

МОБУ НОШ д. Азово

**«Формирование
культурно-гигиенических навыков
у дошкольников»**

Выполнила:
воспитатель
Файзуллина
Т.Я.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования одной из основных задач физического развития детей определяет становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Культурно-гигиенические навыки — важная составляющая часть культуры поведения. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В детском саду у детей воспитываются навыки по соблюдению чистоты тела, культуре еды, поддержание порядка в окружающей обстановке.

В процессе повседневного общения с детьми группы педагогу необходимо воспитывать у них навыки личной и общественной гигиены, которым принадлежит первостепенная роль в предупреждении многих инфекционных заболеваний. 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 с возрастом постепенно совершенствовались и становились привычными. Вначале малышей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и пользования туалетом, и по мере загрязнения. Постепенно следует побуждать детей к выполнению более сложных действий — мыть лицо, шею, руки; ежедневно самостоятельно или с помощью взрослых мыть ноги перед сном, выполнять простейшие водные процедуры, влажное обтирание до пояса. Часть этих гигиенических навыков у детей формируется в семье, поэтому на этапе дошкольного детства необходимо вести разъяснительную и просветительскую работу с родителями, активно привлекая их к гигиеническому воспитанию детей.

Начиная с 2,5-3-летнего возраста ребенка приучают чистить зубы щеткой с мягкой щетиной, используя специальную детскую зубную пасту. Эту процедуру нужно выполнять два раза в день — утром и перед сном или сразу после последнего приема пищи. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи. Дети среднего и старшего дошкольного возраста могут правильно осознанно выполнять все действия, связанные с гигиеной, понимая, что навыки эти помогут им сохранить здоровье, не болеть, быть сильными, физически крепкими. Старшие дошкольники должны уметь пользоваться индивидуальными предметами — расческой, стаканом для полоскания рта, полотенцем и т.д.; понимать, что все эти предметы должны содержаться в чистоте и храниться в специально отведенном месте. Формирование навыков личной гигиены неразрывно связано с воспитанием культуры поведения и понимания необходимости быть всегда опрятными, замечать недостатки в своей одежде и уметь их самостоятельно устранять. Приобретенные детьми первоначальные навыки гигиены целесообразно закреплять в тематических играх соответствующего содержания, которые можно проводить как в помещении, так и на участке. Тематические игры должны предусматривать возможность постепенного усложнения сюжета и способствовать совершенствованию приобретенных навыков, знаний и умений. Важно, чтобы игры были интересными и увлекательными для детей, способствовали активизации их творческой инициативы. При организации игр необходимо использовать разнообразные иллюстративные материалы к сказкам и рассказам, наглядные пособия, муляжи, игрушки.

В процессе гигиенического воспитания и обучения педагог рассказывает детям о правилах гигиены и значении их повседневного проведения для охраны здоровья; формирует у них представления о пользе утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, плавания. Для усвоения детьми гигиенических навыков можно использовать такие дидактические и сюжетно-ролевые игры, как «Зимние развлечения»,

«Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья», «Аптека», «Дочки-матери»; «Кукла Лена принимает гостей», а также видеофильмы. Можно использовать потешки, например, «Водичка-водичка, умой мое личико», которые приговариваются при умывании детей и кукол.

Детям дошкольного возраста необходимо прививать, кроме того, элементарные знания из области общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной. Это — соблюдение чистоты и порядка в общественных местах. Ребенок должен понимать, что нельзя сорить не только в квартире, группе, но и на улице, в скверах, парках, во дворах, в транспорте. Все эти сведения дети получают в процессе разнообразной деятельности; в каждом из режимных моментов воспитатель может найти то, о чем необходимо поговорить с детьми, что важно напомнить, чтобы они хорошо усвоили нормы гигиенического поведения.

Усвоение правил гигиены в большой мере зависит от условий, в которых живут и воспитываются дети. В каждой группе обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья рук, полоскания полости рта, проведения закаливающих процедур.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач.

Вторая младшая группа.

