|  |
| --- |
|  **Муниципальное бюджетное дошкольное**  **образовательное учреждение** &ncy;&ocy;&vcy;&ocy;&scy;&tcy;&icy; **«Детский сад №26 «Золотая рыбка»** |
|  | **Адрес:** 623752 Свердловская область, г. Реж, ул. Чапаева, д. 23**Тел**.: 8 (34364) 3 88 80 **Email**: detsad\_zolotayrubka@mail.ru |

Гигиена и формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников

Гигиенические навыки у детей воспитываются с самых ранних лет. Поддержание чистоты кожи и волос, гигиена полости рта, привычка к проведению утренней зарядки, соблюдение чистоты и аккуратности в одежде, порядка в комнате, на рабочем месте, в шкафах с книгами, игрушками — основные гигиенические навыки, которые должны быть сформированы в процессе воспитания ребенка. В дальнейшем они превращаются у детей в устойчивую привычку мыть руки и ноги и чистить зубы, аккуратно одеваться, убирать за собой игрушки и т. д. Создание такого «гигиенического поведения» в сознании ребенка, глубоко укоренившейся в психике и воспринимаемой как насущная необходимость, является лучшей защитой его от многих заболеваний. 



 В умывальных комнатах есть алгоритм умывания, который очень нравится воспитанникам ( - буду умываться, по картинкам…).

Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности.

Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, формируется правильная самооценка. Ребёнок постепенно начинает следить за своим внешним видом.

Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника.

С формированием культурно-гигиенических навыков складываются и развиваются нравственные чувства. Малыши до трёх лет испытывают удовольствие от того, что они сначала выполняют действия вместе с взрослым, а потом самостоятельно.

В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия.

      К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых.

Воспитывая нормы поведения за столом, педагог также учитывает, что, помимо привития детям культурно-гигиенических навыков, перед ним возникает целый ряд задач: формирование положительного отношения к сверстникам, культуры поведения в коллективе, скромности, вежливости, сдержанности.  Для этого он использует разные ситуации.
     В воспитании навыков следует опираться и на хороший пример самих детей.

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.

Используя малые формы фольклора, мы и в повседневной жизни в качестве ласки и шутки:

* Расти коса до пояса не вырони ни волоса…
* Водичка, водичка умой мое личико,…
* Права ножка, лева ножка - поднимайся понемножку.
* Что поставят, то и кушай.
* Хлеб - соль кушай, а добрых людей слушай.
* Ешь больше, проживешь дольше.
* Мило не мыло, а беленькое личико.

Малыш научился надевать платье, колготки, туфли и начинает осваивать последовательность одевания: что сначала, что потом. При этом сформированные навыки объединяются, образуя схему действий (алгоритм одевания) в ситуациях одевания, умывания, укладывания спать и т.д. То есть происходит укрупнение единиц действия, когда малыш работает уже не с одним элементом, а с их группой. Постепенно трудовые действия объединяются в сложные формы поведения. При этом он переносит отношение к себе на отношение к предметам, начинает следить за чистотой не только своего внешнего вида, но и своих вещей, за порядком.

Таким образом, можно утверждать, что сформированные культурно-гигиенические навыки обеспечивают переход к более сложным видам деятельности, стимулируют их развитие, обогащают содержание этой деятельности.

Критерии опрятной еды включают умение:

1. Правильное пользование столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой;
2. Не крошить хлеб;
3. Пережевывать пищу с закрытым ртом;
4. Не разговаривать с полным ртом;
5. Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
6. Благодарить;
7. Пользоваться только своим прибором.

Мытья рук и личной гигиены включают умение:

1. Мыть лицо, уши, руки
2. Закатать рукава;
3. Смочить руки;
4. Взять мыло, намыливать до появления пены;
5. Смыть мыло;
6. Сухо вытереть руки, аккуратно сложить полотенце и повесить в свою ячейку;
7. Пользоваться расческой.

Снимания и надевания одежды в определенном порядке включают умение:

1. Расстегнуть пуговицы;
2. Снять платье (брюки);
3. Аккуратно повесить;
4. Снять рубашку и аккуратно её повесить на брюки;
5. Снять обувь;
6. Снять колготки, повесить на рубашку (платье);
7. Надеть в обратной последовательности.
8. **Учим пользоваться носовым платком**
9. Знать назначение носового платка. Не использовать его как предмет игры.

Спокойно относиться к процедуре использования платка по назначению.

Находить носовой платок в кармане платья, кофты, рубашки, пальто и т. п.

Самостоятельно доставать платок из кармана и использовать (в случае необходимости обращаться за помощью).

Постепенно формировать умение разворачивать и сворачивать платок, аккуратно убирать его в карман.

Обращать внимание на чистоту носового платка.

1. **Знать свою расческу и место, где она лежит.**

Показать функциональное назначение расчески и формировать навык ее использования.

Учить спокойно относиться к процедуре причесывания, повторять ее по мере надобности (после сна, после прогулки, после пользования головным убором и т. п.).

Позволять ребенку проявлять самостоятельность исходя из его желания ("Я сам!").

Переносить навык использования расчески в игровую ситуацию (с куклой), повторяя знакомое действие в сюжетно - ролевой игре.

Исключить возможность пользования чужой расческой.

     Для привития культурно-гигиенических навыков педагоги применяют показ, пример, объяснение.

**Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков необходимы следующие условия:**

* организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки в детском саду и дома (мебель, оборудование, соответствующие росту детей, закрепленные места хранения вещей, доступные для пользования и т.д.);
* разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов;
* многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, формы - разные;
* индивидуальная работа с каждым ребенком, учет уровня его развития и темпов овладения культурно-гигиеническими навыками;
* организация ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий;
* безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.