***Роль привычки в формировании безопасного***

***и гигиенически целесообразного поведения ребенка***

Многие родители и воспитатели увлекаются поучениями и нравоучениями и забывают о том, что для того, чтобы дети были хорошими, были здоровы и счастливы, их надо заботливо воспитывать. Великий русский педагог К. Д. Ушинский писал, что основой воспитательной деятельности является привычка.

***Привычка*** — это поведение, образ действий, ставшие для кого-либо в жизни обычными, постоянными. Один из разделов сочинений К. Д. Ушинского начинается так: «Мы потому долго останавливаемся на привычке, что считаем это явление нашей природы одним из важнейших для воспитания. Воспитание, оценившее вполне важность привычек и навыков и строящее на них свое здание, строит его прочно. Только привычка открывает воспитателю возможность вносить те или другие свои принципы в самый характер воспитанника, в его нервную систему, в его природу». (К. Д. Ушинский. «Избранные педагогические сочинения» Т. 1, М., 1953. — С. 535). Формирование у ребенка навыков безопасного для жизни и здоровья поведения должно строиться на воспитании тех или иных привычек.

***Навык*** — это усвоенный, доведенный до автоматизма способ действия. Следует отметить, что привычка чаще всего формируется на основе навыка. Например, если ребенок научился хорошо кататься на коньках или на лыжах, то он с удовольствием будет проводить на коньках или на лыжах свой досуг.

Многие плохие и вредные привычки возникают в связи с неправильно закрепленным или плохо усвоенным навыком. Например, таким образом, формируется привычка неправильно держать карандаш или ручку у ребенка, которого не научили писать правильно. Или формируется привычка сидеть неправильно за письменным столом, если ребенку не показали, как это правильно делать. Или формируется привычка сутулиться и др.

Теперь несколько слов о времени формирования привычек. «Главные основы воспитания, — писал А. С. Макаренко, — закладываются до 5 лет, и то, что вы сделали до 5 лет, — это 90 процентов всего воспитательного процесса, а затем воспитание человека продолжается, обработка человека продолжается, но, в общем, вы начинаете вкушать ягодки, а цветы, за которыми вы ухаживали, были до пяти лет». (А. С. Макаренко. «О воспитании в семье».— М., Учпедгиз, 1955.—С. 144).

Очень важно, чтобы привычки формировались вовремя. Если привычка воспитана у ребенка своевременно, то его поведение будет удовлетворять окружающих, а правильно сформированная привычка в свою очередь способствует образованию других хороших привычек. Так, например, ребенок, имеющий привычку выполнять одну гигиеническую процедуру, с большей легкостью усвоит и другие процедуры, и они станут для него привычными.

С. Я. Рубинштейн в книге «О воспитании привычек у детей» приводит возраст формирования некоторых привычек у детей. Так, в возрасте 3—4 лет ребенок должен не только уметь сам раздеваться, но и иметь привычку аккуратно сложить свои вещи, поставить на место свою обувь. И если ребенок не научился это делать, значит, он отстает от сверстников. В 7—9 лет ребенок независимо от пола обязан после еды вымыть посуду, убрать со стола, это действие должно стать привычным. Если ребенок этого не делает, то в его воспитании имеются серьезные пробелы. Уже в дошкольном возрасте нужно воспитывать привычку учитывать интересы окружающих людей. Так, маленьких детей следуетучитьделиться игрушками с другими детьми, «давать поиграть», учить не брать себе самое большое и красивое яблоко с тарелки и др. Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что привычка формируется тогда, когда возникает новый вид деятельности, появляются новые вещи, новые обязанности. Поэтому и родители, и воспитатели с особым вниманием должны относиться к тем действиям, которые встречаются в жизни ребенка впервые.

Так, когда родители и воспитатели будут учить ребенка одеваться и раздеваться, то обязательно должны проследить и за тем, чтобы формировалась привычка класть вещи на место; обучая мыть руки мылом и чистить зубы, опять-таки следует следить за тем, чтобы формировалась привычка мыть руки перед едой, после посещения туалета, умываться и чистить зубы утром и перед сном. Научив ребенка застилать постель, родители и воспитатели должны добиться того, чтобы это умение перешло в привычку, т. е., чтобы, проснувшись утром, ребенок вставал и, не раздумывая, сам застилал свою постель.

Уже в дошкольном возрасте родители должны учить своих детей разумно использовать свое время. Если к 10 годам не создать у детей такой привычки, то вместо нее будет стихийно формироваться привычка к праздному безделью и пустой болтовне.