1. Обогащать представления детей о процессах умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их.

2. Совершенствовать умения правильно совершать процессы умывания, мытья рук при незначительном участии взрослого, элементарно ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, туалетом.

3. Развивать умения одеваться и раздеваться при участии взрослого, стремясь к самостоятельным действиям.

4. Развивать умения ухаживать за своими вещами и игрушками при участии взрослого.

5. Осваивать правила культурного поведения во время еды, развивать умение правильно пользоваться ложкой, вилок, салфеткой.

6. Развивать умения отражать в игре культурно-гигиенические навыки (одеваем куклу на прогулку, купаем кукол, готовим обед и угощаем гостей).

Средняя группа.

1. Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом.

2. Соблюдать культуру поведения за столом.

3. Самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Старшая группа.

1. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

2. Способствовать развитию самостоятельности детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек.

Подготовительная группа.

1. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

2. Обогащать и углублять представления детей о том, как поддержать, укрепить и сохранить здоровье.

3. Воспитывать самостоятельность в выполнении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления детей о гигиенической культуре.

Для успешного решения этих задач специалисты рекомендуют использовать разнообразные педагогические приемы с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в

процессе игры, систематическое напоминание о необходимости, соблюдения гигиенических правил и постепенное повышение требований к их осуществлению. Следует добиваться от дошкольников четкого выполнения гигиенических действий в их правильной последовательности. В старших группах все большее значение приобретают учебные мотивы. Дети уже могут выполнять различные действия, руководствуясь словесной инструкцией. Наиболее целесообразно сочетание словесных и наглядных методов: можно использовать специальные наборы наглядных материалов по гигиеническому воспитанию, красочные сюжетные картинки, символы, сюжет из сказок. Гигиенические знания детей следует закреплять и совершенствовать на занятиях по физической культуре, плаванию, трудовому воспитанию; на занятиях по ознакомлению с окружающим миром, с природой, в беседах о культуре быта и экологии.

Интересными для детей могут быть такие литературные произведения, как «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит» К. И. Чуковского; «Что такое хорошо и что такое плохо» В. В. Маяковского. На основе этих сюжетов можно разыгрывать маленькие сценки, распределив между детьми роли.

Навыки у детей будут более прочными, если они закрепляются постоянно и в разных ситуациях. Важно, чтобы детям было интересно, и они могли видеть результаты своих действий. Например, ребенку говорят, что он стал опрятнее, лучше выглядеть, привлекательнее; что приятно есть за чистым, красиво накрытым столом и т.д. На занятиях физической культурой детям напоминают, как полезно для их здоровья и развития то или иное упражнение, которое они разучивают; как важно заниматься в хорошо проветренном зале или на воздухе; говорят о необходимости содержать в порядке свою физкультурную форму, а после окончания занятия аккуратно ее складывать, убирать на место.

Старшим дошкольникам в доступной форме сообщают сведения о некоторых инфекционных заболеваниях, которые передаются через грязные руки, предметы.

Не меньшее внимание необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей — научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

Уже с раннего возраста следует вырабатывать правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками. Воспитатель учит детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Педагог должен следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот и не разговаривали при этом и т. д.

Обучать правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения.

Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

Задачи по формированию культуры поведения детей за столом с учетом возрастных норм.

Дети раннего возраста (от 1 года до 2 лет).

Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2 месяцев).
Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с

помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул. Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2 месяцев). Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев). Приучить мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев).

Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет).

Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить «спасибо».

Дети второй младшей группы (от 3 до 4 лет).

Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место.

Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Дети средней группы (от 4 до 5 лет).

Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

Дети старшей группы (от 5 до 6 лет).

Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом. Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Дети подготовительной группы (от 6 до 7 лет).

Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилок, салфеткой.

Обучение правилам этикета начинается с 3-летнего возраста с последующим усложнением на каждом возрастном этапе дошкольного детства.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

По необходимости следует разрешать детям обращаться к сидящим за столом людям, при этом не следует одергивать, делать им бесконечные замечания. Воспитателю целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку взрослый человек способен создать дружескую атмосферу. Своим примером он ненавязчиво приучает их к хорошим манерам, может оказать помощь в трудный момент. Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Они приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно находятся воспитанники.

