**Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.**

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы

приобретает всё большую актуальность. Организм ребенка очень пластичен, он

гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого.

Одним из важнейших условий для поддержания здоровья младших дошкольников является наличие у них культурно – гигиенических навыков, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.

Период раннего и дошкольного детства является наиболее благоприятным для

формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится

развитие других функций и качеств, усвоение правил и норм поведения.

При овладении культурно – гигиеническими навыками важна постепенность: по

мере овладения простыми навыками можно вводить новые, более сложные. При

обучении использовать показ самого действия, знакомить со способами его

выполнения. По мере приобретения навыка непосредственная помощь взрослого сокращается, а доля самостоятельного участия ребёнка увеличивается. Малыши до трех лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия со взрослым, а потом самостоятельно.

Формирование культурно-гигиенических навыков у детей младшего

дошкольного возраста будет осуществляться эффективнее, если:

- учитывать психолого-педагогические особенности детей младшего

дошкольного возраста;

- учитывать начальный уровень сформированности у детей культурно –

гигиенических навыков;

- использовать игры, стихи, схемы, художественное слово (фольклор)

Важным условием для формирования гигиенических навыков является

систематичность необходимых операций. Так, ребенок привыкает, что перед едой ему обязательно моют руки.

Взрослый предоставляет ребенку самостоятельность там, где он что-то может сделать сам. Наряду с этим каждый ребенок постоянно нуждается в показе, поощрении, помощи.

В начале второго года жизни ребенок должен уметь есть

самостоятельно, пользуясь ложкой, есть хлеб с первым блюдом, вытирать рот.

В 1,5-2 года ребенок почти все может снять с себя, сложить и большую часть

одежды надеть. В значительной степени дети сами умываются, вытираются.

На втором году жизни ребенка необходимо систематически прививать ему

навыки культуры поведения: спокойно сидеть за столом, тихо разговаривать при укладывании спать, благодарить за оказанную помощь.

На третьем году жизни малыш не только более самостоятельно может одеваться, раздеваться и т. д., но и знает определенный порядок действий, входящих в каждый процесс, приемы их выполнения.

При активном формировании навыков самообслуживания важно в первую

очередь отработать те из них, которые связаны с организацией всего коллектива.

Дети отличаются большой подражательностью, поэтому взрослому нужно

неоднократно показывать, как выполнять новое действие, сопровождая показ

пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного

действия, последовательность отдельных операций.

Начиная со второго года жизни с этой целью с детьми проводятся специальные

дидактические игры, используются игровые приемы.

Дети третьего года жизни все действия выполняют быстрее. В этот период нужно чаще приучать детей к взаимопомощи, поручать им несложные задания, Помощь воспитателя выражается меньше в действиях, больше в постоянном контроле, словесных указаниях, поощрениях.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах

применяются показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы,

упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем возрасте,

игровые приемы: дидактические игры, потешки, стихотворения. Содержание

культурно-гигиенических навыков осваивается детьми прежде всего в

самостоятельной деятельности, в процессе обучения, в дидактических играх и

игровых ситуациях.

Таким образом, в воспитании культурно-гигиенических навыков, так же как в

любом другом виде педагогической деятельности, важно единство требований

сотрудников детского учреждения и родителей. Поэтому, нужно выработать

общие критерии в оценке отдельных действий, установить общий порядок

выполнения этих действий, четко определить места расположения вещей,

игрушек, порядок их уборки и хранения.

Важной задачей в работе с детьми является воспитание гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. И делать это надо педагогически тонко, ненавязчиво. При этом взрослому важно учитывать возрастную особенность детей 3-го года жизни - стремление к самостоятельности. На протяжении младшего дошкольного возраста ребенок приобретает много навыков, овладение которыми требует от него определенных усилий.

 **Для более легкого овладения определенными навыками связанных с его усвоением действия членят на несколько операций.**

Прежде всего, следует запомнить: на начальном этапе усвоения навыка торопить детей ни в коем случае нельзя, надо дать им возможность спокойно выполнять осваиваемые действия. Подобная обстановка позволит сохранить у них положительно-эмоциональный настрой. Однако необходимость укладываться в отведенное для режимных процессов время, остается. Воспитание гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей:

1. Показ и объяснение.

В младшей группе показ должен сопровождаться пояснением, причем необходимо четко делить новое действие на операции, выделяя сначала наиболее важное, а потом незначительное. Объяснение нового действия дается очень подробно, затем постепенно сужается и сводится к напоминанию правила, которое может быть обращено ко всем или отдельным детям. Напоминание может быть косвенным (воспитатель заранее выражает желание в том, что дети правильно выполняют задание и вскользь напоминает требование) и прямые.