Говоря о способах и методах формирования привычек, особо подчеркнем, что привычки воспитываются не столько словами, сколько делами. Каждое указание взрослых на необходимость выполнения того или иного действия должно сопровождаться объяснениями, почему его нужно выполнить. Все объяснения должны быть как можно более доступны и понятны ребенку. К сожалению, это бывает не всегда так. Следует добиваться от ребенка упражнения в правильном поступке. Постоянные рассуждения о правильном поведении чаще всего бывают бесполезны.

Для закрепления привычки большое значение имеет похвала взрослого. Педагоги и психологи давно заметили, что похвала действует гораздо сильнее, чем порицание. Но хвалить следует только на первых порах, когда идет формирование привычки, т. к. для выработки привычки особенно важны первые впечатления, связанные с выполнением или невыполнением того или иного дей­ствия. Пример: не все дети любят купаться. Некоторые из них кри­чат, сопротивляются, не дают мыть голову. Даже вырастая, учась в школе, некоторые дети сохраняют отрицательное отношение к купанию. Этот факт можно объяснить только следующим обра­зом: отсутствует привычка купаться, а это в свою очередь связа­но с неудачными «подкреплениями» во время первых купаний.

Такими неудачными «подкреплениями» может быть слишком горячая вода в ванне, раздражение слизистой глаз мыльной водой. А в результате — не сформирована привычка купаться.

Многие родители знают, как сложно сформировать привычку выполнять утреннюю зарядку у детей. Взрослые должны помнить о том, что для формирования этой привычки необходимо, чтобы ребенок обязательно хорошо, выспался, в комнате не было холодно, упражнения не были трудными.

Подводя итог сказанному, подчеркнем, что для формирования положительных привычек особенно большое значение имеют не только похвала взрослого, но и первые положительные резуль­таты. Неправильное «подкрепление» ведет к формированию у ребенка вредных привычек.

Возникшие вредные привычки (грызть ногти, курить, грубить, слишком громко говорить и др.) искоренить довольно сложно. Сюда можно добавить и привычку брать в рот слишком большие куски пищи, есть руками. А если не научили ребенка правильно умываться и чистить зубы, то ребенок может считать себя умытым, плеснув себе на лицо горсть воды.

Исправить плохой, но уже закрепившийся навык самому ребенку трудно. От родителей и воспитателей потребуется терпение и выдержка, они должны повседневно помогать своему ребенку. К. Д. Ушинский писал: «Если бы для искоренения вредной привычки достаточно было одновременного, хотя самого энергичного усилия над собой, тогда нетрудно было бы от нее избавиться... Но в том-то и беда, что привычка, устанавливаясь понемногу и в течение времени, искореняется точно так же понемногу и после продолжительной борьбы с ней. Сознание наше и наша воля должны постоянно стоять настороже против дурной привычки, которая залегши в нашей нервной системе, подкарауливает всякую минуту слабости или забвения, чтобы ею воспользоваться...»

Родителям и воспитателям следует помнить о том, что соотношение воспитания посредством убеждений и воспитания посредством укрепления привычек различно для каждого возраста. Например, если речь идет о формировании привычки заниматься спортом, то не имеет смысла ребенку 3—4 лет говорить о значении спорта для человека, это ему недоступно, но привычка в любую погоду гулять, делать зарядку может быть у него выработана. Именно на основе этой привычки в дальнейшем у ребенка школьного возраста возникает убеждение о пользе спорта.

Сформированные привычки необходимо рассматривать как средство достижения какой-либо цели в воспитании, но не как самоцель. А. С. Макаренко писал о режиме и правилах, которые

должны учитывать родители и воспитатели детских дошкольных учреждений при решении задачи: приучить детей к чистоте, следующее: «Если весь этот порядок организован хорошо, он приносит большую пользу, и, наконец, наступает такое время, когда у детей образуются привычки к чистоте, когда сам ребенок не может сесть за стол с грязными руками... Постепенно этот режим должен заменяться другим режимом, который преследует цель закрепить образовавшуюся привычку к чистоте, а когда эта привычка закреплена, перед родителями возникают новые цели, более сложные и более важные. Продолжать и в это время возиться только с чистотой будет не только излишней тратой родительской энергии, но и вредной тратой: таким именно образом воспитываются бездушные чистюльки, у которых за душой ничего нет, кроме привычки к чистоте, и которые способны иногда кое-как выполнять работу, лишь бы только не запачкать руки». (А. С. Макаренко *'.О* воспитании в семье».—М., Учпедгиз, 1955.—С. 73).

