

## **Формирование культурно-гигиенических навыков как одна из форм приобщения детей к здоровому образу жизни**

*Культурно-гигиенические навыки* - понятие, употребляемое в дошкольной педагогике. Навыки личной гигиены, поддержания в порядке одежды и обуви, окружающей обстановки, культуры внешних действий, еды.

Так, например, соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

*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.

Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья.



Формирование культурно-гигиенических навыков как одна из форм приобщения детей к здоровому образу жизни. Гигиеническое воспитание в дошкольном учреждении и дома, являясь частью общего воспитания, строится с учетом формирования условных рефлексов у ребенка, постоянного и поэтапного повторения тех или иных действий. Не меньшее значение имеет и подражание ребенка взрослым. Поэтому правильные воспитательные воздействия будут эффективны лишь в том случае, если дома и в дошкольном учреждении взрослые подкрепляют их своим поведением.

Именно в дошкольном возрасте очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

КГН способствуют: развитию нравственных чувств; развитию внимания и воли; условиям для здоровья; контролю за внешним видом; к стремлению к самостоятельности; к познанию окружающего мира; к предпосылкам формирования основ эстетического вкуса; к совершенствованию речевого развития.

Приступая к реализации первой годовой задачи, в группе были созданы все необходимые условия: мы расположили необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь.

Например: над индивидуальными полотенцами располагаются индивидуальные расчески; салфетки и фартуки дежурных - на столе дежурных по столовой; щетка для одежды. Предметы, которыми дети пользуются самостоятельно, были подобраны с учетом их возрастных возможностей. Размер куска мыла соответствует руке ребенка; полотенце и петелька на нем расположена таким образом, чтоб ребенок одним движением может снять и повесить его; расчески мы выбрали с тупыми зубчиками, чтобы не повредить нежную кожу детей.

Удобная организация условий для гигиенической процедуры должна побуждать ребенка к активности, самостоятельным действиям.

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

Обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил.

### **Умывание:**

Совершенствуем навыки:

- намыливания рук до образования пены,
- тщательно смывать мыльную пену с рук, - насухо вытирать лицо и руки своим полотенцем, - вешать полотенце на место, - пользоваться индивидуальной расческой.

*Совершенствуем умения:*

- быстро и аккуратно умываться,
- соблюдать порядок в умывальной комнате.

*Закрепляем умение:*

- мыть руки после посещения туалета и по мере необходимости.

### **Питание**

*Совершенствуем умения:*

- Держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положение вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть.

*Развиваем умение:*

- отрезать кусочек котлеты, сосиски. *Закрепляем умение:*
- пользоваться салфеткой по мере необходимости, полоскать рот после приема пищи.

*Закрепляем умения:*

- правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи вилки;
- есть с закрытым ртом, пережевывая пищу бесшумно.

*Совершенствуем навыки:*

-своевременно пользоваться носовым платком. Развиваем умение детей при кашле, чихании отворачиваться, прикрывать рот носовым платком.

*Совершенствуем умение заправлять кровать:*

-поправлять простыню, накрывать покрывалом.

*Принимать участие в смене постельного белья:*

- стелить чистую простынь, надевать чистую наволочку.

## **Одевание-раздевание**

*Развиваем умения:*

-самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности,

- правильно размещать свои вещи в шкафу, - аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном.

*Развиваем умения:*

-самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды.

*Закрепляем умение:*

-аккуратно складывать одежду перед сном, вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты, колготки класть на сиденье.

- выворачивать рукава рубашки или платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь.

*Совершенствуем умения:*

-Наводить порядок в своем шкафчике;

-Аккуратно развешивать вещи в шкафу.

-Закрепляем навык вежливо обращаться за помощью к взрослому, помогать друг-другу.

## **Содержание в порядке одежды и обуви**

*Учим:*

- просушивать и чистить свою одежду,

- мыть, протирать, чистить обувь.

*Методы и приемы: Наглядный:*

- показ ребенком,
- демонстрация мультимедийных презентаций;
- рассматривание иллюстраций;
- использование алгоритмов.

**Словесные:**

- объяснение, пояснение;
- рассказ воспитателя, рассказ ребенка;
- чтение художественной литературы, сочинение детьми сказок, рассказов, загадок.

*Практические:*

- создание проблемных ситуаций;
- перенос практических действий детей с предметами гигиены в игру;
- опытническая деятельность (мыло, расческа).

Важно соблюдать принципы систематичности, постепенности и последовательности формирования культурно-гигиенических навыков с учетом возраста и индивидуальных особенностей малыша.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания - единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей - постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду. Поэтому мы ведем тесную работу с родителями через консультации, стендовую информацию, родительское собрание, через индивидуальные беседы.

## **План по формированию культурно-гигиенических навыков в старшей группе**

### **Питание. Одевание-раздевание. Умывание.**

#### **Сентябрь**

- Закреплять умение есть вилкой второе блюдо и салат, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее.
- Совершенствовать умение детей вести себя за столом: ровно держать спину, не ставить локти на стол, отламывать не большие кусочки хлеба, по мере необходимости, пережёвывать пищу с закрытым ртом и т.п.
- Совершенствовать умение детей быстро одеваться и раздеваться в определенной последовательности.
- Закреплять умения детей правильно размещать свои вещи в шкафу.
- Закреплять умения детей аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном.
- Закреплять у детей навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать своим полотенцем, вешать его на место.
- Закреплять навыки у детей пользоваться личной расческой.
- Приучать детей пользоваться носовым платком, по мере необходимости, разворачивая его.