1. Упражнение и контроль.

Упражнение: без него ни один навык не может быть сформирован, т.к. только в активной деятельности каждого ребенка создаются и закрепляются динамические стереотипы. Контроль очень важен на начальной стадии формирования навыков. Следует проверять, как выполнены отдельные действия или задания в целом. Отсутствие контроля ведет к формированию у детей лишь отдельных навыков.

1. Пример взрослых.

Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом. Пример может быть прямым («делай, как я!») и косвенным (воспитатель использует различные формы, которые вызывают интерес у детей, привлекают их внимание) Учеба ребенка, в основе которой лежит подражание, начинается очень рано, когда он еще ничего не понимает. От природы у них хорошо развита эмоционально-механическая память, непроизвольное внимание. Именно поэтому ребенок, наблюдая за взрослыми, фиксирует, перенимает, формирует, создавая свою «энциклопедию» навыков, привычек, знаний.

1. Игровые приемы позволяют взрослому, с одной стороны, скрыть свою педагогическую позицию, а с другой – более активно воздействовать на малыша. Игровые приемы очень эффективны в воспитании маленьких детей. Помогает закрепить имеющиеся навыки, хороши дидактические игры, игра "в ошибки".
2. Использование иллюстраций, художественного слова, фольклора, книг, бесед, инсценировок. Все это уточняет представления детей о том, как надо выполнять тот или иной навык. Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития. Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, помощником воспитателя и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали. Таким образом, воспитание навыков личной гигиены – задача сложная, требующая систематичности и большого терпения. Все указания необходимо в спокойном тоне, вызывающем у детей положительное отношение к действиям, которые должны стать привычками. Воспитатель сможет достичь положительного результата, учитывая задачи воспитания гигиенических навыков в каждой возрастной группе и своевременно выполняя их.

Дома старайтесь ребёнку предложить самому раздеться, повесить свою одежду. У детей всегда есть желание самим расстегивать пуговицы и молнии, но нет умения. Этому мы учим их во время игр: «Застегни пуговицы». Справиться с пуговицами и «молниями» помогут и игровые элементы. Мы пробуем раздевать и одевать куклу, изучаем «молнию» на игрушечной сумке (от этого никто не отказывается). При этом надо учесть, что застёгивать пуговицы малышам легче, начиная с нижней – самую верхнюю застегнуть труднее всего, и она обычно поддается освоению самой последней. То, как скоро малыш научится одеваться и раздеваться, зависит от подвижности его пальчиков. Главное, не надо торопить события. Умение самостоятельно надеть и снять с себя верхнюю часть одежды, нижнее белье и носочки, пижаму, обувь – очень серьезное достижение малыша.

Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Полезные и хорошие навыки, привитые с детства в культурно-гигиеническом развитии, делают ребенка более свободным, т.к. о многих своих действиях он перестает задумываться, они совершаются автоматически, словно сами собой. Они помогают сохранить здоровье и облегчить жизнь.

***Памятка для взрослых***

        Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка.

        Поощряйте, хвалите ребенка даже за небольшие достижения.

 Навыки самообслуживания прививаются быстрее, если взрослый покажет и прокомментирует на примере, как, что и в каком порядке делать.

        Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия, надо дать ему возможность выполнять все спокойно, самостоятельно.

   Если у малыша, что- то не получается, не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.

        Старайтесь всегда поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.

        В процессе воспитания используйте потешки, стишки, личный пример.

        Старайтесь использовать игровую ситуацию.

        Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

**Игра "Сделаем лодочки"**

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход игры: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

- засучить рукава (взрослый произносит потешку: "Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!");

-открыть кран;

-сложить ладони рук "лодочкой";

-подставить руки под струю воды;

-закрыть кран;

-вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребенка на положение рук.

**Игра "Мыльные перчатки"**

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход игры: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания. Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: "Вот, какие у нас перчатки - белые!" Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

*Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,*

*Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!*

*В кране булькает вода. Очень даже здорово!*

*Моет рученьки сама Машенька Егорова*

*(взрослый называет имя ребенка).*

*Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!*

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

**Игра "Умывалочка"**

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход игры: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

*Выходи, водица, мы пришли умыться!*

*Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...*

*Нет, не понемножку - посмелей,*

*Будем умываться веселей!*

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: "Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!"

**Игра "Почистим зубки"**

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход игры: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить.

Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

*Ротик, ротик! Где ты ротик?*

*Зубки, зубки! Где вы зубки?*

*Щечка, щечка! Где ты щечка?*

*Будет чистенькая дочка!*

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрит в зеркало и улыбается, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

**Игра "Фонтанчики"**

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход игры: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

*Наберем водичку в рот, пусть фонтанчик оживет!*

Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

**Игра "Делаем прическу"**

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!" Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

**Игра "Кукла заболела"**

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произнести потешку:

*Маша заболела, трудно ей дышать,*

*Мы платочком будем носик вытирать!*

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

**Игра "Носики-курносики"**

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход игры: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

*Носовой платок в кармашке (достает платок из кармана),*

*Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),*

*Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять*

*(убирает платок в карман).*

Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.

**Игра "Приведи куклу в порядок"**

Цель: формировать у ребенка интерес к самостоятельным действиям при одевании.

Оборудование: кукла, кукольная одежда.

Ход игры: взрослый достает раздетую куклу, кукольные вещи и просит ребенка помочь ему одеть куклу: "Кукла Оля не может одеться сама, ей холодно, давай оденем Олю, ей будет тепло! Сначала надо одеть трусики, потом майку, а затем платье". Взрослый предлагает ребенку одевать куклу, соблюдая последовательность. В случае необходимости применяются совместные действия.

**Игра "Оденемся на прогулку"**

Цель: учить ребенка одеваться, правильно соотносить предмет одежды с частью тела, застегивать одежду с помощью застежки -липучки.

Оборудование: одежда ребенка.

Ход игры: взрослый предлагает малышу одеваться на прогулку: раскладывает перед ним вещи и объясняет, что каждый предмет одежды надо надевать на определенную часть тела. Ребенок одевается, если он испытывает затруднения, взрослый помогает ему, обращает внимание на способ застегивания - липучки.

**Игра "Оденемся на прогулку"**

Цель: учить ребенка одеваться, правильно соотносить предмет одежды с частью тела, застегивать одежду с помощью застежки -липучки.

Оборудование: одежда ребенка.

Ход игры: взрослый предлагает малышу одеваться на прогулку: раскладывает перед ним вещи и объясняет, что каждый предмет одежды надо надевать на определенную часть тела. Ребенок одевается, если он испытывает затруднения, взрослый помогает ему, обращает внимание на способ застегивания - липучки.

**Игра "Оденем кукол"**

Цель: познакомить детей с разными видами застежек и способами застегивания.

Оборудование: куклы, одежда на застежках (молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки), коляски.

Ход игры: взрослый предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках, говорит: "Смотри, какая у кукол красивая одежда!", вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внимание на застежки и демонстрирует способы застегивания.

Детям предлагается самостоятельно одеть кукол, после чего покатать в коляске.

**Игра "Обед у кукол"**

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

Оборудование: игрушечная посуда, скатерть, две куклы.

Ход игры: взрослый просит ребенка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и действия с ними. Затем предлагает ребенку посадить кукол за стол и угостить обедом.

**Игра "Убери со стола"**

Цель: формировать самостоятельные действия: убирать посуду со стола, сметать крошки.

Оборудование: посуда, щетка, совочек.

Ход игры: взрослый показывает, как убирать посуду со стола на поднос, предлагает детям действовать по показу. При этом взрослый комментирует действия: "Мы кладем на поднос тарелку, чашку, ложку и т.д." Затем показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои действия: "Крошки со стола сметем и совочком уберем!"

Ребенку дается возможность действовать самостоятельно.

**Игра "Вымой посуду"**

Цель: формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду.

Оборудование: посуда (тарелки), губка, два тазика.

Ход игры: взрослый показывает тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно держать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой, ополаскивать в другом тазике с чистой водой, после чего, выкладывая тарелки на чистый поднос, ребенку предлагается вымыть свою тарелку.

**Игра "Подготовь постель ко сну"**

Цель: формировать у детей самостоятельные действия: учить ребенка расстилать свою постель.

Оборудование: кровать, подушка, простыня, одеяло, покрывало.

Ход игры: перед дневным сном взрослый предлагает детям расстелить свои постели, показывает и комментирует последовательность действий: "Сначала снимаем и складываем покрывало, затем отворачиваем одеяло и поправляем подушку". После этого взрослый предлагает детям расстелить свои постели, при необходимости помогает им.

**Игра "У нас порядок"**

Цель: вызвать у ребенка интерес к самостоятельным действиям: учить подметать пол.

Оборудование: веник, совок, ведерко с водой, игрушки.

Ход игры: взрослый говорит, что скоро в гости придут игрушки, обращает внимание, что в комнате беспорядок. Предлагается детям подмести пол. Затем взрослый показывает, как пользоваться веником и совком. Дается возможность детям действовать самостоятельно. После этого взрослый обыгрывает ситуацию: приходят игрушки в гости к детям (Чебурашка, Буратино, Петрушка и др.), они обращают внимание на порядок, спрашивают у детей, кто убирал в комнате.