Воспитание привычек и нравственных качеств должны идти одновременно. Наряду с формированием привычек у ребенка взрослые должны воспитывать у него чувства долга, человечности, чести и ответственности.

Значение привычки в воспитании детей отмечалось в пословицах, передавалось из поколения в поколение:

***«Учи показом, а не рассказом», «Привычку, не рукавичку, не повесишь на спичку».***

***Значение привычки самообслуживания***

***в воспитании детей***

Дети, свободные от опеки взрослых, более самостоятельны **и** уверены в своих силах. Через такой вид труда, как самообслуживание, ребенок впервые устанавливает отношения с окружаю­щими людьми, осознает свои обязанности по отношению к ним. Обслуживая себя, он начинает понимать цену заботам взрослых и, постепенно приобретая умения и навыки, проявляет заботу о своих близких.

Приучение детей одеваться, умываться, есть, убирать за собой игрушки воспитывает у них самостоятельность, желание и умение прилагать усилия, достигать положительного результата.

Повторность режимных процессов, постоянство требований к детям обеспечивают прочность навыков, создают предпосылки для формирования потребности в чистоте и опрятности, привычки к самообслуживанию.

Труд по самообслуживанию повышает работоспособность и выносливость организма, развивает ловкость, координацию движений, доставляет эстетическое удовлетворение.

***Что дети должны научиться делать самостоятельно***

Дети младшего возраста должны уметь:

мыть руки, засучивая рукава; мыть лицо, не разбрызгивая воду; правильно пользоваться мылом; не мочить одежду; сухо вытираться полотенцем, без напоминания вешать его на отведенное место;

одеваться и раздеваться в определенной последовательности: одежду снимать, надевать, складывать, вешать, вывертывать на лицевую сторону, пуговицы застегивать, расстегивать, завязывать шнурки ботинок;

замечать непорядок в одежде и самостоятельно устранять его или обращаться за помощью к взрослому;

своевременно пользоваться носовым платком, туалетом;

пить из чашки, есть, хорошо пережевывая пищу с закрытым ртом;

правильно пользоваться ложкой, вилкой (к концу четвертого года жизни), салфеткой;

убирать игрушки, книжки, строительный материал на определенное место.

***Условия, необходимые для развития самостоятельности ребенка в самообслуживании***

***В одевании:***

вешалка для верхней одежды, соответствующая росту ребенка; индивидуальная полка или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков);

постоянное место для хранения ночной рубашки, пижамы (желателен специальный мешок);

удобная для одевания одежда (легко застегивающиеся пуговицы; шнурки для обуви с твердыми наконечниками; достаточно свободные резинки на юбках, трусах, колготах, шортах; соответствующий голове ребенка размер ворота, удобные застежки на платьях, кофточках).

***В умывании:***

устойчивая подставка под ноги (расстояние от нее до края раковины должно быть примерно 55 см, а до крана — 65—70 см, т. е. равняться расстоянию от пола до согнутой в локте руки ребенка);

постоянное и удобное место для зубной пасты, щетки, стаканчика или подставки для нее (при покупке данных вещей нужно позаботиться об их внешней привлекательности: яркая окраска, красивая этикетка, оригинальная форма);

отдельная мыльница с туалетным мылом, разрезанным на 2— 4 части;

удобное место для полотенца (детское полотенце не должно соприкасаться с полотенцами других членов семьи. Если в семье несколько детей, подбираются разные по цвету или орнаменту полотенца. Удобный для ребенка размер полотенца — 40—50 см в ширину, 50—70 см в длину).

***При приеме пищи:***

стул в соответствии со столом (расстояние от сиденья до крышки стола должно равняться 18—19 см. Под ноги нужно сделать подставку, расстояние от нее до сиденья стула — 25—28 см);

небольшого размера столовый прибор: тарелка, чашка, вилка, ложка;

на доступном для ребенка расстоянии хлебница с хлебом, нарезанным мелкими ломтиками, салфетница.

Художественные произведения для детей,

которые используются для воспитания у них самостоятельности в самообслуживании

В формировании у детей навыков самообслуживания, в воспитании у них самостоятельности большую помощь могут оказать художественные произведения: рассказы Л. Воронковой «Маша-растеряша», В. Осеевой «Лекарство», стихи К. Чуковского «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», 3. Александровой «Что взяла, клади на место», «Топотушки», Ю. Тувима «Письмо ко всем детям по одному очень важному делу», И. Муравейка «Я' сама», С. Капутикян «Кто скорее допьет» и др., а также народные песенки, помешки: «Водичка, водичка, умой мое личико», «Травка-муравка», «Ночь пришла, темноту привела».

