

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



С первых дней жизни при **формировании культурно-гигиенических навыков** идёт не просто усвоение правил и норм **культуры поведения**, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. **Культурно-гигиенические навыки** - важная составная часть **культуры поведения**. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен в работе.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием **культурного поведения**. С самого раннего **возраста**, детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой; учат тому, что, чем и как едят; знакомят с разновидностями посуды (*чайная, столовая*); учат сервировать стол, привлекают внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям **детей**, обращают внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая ответный эмоциональный отклик.

Воспитание **культурно-гигиенических навыков** включает широкий круг задач:

- **Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки** поведения во время еды, умывания.
- **Формировать** привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком.
- **Формировать навыки поведения за столом**: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.
- **Формировать** начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия.
- **Формировать** потребность в соблюдении **навыков** гигиены и опрятности в повседневной жизни.

• Привлекать родителей к соблюдению и развитию **навыков личной гигиены дома**.

• Обогащать предметно-развивающую среду группы.

Для успешного решения этих задач рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом **возраста детей**: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр («*Накормим куклу Машу*», «*Искупаем куклу Машу*», «*Научим мишку умываться*», «*Научим Зайку правильно держать ложку*»); систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним.

В младшем **возрасте необходимые навыки** лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания, однако для более успешного **формирования и закрепления навыков** гигиены на протяжении периода **дошкольного детства** целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

Формирование культурно-гигиенических навыков – первая ступень воспитания **культуры поведения**. Работа по **формированию у детей культурно-гигиенических навыков** ведется по двум направлениям: работа с детьми и работа с родителями.

Прежде всего, для **формирования культурно-гигиенических навыков у детей необходимо**:

1) Обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить **нужный навык**. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки;

2) Не следует торопить ребёнка, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (*например, мылит руки*). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая **навык**, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего **дошкольного возраста**;

3) В **дошкольном возрасте дети должны усвоить**, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих

обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

4) К **навыкам личной гигиены**, которые ребенок должен усвоить в **дошкольном возрасте**, относится и уход за полостью рта. С **трехлетнего возраста** ребенка следует научить полоскать рот, с четырех лет - правильно чистить зубы (*сверху вниз - вверх, с наружной и внутренней стороны*) перед ночным сном. Утром после сна достаточно полоскать рот. Полоскать рот надо тёплой водой и после еды;

5) Закреплять умения пользоваться расчёской, носовым платком. Нужно приучать **детей при кашле**, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком;

6) Совершенствовать **навыки аккуратной еды**: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом, салфеткой, не разговаривать во время еды.

К числу основных условий успешного **формирования у детей культурно-гигиенических навыков** относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых.

Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, непосредственно образовательная деятельность 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 небольшого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста **детей**; на вешалке над каждым полотенцем — картинка в младшем **возрасте** и геометрическая фигура с среднего **возраста**. Это повышает интерес **детей** к умыванию и закреплению знаний геометрических фигур.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному **формированию навыков и привычек культуры поведения**. Упрочение их происходит в играх, труде, непосредственно образовательной деятельности, в быту.

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых — родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях **дошкольного учреждения и семьи**.

Чтобы научить ребенка **культурно есть**, **детей** учат овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определенной последовательности (правильно сидеть за столом, не разговаривать, пережевывать пищу с закрытым ртом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т. д.). Для

постепенного **формирования требуемых навыков**, детей упражняют в совершении одних и тех же действий под постоянным контролем.

По мере усвоения **культурно–гигиенические навыки обобщаются**, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию («У Мишки грязные лапки», «Кукла Маша простудилась»), тем самым влияя на становление нового вида деятельности игры.

В творческой игре («Семья», «Парикмахерская») дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе бытовых процессов. Ребенок так относится к кукле, как родители 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 в 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. Освоение **культурно–гигиенических навыков** влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка со взрослыми и сверстниками.

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. Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием **культурного поведения**. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т. е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для эффективного гигиенического воспитания **дошкольников** большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.