони, при этом сами пальцы еще не дифференцированы в своих действиях. Этот рефлекс формируется исключительно как социальная, условно-рефлекторная активность, т.е. в процессе взаимодействия с взрослым, в процессе усвоения чисто человеческих форм поведения.

На девятом месяце ребенок начинает брать предмет пальцами, затем появляются первые попытки использовать предметы по назначению: пить из чашки, зачерпывать кашу ложкой, расчесывать волосы щеткой и т.п. Он умеет захватывать предмет из любых положений. Впервые это получилось на шестом месяце жизни, а к концу года малыш уже выполняет три типа ручных «пассажей» - петлеобразные, планирующие, скользящие. В первом случае кисть руки, приближаясь к объекту, описывает в воздухе петлю и опускается на него; в планирующем движении рука начинает опускаться до приближения к объекту, а при скользящем - движется по поверхности стола, пока не достигает объекта.

Если вы понаблюдаете за тем, как ребенок берет в руки предметы, игрушки, то увидите совершенно самостоятельную, характерную именно для второго года линию освоения предметной действительности. Вначале он часто совершает промахи, движения руки неточны. По мере роста они становятся все более координированными и четкими. Выбор «рисунка» действия руки постепенно начинает связываться с формой, величиной и положением предмета в пространстве. Теперь рука, приближаясь к предмету, начинает, как бы принаравливаясь к нему. Это можно назвать множественностью «степеней свободы» действий руки как исключительно человеческого органа. Их трудно смоделировать, так как рука человека в своем развитии не имеет пределов, границ совершенствования. И это величайшее таинство расцвета «ручных» умений начинается на втором году жизни ребенка. Именно взрослые помогают ребенку постепенно открывать себя, познавать себя как «деятеля» в окружающем, овладевать действиями с предметами. Очень часто взрослые проходят мимо величайших достижений своих маленьких подопечных, не видят всей красоты освоения пространства в раннем детстве!

С чем можно сравнить руку ребенка? Несомненно, с цветком! Она, как бутон тюльпана вначале, постепенно раскрывает свои пальчики-лепестки, «расцветает» по мере роста и развития ребенка.

Предлагаем родителям ознакомиться с динамикой развития умений руки ребенка конца первого и начала второго года жизни.

Итак, вначале рука ребенка как бы «связана», пальцы практически не участвуют в захвате предмета. С возрастом место соприкосновения ладони с предметом смещается от мизинца к большому пальцу.

Примерно к 1 году 3 месяцам при схватывании начинает активизироваться большой палец руки. Именно к этому времени ребенок овладевает умением

удерживать в руках чашку, мячик и другие предметы, обхватив их ладонями и большими пальцами обеих рук.

Умение брать предметы тремя пальцами, большим, указательным и средним, формируется на протяжении всего раннего детства. Чем старше ребенок, тем активнее становится большой палец. Более тонкие движения пальцев сформируются только к трем годам.

Вот почему маленький ребенок не может удерживать ложку тремя пальцами, не может застегивать и расстегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки!

Поэтому развитие действий руки следует осуществлять и в повседневной жизни, в процессе овладения элементарными навыками самообслуживания (умывание, одевание, прием пищи и т.п.), и организовав специальные занятия с дидактическими игрушками - кольцами, пирамидками,

матрешками и т.п. Кроме того, ребенку следует предлагать специальные пособия для развития мелкой моторики пальцев - шнуровки «Сапожок», «Стручок» и пособия с пуговицами, крючочками, кнопками и т.п. Полезны пальчиковые, перчаточные игры, пальчиковый театр.

Литература: Л. Павлова «Мамина школа» //Ж-л «Дошкольное воспитание» № 11 2004 г.