Рекомендуем разучить с детьми следующие стихи:

*3. Александрова. Что взяла, клади на место*

Это Оленьке известно:

Что взяла, клади на место!

Только девочка мала:

Забывает, где взяла.

На кроватку ставит кружку,

На паркет кладет подушку.

Прячет ботики в буфет.

Все на месте или нет?

Если мама промолчала,

Надо делать все сначала:

На буфет нести подушку,

На паркет поставить кружку,

Сунуть ботики в кровать.

Кажется, не так опять?

Оля смотрит виновато:

Нет, стояло все не там...

Помогите ей, ребята,

Все расставить по местам.

*Ю. Тувим. Письмо ко всем детям по одному очень*

*важному делу*

Дорогие мои дети!

Я пишу вам письмецо:

Я прошу вас мойте чаще

Ваши руки и лицо.

Все равно, какой водою:

Кипяченой, ключевой,

Из реки, иль из колодца,

Или просто дождевой!

Нужно мыться непременно

Утром, вечером и днем —

Перед каждою едою,

После сна и перед сном!

Тритесь губкой и мочалкой!

Потерпите—не беда!

И чернила и варенье

Смоют мыло и вода.

Дорогие мои дети!

Очень, очень вас прошу:

Мойтесь чище, мойтесь чаще -

Я грязнуль не выношу.

Не подам руки грязнулям,

Не поеду в гости к ним!

Сам я моюсь очень часто.

До свиданья! Ваш Тувим.

*И. Муравейка. Я сама*

— Давай будем одеваться...

— Я сама! Я сама!

— Пойдем, будем умываться...

— Я сама! Я сама!

— Ну, идем хоть причешу я...

— Я сама! Я сама!

- Ну давай хоть накормлю я...

- Я сама! Я сама!

***Самостоятельность*** — ценное качество, необходимое человеку в жизни. Самостоятельность воспитывается с раннего возраста.

Дети по своей природе активны. Задача взрослых — развивать эту активность, направлять ее в нужное русло, а не глушить на­зойливой опекой. Кому из вас незнакомо стремление ребенка к са­мостоятельности. «Я сам»,— говорит он каждый раз, когда взрос­лые начинают натягивать на него рубашку, колготы, кормить его. Взрослые торопятся прийти на помощь ребенку, спешат сделать за него сами. Им кажется, что ребенок не может выполнить это самостоятельно : порвет, упадет, уколется, а взрослый все сделает быстрее и лучше.

Но оказывают ли взрослые действительную помощь детям, приносят ли им пользу? Разумеется, такие действии я взрослых членов семьи причиняют большой вред. Ребенка лишают самостоятельности, подрывают у него веру в свои силы, приучвют надеяться на других. Да и себе взрослые не облегчают работы, если подсчитать, сколько времени они тратят на обслуживание ребенка. Полезнее было бы матери или отцу потратить время на то, чтобы научить ребенка необходимым навыкам, делая это настойчиво, терпеливо. На просьбу ребенка «Я сам» не следует отвечать: «Мне некогда», а лучше дать ему возможность попробовать свои силы. И родители скоро убедятся, что ребенок стал более ловким, умелым, меньше обливаться при умывании, может сам раздеться и т.п.

Конечно, малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. Прежде всего следует в семье создать необходимые условия : приспособить к росту ребенка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д.

Без создания этих условий ребенку трудно быть самостоятельным. Например, вы требуете, чтобы он был самостоятельным при умывании, но кран или умывальник расположены высоко от пола и ему трудно дотянуться до них. Однако он стремится это сделать самостоятельно – встает на носки, изо всех сил тянет руки, а вода льется в рукава рубашки, на пол. В результате бесполезно затраченные силы ребенка и недовольство взрослых. Поэтому в квартире все должно быть приспособлено для удобства детей.