#### **Октябрь**

- Совершенствовать умение детей вести себя за столом: ровно держать спину, не ставить локти на стол, отламывать не большие кусочки хлеба, по мере необходимости, пережёвывать пищу с закрытым ртом и т.п.
- Закреплять умение есть вилкой второе блюдо, запеканку, отделяя вилкой кусочки по мере съедания, не дробить заранее.
- Совершенствовать умения детей пользоваться салфеткой по мере необходимости.
- Тренировать умение детей пользоваться всеми видами застежек.
- Приучать детей узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.
- Помогать детям замечать беспорядок в одежде, обращаться за помощью к взрослым.
- Закреплять у детей навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать своим полотенцем, вешать его на место.

#### **Ноябрь**

- Приучить полоскать рот после приема пищи.
- Закреплять умения детей пользоваться салфеткой по мере необходимости.
- Закреплять у детей навыки вежливого обращения за помощью, благодарить за оказанную помощь.
- Закреплять умения детей правильно надевать обувь.
- Формировать умение у детей правильно вести себя в умывальной комнате: не шуметь, не толкаться, не разбрызгивать воду.
- Приучать детей перед умыванием засучивать рукава.
- Закреплять **навыки** у детей мыть руки после пользования туалетом.
- Закреплять умение у детей пользоваться своим полотенцем, развернув его, вытирая сначала лицо, затем руки, вешать за петельку на крючок.

## **Декабрь**

- Приучать детей соблюдать элементарные правила поведения в раздевалке: не бегать, не стучать дверцами шкафчика.
- Продолжать приучать детей соблюдать правила поведения в детском саду: вытирать ноги при входе в помещение, держаться за перила на лестнице.
- Закреплять умения детей самостоятельно или с помощью взрослого приводить в порядок внешний вид: подтянуть колготки и носки, расправить рубашку, заправлять одежду и т. д.
- Закреплять умение у детей пользоваться своим полотенцем, развернув его, вытирая сначала лицо, затем руки, вешать за петельку на крючок.
- Приучать детей отворачиваться при кашле или чихании, или закрывать рот платком или рукой, от других.

## **Январь**

- Формировать умение есть разные виды пищи, не меняя положения ложки или вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть руки внутрь или наружу.
- Совершенствовать умения детей пользоваться салфеткой по мере необходимости.
- Приучить детей замечать беспорядок в одежде, следить за своим внешним видом.
- Совершенствовать умения детей поддерживать порядок в своем шкафу.
- Совершенствовать умение детей самостоятельно выворачивать свои вещи.
- Закреплять умение у детей пользоваться индивидуальной расческой.
- Приучать детей отворачиваться при кашле, чихании от других, прикрывать рот платком или рукой.
- Приучать детей перед умыванием засучивать рукава.

## Февраль

- Совершенствовать умение детей вести себя за столом: ровно держать спину, не ставить локти на стол, отламывать не большие кусочки хлеба, по мере необходимости, пережёвывать пищу с закрытым ртом и т.п.
- Формировать умение есть разные виды пищи, не меняя положения ложки или вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть руки внутрь или наружу.
- Закреплять умения детей узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей.
- Закреплять умения детей наводить и поддерживать порядок в своем шкафчике.
- Закреплять **навыки** у детей поддержания аккуратного внешнего вида.
- Приучать детей отворачиваться при кашле, чихании от других, прикрывать рот платком или рукой.
- Закреплять умение у детей пользоваться своим полотенцем, развернув его, вытирая сначала лицо, затем руки, вешать за петельку на крючок.

## Март

- Совершенствовать **навыки детей**, полученные в течение года, быстро и аккуратно выполнять необходимые действия.
- Упражняться в шнуровании ботинок, с помощью взрослых завязывать шнурки.
- Упражняться в использовании разных видов застежек: пуговицы, молнии, липучки.
- Совершенствовать **навыки** у детей аккуратности и опрятности, закреплять умение приводить в порядок свою одежду, помогать друг другу.
- Закреплять умение детей правильно, пользоваться носовым платком: развернуть, освободить нос, поочередно зажимая одну ноздрю, свернуть платок использованной частью внутрь.

## Апрель

- Совершенствовать **навыки детей**, полученные в течение года, быстро и аккуратно выполнять необходимые действия.
- Упражняться в шнуровании ботинок, с помощью взрослых завязывать шнурки.
- Упражняться в использовании разных видов застежек: пуговицы, молнии, липучки.



## **Май**

- Совершенствовать **навыки детей**, полученные в течение года, быстро и аккуратно выполнять необходимые действия.
- Упражняться в шнуровании ботинок, с помощью взрослых завязывать шнурки.
- Упражняться в использовании разных видов застежек: пуговицы, молнии, липучки.