



# **Формирование культурно - гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.**

**Воспитатель МБДОУ №200  
Степанова Н.А.**

**Культурно-гигиенические навыки** очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

**Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены** играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. 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 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.



# Воспитание культурно - гигиенических навыков

## Цель:

- формирование культурно-гигиенических навыков и умений у детей дошкольного возраста.
- воспитание культурно-гигиенических навыков и умений является одной из основных задач по формированию здорового образа жизни дошкольника.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс пускать на потом, период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

**Формирование у детей** дошкольного возраста навыков самообслуживания и культурного поведения - одна из задач успешной адаптации в обществе и в охране их здоровья



**Проблема формирования культурно-гигиенических навыков** подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться. Перед нами стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по формированию навыков самообслуживания. Приобщение дошкольников к формированию навыков культурно-гигиенических навыков - это, прежде всего сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства на всю жизнь.

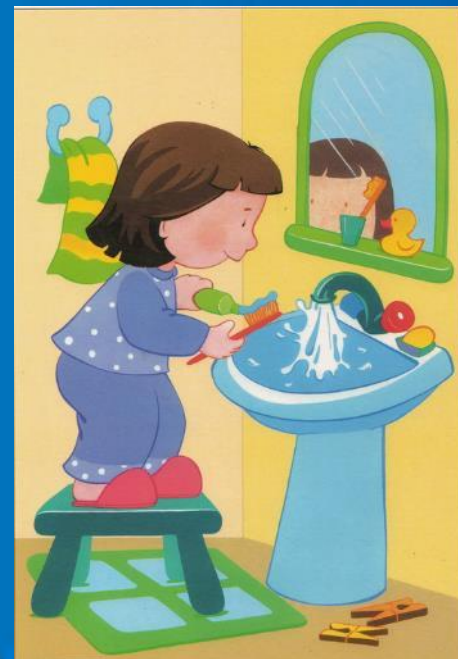
В работе дошкольного учреждения уделяется большое внимание воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков. В каждой возрастной группе эта задача осуществляется в соответствии с примерной основной общеобразовательной программой дошкольного образования.



# Задачи формирования культурно - гигиенических навыков

**Успешное формирование культурно - гигиенических навыков решается через следующие задачи:**

- формировать умения овладевать культурно-гигиеническими навыками, и навыками самообслуживания;
- побуждать детей к самостоятельности;
- оснастить предметно-развивающую среду учебно-дидактическим комплексом пособий по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста;
- разработать методические рекомендации по воспитанию культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста;
- повысить педагогическую компетентность родителей в воспитании у детей дошкольного возраста культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания.



В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки совершенствовались. Поэтому необходимо выделить понятия «**умения**» и «**навык**».

**Умения** - это сформированная у ребенка способность совершать определенные действия на основе полученных знаний.

**Навык** - это автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений. Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях.

Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его осуществления.

Навык, ставший потребностью - это привычка. Привычки, приобретённые ребёнком, сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию.



# Принципы формирования культурно–гигиенических навыков

**К принципам формирования культурно–гигиенических навыков относятся:**

- системный подход;
- планомерность и непрерывность;
- развивающий характер обучения с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка;
- целостность подхода педагогов и родителей к формированию культурно–гигиенических навыков.

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, своевременности начала этой работы, эмоционального отношения ребенка к выполняемым действиям, систематичности упражнений детей в определенных действиях. Особое внимание в дошкольных учреждениях уделяется формированию нового навыка, привычки, когда у детей появляются новые обязанности, новые вещи, новый вид деятельности, которыми дети должны овладеть. При этом детей приучают выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, преодолевая трудности разного характера.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно.

Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

## Методы формирования культурно-гигиенических навыков

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. Интересны детям и литературные сюжеты “Мойдодыр”, “Федорино горе” и «Девочка чумазая». На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. Все сведения по гигиене прививаются детям 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 в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. 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.)





## Формы работы с родителями

Обязательное условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания - единство требований со стороны взрослых. Обязанность родителей - постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду.

Следующим условием выработки культурно-гигиенических навыков и превращения их в привычку является систематическое повторение всех гигиенических правил. Стремление взрослых все делать за ребенка, нарушает систематичность применения навыка, и, следовательно, привычка не формируется. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Не менее важно для этой цели обеспечить ребенку самостоятельность действий: в быту, игре, во время занятий. Поэтому необходимо, чтобы требования, предъявляемые детям, были едиными в ДООУ и в семье



## Формирование культурно-гигиенических навыков

К числу основных условий успешного формирования 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, занятия и игры).

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время - это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Формирование их происходит в игровой, трудовой, образовательной и в самостоятельной деятельности. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления.