Приучая малыша к новому блюду, рекомендуется подавать не весь его объем, а немного, делая акцент на том, что его порция меньше.

Прежде всего следует обеспечить постоянное выполнение установленных гигиенических правил, объясняя их значение. На первых порах важно помочь ребенку освоить тот или иной навык. Не следует торопить дошкольника, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, намыливает руки). Ни в коем случае нельзя выполнять это действие за него. Осваивая новый навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение, Постепенно он приучается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. При этом взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли дошкольник сделать необходимое действие. В дальнейшем воспитатель предоставляет

ему почти полную самостоятельность, но постоянно проверяет соблюдение навыков. Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе и без каких-либо напоминаний. Если он и забудет о чем-то, например, сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу — это мастерство, научиться которому не так уж легко. Главное — разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными, например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание «приятного аппетита» — обязательно!

Психологические аспекты организации питания детей требуют внимания к качеству предлагаемых им блюд, соответствию пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу — дело достаточно трудное, но выполнимое. Каждая мама знает, какой у ребенка аппетит; насколько разнообразную пищу он ест, насколько у него избирательное отношение к ней; приучен ли ребенок к самостоятельности или его надо кормить. Иногда в семье не уделяется должного внимания формированию правильного отношения к еде. У одних выражена привычка употреблять однообразную пищу (например, сосиски или макароны), у других — только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Все эти задачи — слагаемые культуры поведения за столом. Решать их необходимо прежде всего на уровне семьи, но и не без помощи педагогов дошкольного учреждения.

Интеграция содержания образовательных областей при формировании культурно-гигиенических навыков детей дошкольного возраста.

Познавательное развитие.

1. Чтение стихотворений А. Барто «Девочка чумазая», К. Чуковского «Мойдодыр».
2. Разрешение проблемных ситуаций: «Кукла-грязнуля пришла в гости поиграть с детьми» (по стихотворению А. Барто «Девочка чумазая»); «Что взяла — клади на место» (по стихотворению З. Александровой).
3. Просмотр и обсуждение мультфильмов «К чистоте будь готов», «Уроки тетушки Совы» (серия «Мудрые сказки тетушки Совы. Грязнуля»), «Королева Зубная щетка»; «Маша и медведь: Большая стирка».
4. Игры с водой и песком «Песочные человечки», «Кто живет в воде?», «Мыльные пузырьки», «Считалочка-купалочка», «Кто разбудил китенка?»
5. Экспериментирование с водой по рассказу Л. Дерягиной «О том, как водичка гулять отправилась».
6. Дидактические и настольные игры «Что за чем идет», вкладыши «Части тела», пазлы по сказкам.
7. Игры на развитие внимания, мышления, восприятия «Наложение контуров», «Найди непохожий», «Четвертый — лишний», «Чудесный мешочек», «Чего не стало?»

Социально-коммуникативное развитие.

1. Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Доктор», «Магазин».
2. Упражнения, направленные на улучшение взаимодействий с окружающими: «Игрушечный магазин», «Покажу, как я люблю».
3. Беседы о правилах безопасности и личной гигиене в туалетной комнате.
4. Беседы «Почему нельзя есть на улице», «Грязные руки — хорошо или плохо?»
5. Помощь воспитателю в уборке игрушек в группе, на прогулке.
6. Отработка умения одеваться и раздеваться в определенном порядке; складывать в определенном порядке снятую одежду.
7. Наблюдение за трудовыми действиями дворника.

Речевое развитие.

