

## **Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков**

Культурно-гигиенические навыки - важная составляющая часть культуры поведения. Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья. 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 3-летнего возраста ребенка приучают чистить зубы щеткой с мягкой щетиной, используя специальную детскую зубную пасту. Ребенку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после каждого приема пищи. 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.

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.

Гигиенические знания детей следует закреплять и совершенствовать на занятиях по физической культуре, трудовому воспитанию; на занятиях по ознакомлению с окружающим миром, с природой, в беседах о культуре быта и экологии.

Не меньшее внимание необходимо уделять *эстетике питания и культуре поведения детей за столом*. 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.