## Гигиенические навыки по соблюдению чистоты тела

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. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому. Дети среднего и старшего дошкольного возраста более осознанно должны относиться к выполнению правил личной гигиены: самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Для формирования культурно-гигиенических навыков нужно также выработать общие критерии в оценке отдельных действий, четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для малышей 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 необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.



# Культура еды

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого младшего возраста детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой. 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.

Культуру еды часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет этический аспект - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.



## Формирование навыков самообслуживания

В раннем и младшем дошкольном возрасте дети уже начинают проявлять самостоятельность в самообслуживании. Интерес, внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность нервной системы дают возможность взрослым быстро научить ребенка определенной последовательности операций, из которых складывается каждое действие, приемам, которые помогают выполнять задание быстро, экономно. Если же это время упустить, неправильные действия автоматизируются, ребенок привыкает к неряшливости, небрежности.

Важным фактором воспитания является коллектив сверстников, где дети наблюдают положительные примеры, могут производить сравнения, получить помощь при затруднениях.

Культурно-гигиенические навыки нуждаются в постоянном закреплении в течение всего дошкольного детства. Изменения системы воспитательной работы, отсутствие внимания к формированию и использованию навыков может привести к их быстрой утрате. В трудовой деятельности по самообслуживанию ребёнка учат доводить начатое дело до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать одежду, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вешать её. Во всех группах используется приём поощрения. Важно вовремя похвалить ребёнка, но нужно этим не злоупотреблять, чтобы он не ждал похвалы постоянно. Выполнение требований взрослых должно стать нормой поведения, потребностью ребёнка.

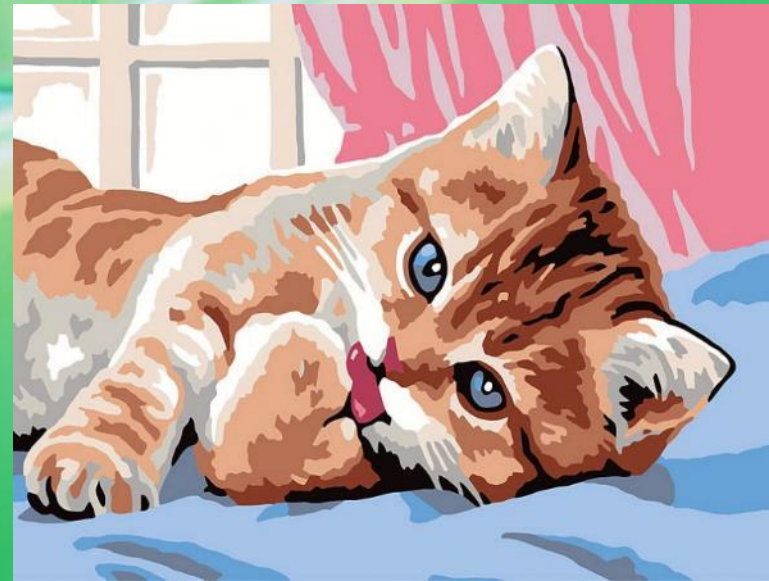


## Куклы и игрушки в помощь

Особая роль в воспитании культурно-гигиенических навыков принадлежит игровым приемам. Используя их, воспитатель закрепляет у детей навыки, которые вырабатываются в повседневной жизни.

Особое внимание следует уделить игровому методу, потому что игра является ведущим видом деятельности ребенка дошкольного возраста, посредством игры ребенок лучше запоминает и устанавливает причинно - следственные связи. Игра позволяет ребёнку глубже понять окружающий мир.

В процессе обучения навыкам самообслуживания в работе с детьми дошкольного возраста педагоги используют дидактические игры: «Что нужно кукле?», «Что это?», «Мокрые рукава и полотенце», «Грязные и чистые руки», «Какой формы мыльце?», «Госпожа зубная щетка», «Путешествие в город предметов чистой гигиены» и пособия: кукла Маша – растеряша, Хрюша – грязнуля, Кот – чистюля.