1. Беседы о правилах личной гигиены и безопасности в туалетной комнате.
2. Тренировка проговаривания последовательности действий при умывании, раздевании и одевании.
3. Ситуативные беседы на темы «Внешний вид», «Зачем нужен носовой платок?», «Кто такой неряха?».
4. Игры на координацию речи с движением: «Это я», «Умывалочка», «Зубная щетка» Н. В. Пищевой.
5. Рассматривание и беседа по сюжетной картинке «Помоги маме навести порядок».
6. Закрепление правильного произношения названий средств личной гигиены (мыло).
7. Тренировка в употреблении формы личных местоимений (мой горшок, моя расческа, мое полотенце).
8. Образование уменьшительно-ласкательных форм существительных (тарелка — тарелочка, ложка — ложечка и т. п.).

Художественно-эстетическое развитие.

Чтение художественной литературы.

1. А. Барто «Девочка чумазая».
2. К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе».
3. З. Александрова «Что взяла — клади на место», «Топотушки», «Купание».
4. В. Коростылев «Королева Зубная щетка».
5. Р. Самарец «Хорошие манеры» (сборник стихов).
6. И. Муравейка «Я сама».
7. Ю. Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу». Музыкальные игры и слушание музыки.
1. Музыкальная игра «Где же наши ручки?» (муз. Т. Ломовой).

2. Слушание аудиодисков с релаксирующей музыкой (шум дождя, моря и т. п.) перед сном.

3. Прослушивание песен из мультфильма «Маша и медведь» (серия «Будьте здоровы!»).

4. Использование аудиодисков, рекомендованных программой В. Коваленко «К здоровой семье через детский сад» для нормализации психологического микроклимата.

Продуктивная деятельность.

1. Рисование красками «Дождик».

2. Рисование карандашами «Моя любимая игрушка» (использование трафаретов).

3. Рисование пальчиками по манке «Песочные и водяные человечки», «Дождик», «Травка растет».

4. Раскрашивание мелками и карандашами принадлежностей личной гигиены, бумажных кукол и их одежды.

Физическое развитие.

1. Утренняя гимнастика.

2. Физкультурные занятия. 3.

Физкультминутки.

4. Подвижные игры «У медведя во бору», «Птицы», «Самолеты», «Пузырь», «Ровным кругом».

5. Просмотр и обсуждение мультфильма «Неумойка».

6. Ситуативный разговор об аккуратности внешнего вида.

7. Настольно-печатная дидактическая игра «Валеология».

8. Гимнастические комплексы для глаз «Муха».

9. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, ванночки для ног, обтирание рукавичками, хождение по соляной дорожке.

Ожидаемый результат организации образовательной деятельности по формированию культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

1. Осознанное отношение детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

2. Значительное повышение знаний о чистоте и опрятности своего внешнего вида.

3. Расширение и обогащение опыта детей в плане поддержания чистоты — личной и в окружающей среде (внешний вид, личный шкафчик, стульчик с одеждой, игрушки в группе, прогулочная территория).

4. Умение замечать и устранять имеющиеся недостатки.

В федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования результаты освоения основной образовательной программы представлены в виде целевых ориентиров, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте: ребенок использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (ложки, расчески, карандаша и пр.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания; стремится проявлять самостоятельность в бытовом и игровом поведении.

Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования: ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены.

Для успешного усвоения детьми гигиенических норм и правил необходимо, чтобы все они неукоснительно выполнялись взрослыми как в дошкольном учреждении, так и в семье. Взрослые собственным примером должны содействовать формированию у детей гигиенических навыков.

Эффективность гигиенического воспитания и обучения дошкольников во многом зависит от внешнего вида и поведения окружающих его взрослых.

Недопустимо, чтобы воспитатель или его помощник приходили в группу небрежно одетыми, непричесанными. Следует постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому и педагог, и его помощник должны всегда быть для них образцом опрятности, чистоплотности и культуры поведения.

Список использованной литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2005.
3. Николаева Е. И., Федорук В. И., Захарина Е. Ю. Здоровьесбережение и здоровьесформирование в условиях детского сада: метод. пособие. — СПб.: ООО «Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2014.
4. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
5. К.Ю. Белая, И.Л. Курочкина, Н.Ю. Симонова. Воспитание у детей культуры поведения за столом. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения, №7, 2010 г.