Но создания условий еще недостаточно для формирования навыков самообслуживания и воспитания самостоятельности у детей. Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребенка самостоятельности в самообслуживании, его учат действиям, необходимым в процессе одевания, умывания, еды. Обучая детей тем или иным действиям (надеть и снять кофту, завязать шарф, намыливать руки, правильно держать ложку и т. д.), наглядно демонстрируют способ их выполнения. Показ желательно производить в несколько замедленном темпе. Если ребенок не может сразу следовать образцу, нужно оказать ему помощь. Внимание детей обращают на рациональность тех или иных способов действия. Например, полотенце после употребления нужно сначала расправить, а потом уже вешать — так оно лучше просыхает, не падает на пол; чтобы пятка сразу оказалась на месте, колготки надевают с носка, предварительно собрав их в «гармошку»; чтобы правильно надеть платье, свитер, сначала нужно определить, где у них перед (на одежде детей младшего возраста должны обязательно быть отличительные признаки: застежка, метка, вышивка).

Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнять их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребенка на необходимость действовать определенным образом. Это помогает ему быстрее усвоить способ выполнения, уяснить, почему нужно поступать именно так.

Обучая детей, учитывайте их опыт. Нельзя, например, начинать учить ребенка пользоваться вилкой, если он еще не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются' детьми, чем действия с одеванием; ребенку легче сначала научиться мыть руки, а потом и лицо.

Постепенное усложнение требований, перевод ребенка на новую ступень самостоятельности поддерживают его интерес к самообслуживанию, позволяют совершенствовать навыки.

В труде по самообслуживанию ребенка учат доводить начатое до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать одежду в определенной последовательности, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вещать ее.

В закреплении навыков самообслуживания большое место принадлежит игре. В играх с куклой можно, например, закрепить знания детей о последовательности в одевании, раздевании, умывании. С помощью игровых персонажей (куклы, мишки, Петрушки) можно понаблюдать за тем, как ребенок ест, умывается, овевается. (Педагог показывает родителям на кукле порядок одевания, раздевания, умывания, объясняя, почему это делается так, а не иначе. Можно продемонстрировать родителям дидактические игры «Уложим куклу спать», «Кукла проснулась».)

Воспитывая самостоятельность, старайтесь как можно реже прибегать к замечаниям, наставлениям, порицаниям. Больше опирайтесь на поощрения и похвалу. Как отмечают психологи, чувство стыда ребенок переживает менее остро, чем чувство гордости. Поэтому по отношению к детям младшего дошкольного возраста чаще применяют положительную оценку. Положительная оценка порождает у них интерес, стремление улучшить свой результат, дает им возможность увидеть, чему они научились, чему еще нужно научиться.

***За что можно похвалить*** ***ребенка в труде по самообслуживанию?***

Похвалы заслуживает старание, усидчивость, находчивость ребенка, стремление оказать внимание, помощь родителям, овладеть новыми действиями.

Оценивая то или иное действие ребенка, недостаточно ему сказать: *«Молодец»* или *«Неправильно»*, следует конкретно указать, что сделано ребенком хорошо, а что ему не совсем удалось. Ваши оценки важны для ребенка, именно потому вы должны быть тактичными и придерживаться меры, чтобы не порождать рядом с уверенностью самоуверенность. Похвала не должна быть фальшивой, преувеличенной. Она должна быть заслуженной. Объективная оценка помогает укреплять у детей желание делать все самим, умение преодолевать трудности, добиваться результата.

В младшем дошкольном возрасте дети обладают большой подражательностью. Все виденное ими, и хорошее и плохое, отражается в их поведении. Поэтому, желая воспитать у детей самостоятельность, аккуратность, отец и мать должны быть примером для подражания. Если они сами не будут класть вещи на место, аккуратно с ними обращаться, а станут лишь требовать этого от детей, то им не удастся воспитать у своего ребенка привычки к аккуратности. Дети школьного возраста также должны быть примером для младших братьев и сестер. При воспитании у детей самостоятельности в самообслужива­нии учитываются их возрастные особенности. Так, если поручить ребенку, которому нет еще трех лет, самостоятельно завязывать шнурки, то эта задача окажется для него слишком сложной. Ко­нечно, можно достичь определенного результата, но это будет победа ценой излишнего возбуждения ребенка. Раз это далось ему не сразу, значит задача предложена несвоевременно или пода­на неумело. Труд должен приносить ребенку радость. Поэтому не надо упрекать его в медлительности и небрежности. Это может вы­звать отрицательное эмоциональное состояние, повлечь за собой нежелание принять участие в труде следующий раз. Опыт придет постепенно. Сначала нужно вызвать интерес. Важно, чтобы с раннего детства ребенок усвоил, что работать трудно, но почетно. Учебный труд, который станет впоследствии для ребенка основным видом труда, потребует от него больших усилий, упорства, настойчивости, т. е. тех умений, которыми он овладеет в дошкольном возрасте.