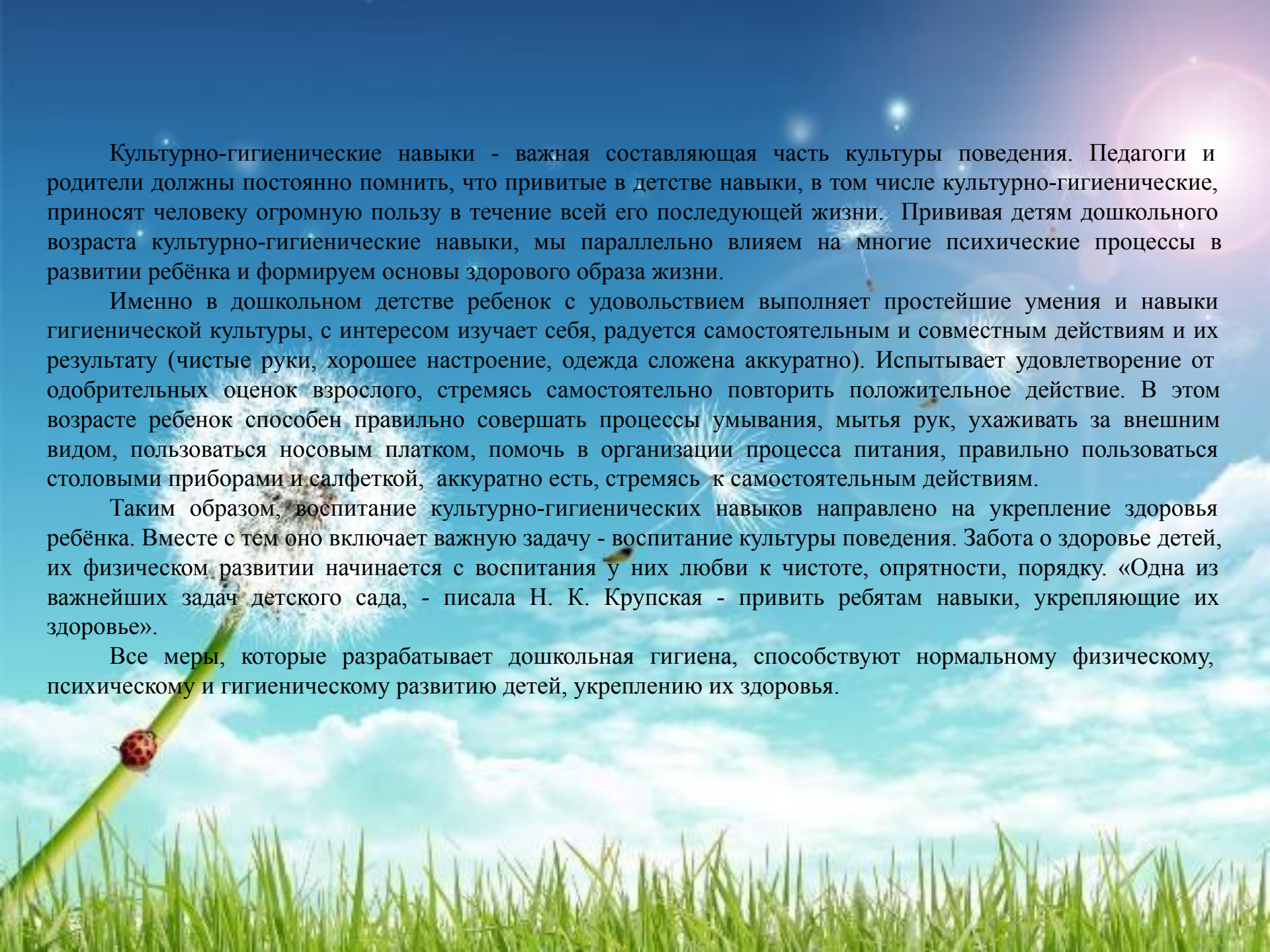


У детей дошкольного возраста должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту:

- ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры и в детском саду и дома;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в детском саду и дома;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его;
- ребёнок с желанием и интересом принимает участие в играх, направленных на формирование культурно-гигиенических навыков.

Родители:

- родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогами ДОО по вопросам воспитания культурно-гигиенических навыков;
- принимают активное, живое участие в жизни группы;
- проявляют личную заинтересованность в согласовании требований к воспитательному процессу;
- высказывают рекомендации, идеи по обеспечению эффективности воспитательного процесса;
- проявляют живой интерес к результатам достижений ребенка в освоении культурно-гигиенических навыков;
- осознают особенности организации образовательного процесса и их влияние на развитие компетенций ребёнка, его личностных качеств.



Культурно-гигиенические навыки - важная составляющая часть культуры поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. Прививая детям дошкольного возраста культурно-гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребёнка и формируем основы здорового образа жизни.

Именно в дошкольном детстве ребенок с удовольствием выполняет простейшие умения и навыки гигиенической культуры, с интересом изучает себя, радуется самостоятельным и совместным действиям и их результату (чистые руки, хорошее настроение, одежда сложена аккуратно). Испытывает удовлетворение от одобрительных оценок взрослого, стремясь самостоятельно повторить положительное действие. В этом возрасте ребенок способен правильно совершать процессы умывания, мытья рук, ухаживать за внешним видом, пользоваться носовым платком, помочь в организации процесса питания, правильно пользоваться столовыми приборами и салфеткой, аккуратно есть, стремясь к самостоятельным действиям.

Таким образом, воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. Вместе с тем оно включает важную задачу - воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н. К. Крупская - привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье».

Все меры, которые разрабатывает дошкольная гигиена, способствуют нормальному физическому, психическому и гигиеническому развитию детей, укреплению их здоровья.