

## **Формирование культурно – гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста .**

В настоящее время в дошкольных образовательных организациях уделяется огромное внимание сохранению и укреплению здоровья воспитанников, а именно формированию культурно - гигиенических навыков, так как сохранить здоровье невозможно без соблюдения правил личной гигиены.

Культурно-гигиенические навыки у детей формируются с самого раннего возраста. В детском саду основная образовательная деятельность направлена на формирование основы культуры здоровья, поэтому необходимо начинать формирование культурно-гигиенических навыков с первого дня поступления ребёнка в детский сад.

Для формирования культурно - гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста необходима обязательная помощь и присутствие взрослого, созданная предметно-пространственная развивающая среда.

Для установления добрых и доверительных взаимоотношений между взрослым и ребёнком важен эмоциональный контакт. В этом помогает детский фольклор: песенки, потешки, прибаутки и другие.

Именно период младшего дошкольного возраста является наиболее благоприятным для формирования культурно - гигиенических навыков. А средства фольклора являются основой для формирования всех полезных и необходимых навыков здоровья в жизни ребенка.

Культурно-гигиенические навыки и привычки начинают формироваться 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. Именно в этом возрасте важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. Дети младшего дошкольного возраста могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно их выполнять.

В младшем дошкольном возрасте дети начинают проявлять самостоятельность в самообслуживании.

В три года или чуть раньше любимым выражением ребенка становится «я сам». К трем годам у ребенка резко возрастает стремление к самостоятельности, желание выполнять все действия самому. Отечественный психолог Л.С. Выготский определяет этот период как кризис 3 лет, характерной чертой которого является отделение себя от взрослого.

Дети младшего дошкольного возраста усваивают некоторые нормы и правила поведения, связанные с определенными разрешениями и запретами («можно»,

«нужно», «нельзя»), могут увидеть несоответствие поведения другого ребенка нормам и правилам поведения.

У ребенка в возрасте 3-4 лет есть все возможности овладения навыками самообслуживания – самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, умываться, пользоваться носовым платком, расческой, полотенцем. К концу четвертого года жизни младший дошкольник овладевает элементарной культурой поведения во время еды за столом и умывания в туалетной комнате. Подобные навыки основываются на определенном уровне развития двигательной сферы ребенка, одним из основных компонентов которого является уровень развития моторной координации.

Взрослый для ребенка - носитель определенной общественной функции. 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, взрослые 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.

Маленькие дети преимущественно осваивают культурно - гигиенические навыки как вид труда, но способны при помощи и контроле взрослого выполнять отдельные процессы самостоятельно.

Культурно-гигиенические навыки совпадают еще с одной линией психического развития - развитием воли. Ребенок младшего дошкольного возраста еще мало, что умеет делать. Поэтому всякое действие дается ему с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Тогда ребенок обращается за помощью к взрослому. И если взрослые спешат прийти на помощь ребенку при малейшем затруднении, стараются освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: «застегните», «завяжите», «оденьте».

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.

**Культурно - гигиенические навыки включают следующие навыки:**

- навыки личной гигиены;
- умение следить за внешним видом;
- культуру еды.

**Навыки личной гигиены включают следующие умения:**

- мыть лицо, уши, руки;
- закатать рукава;
- смочить руки;
- взять мыло, намыливать до появления пены;
- смыть мыло;

- сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить его на свое место;
- пользоваться расческой.

#### **Умения следить за внешним видом включают:**

- умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности с небольшой помощью взрослого (расстегнуть пуговицы; снять платье (брюки), аккуратно повесить; снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки, шорты; снять обувь; снять колготки, повесить на рубашку (платье); надеть в обратной последовательности);
- умение аккуратно складывать и вешать одежду;
- умение выворачивать одежду на лицевую сторону;
- умение самому исправить неполадки в одежде, в случае необходимости обращается к взрослому.

#### **Культура еды включает следующие умения детей:**

- умение пережевывать пищу с закрытым ртом;
- не крошить хлеб;
- умение пользоваться столовой и чайной ложками, вилкой;
- пользоваться только своим прибором;
- умение без напоминаний вытирать губы, пальцы салфеткой;
- благодарить;
- тихо выходить по окончании еды из-за стола;
- задвигать стул.

#### **Прочность навыков зависит от следующих факторов и условий:**

- условий;
- возраста, с которого начинается эта работа;
- эмоционального отношения ребенка;
- упражнений в определенных действиях;
- примера окружающих;
- гигиенически организованной среды обитания;
- единства требований со стороны взрослых;
- овладения системой понятий о своём организме, здоровье и здоровом образе жизни.

#### **Для формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста необходимо:**

1) Обеспечить постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил, объяснить их значение, помочь ребенку правильно усвоить нужный навык.

2) Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Тем более не следует выполнять это действие за него. Постепенно он научится самостоятельно выполнять определенные действия.

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.

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.

В дошкольном учреждении гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании условий внешней среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения.

Гигиеническое воспитание проводится как индивидуально, с каждым ребёнком, так и коллективно, со всей группой в целом. Гигиеническое обучение и воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни дошкольной образовательной организации.

Например, чтобы привлечь внимание ребенка к проведению гигиенической процедуры средствами фольклора, перед каждым мытьем рук или умыванием можно прочитать или рассказать такую потешку:

«Знаем, знаем, да, да, да!

Где ты прячешься, вода!

Выходи, водица,-

Мы пришли умыться!»

А сам процесс умывания можно сопровождать такой потешкой, как:

«Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки покраснели,

Улыбался роток

И кусался зубок».

Все это помогает малышам не только запомнить последовательность процедуры, но и вызвать у детей положительные эмоции, радостное настроение.