(cc) BY

Козлова Инна Петровна
воспитатель
МБДОУ «ЦРР – Д/С №6 «Колокольчик»
г. Луховицы, Московская область

РАЗВИТИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ РЕБЕНКА – ПЕРВЫЙ ШАГ В ПРИОБЩЕНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация*: в данной статье рассматривается проблема развития культурно-гигиенических навыков дошкольников. 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. Особое внимание необходимо уделять детям до пяти лет.*

Ключевые слова*: культурно-гигиенические навыки, дошкольники, здоровый образ жизни, навыки поведения, личная гигиена.*

Проект «Здоровый дошкольник»

Гипотеза проекта: Развитие культурно-гигиенических навыков ребенка – первый шаг в приобщении дошкольников к здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Развитие культурно-гигиенических навыков, формирование простейших навыков поведения во время еды, умывания.

2. Формирование привычки следить за своим внешним видом, умения правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком.

3. Формирование навыков поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота – красота – здоровье – это неразделимые понятия.

5. Формировать потребность в соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

6. Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.

Актуальность

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. Особое внимание необходимо уделять детям до пяти лет, которым «самостоятельное» умывание и одевание обычно доставляют большое удовольствие. У детей старшего дошкольного возраста, 5–7 лет, следует совершенствовать уже приобретенные навыки и следить за неукоснительным и правильным их выполнением. Навыки и привычки, прочно сформированные в дошкольном возрасте, сохранятся на всю жизнь.

При воспитании культурно-гигиенических навыков большое значение имеет пример окружающих. Если взрослые после утренней гимнастики принимают душ, то и ребенок считает естественным его обязательность. В семье, где родители, старшие братья и сестры не сядут за стол, предварительно не вымыв руки, и для малыша это становится законом. Но общий правильный уклад жизни в семье еще не гарантирует усвоение ребенком всех доступных ему навыков. Их воспитанию приходится уделять специальное внимание.

Прежде всего следует обеспечить постоянное, без всяких исключений, выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно усвоить нужный навык. Так, например, прежде чем начать мыть руки, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв руки, тщательно смыть мыло, взять свое полотенце, насухо вытереть руки. Не следует торопить малыша,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он научается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок все сделал, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные навыки выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он и забудет о каком-либо из них, например, прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека, напоминания оказывается достаточно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка соответствующие навыки не сформированы, то выполнение их требует от него больших усилий. Нередко возникают малоприятные и для родителей, и для него «переговоры»: «Ваня, ты забыл вымыть руки». – «Они у меня чистые». – «Все равно перед обедом надо вымыть». – «Я их недавно мыл».

После ночного сна и утренней гимнастики ребенку полезнее всего принять душ. Он моет руки, лицо и освежает все тело под струями воды. Температура воды (как при всех общих водных процедурах) вначале должна быть близкой к температуре тела. К концу приема душа ее можно снизить на 2°С по сравнению с началом, потом опять повысить и снова снизить. Если же душа в квартире нет, детей с 3–4 лет следует приучать по утрам мыться до пояса.

Необходимо, чтобы после душа или умывания ребенок вытерся насухо.

Раз в неделю ребенка моют особенно тщательно (в этот день моют и голову с мылом). Если ребенок ежедневно не принимает душ или ванну, то его надо купать 2 раза в неделю. В дошкольном возрасте дети должны и могут усвоить, что мыть руки надо перед едой, после пользования уборной, по возвращении с прогулки, игры с животными и всегда, когда они грязные. Ноги надо мыть не

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

только перед ночным сном (даже если нельзя было принять общую водную процедуру), но и перед дневным. Особенно важно это правило соблюдать летом.

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 теплой водой надо и после еды.

Волосы следует причесывать не реже двух раз в день (и своей собственной расческой!). А всегда ли у вашего ребенка в кармашке чистый носовой платок? Умеет ли он сам замечать непорядки в одежде – развязался шнурок, расстегнулась пуговка – и сразу их устранять? Вытирает ли он ноги, входя в помещение?

Привычку быть чистым и опрятным воспитать у ребенка, в общем, несложно. Здесь важна прежде всего ваша последовательность. Если вы обращаете внимание на то, что руки у малыша грязные, и моете их, если вы всегда вытираете ему лицо, когда он измазался едой, если не позволяете ходить ему с грязным носом, малыш через какое-то время начинает ощущать необходимость привести себя в порядок. И пока он не приведет себя в порядок – сам или с помощью взрослого, он испытывает своеобразное неудобство.

Постепенно предоставляйте ребенку все большую самостоятельность в умывании. Естественно, вы покажете, как правильно мыть руки и лицо, как правильно намыливать их, как вытереться после умывания.

Ребенок будет становиться старше, и вы получите большую возможность взывать к его собственной сознательности. Он должен понять, что умываться надо не только утром и вечером или перед едой, но и всякий раз, когда измазался. «Посмотри, какие у тебя ручки грязные, ты испачкал их глиной», «Нет, я книжку тебе дать не могу, у тебя грязные руки – надо их вымыть, а то ты испачкаешь книжку».

Также тщательно следите за чистотой и опрятностью одежды ребенка. На третьем году жизни это должно стать и заботой самого малыша. Даже если он еще не в состоянии заметить непорядок в одежде, он должен привыкать

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

устранять его- самостоятельно или с вашей помощью. Запачкалось платье у девочки- предложите принести чистое и переодеться с вашей помощью. Расстегнулась пуговица – пусть застегнет. Что касается мокрых штанишек, то ваша задача номер один не допускать, чтобы ребенок привыкал к тому, что они мокрые. Напротив, надо постараться, чтобы это стало ему неприятным. Тогда у него будет достаточно серьезная побудительная причина стремиться к опрятности. Намоченные штаны вы смените немедленно и обратите на это внимание малыша.

Продукты реализации проекта

1. Разработка конспектов занятий и тематических бесед по теме «Чистота и здоровье».

2. Составление картотеки дидактических игр по воспитанию и развитию у младших дошкольников культурно-гигиенических навыков.

3. Картотека художественно-словесного материала по воспитанию и развитию у младших дошкольников культурно-гигиенических навыков.

4. Оформление паспорта здоровья группы.

5. Мониторинг и итоговое диагностическое исследование сформированности культурно-гигиенических навыков.

6. Оформление стенда «Детский сад день за днем» с непосредственным творческим участием детей.

7. Открытое мероприятие «Мы красивые, чистые, аккуратные!» (занятие с элементами театрализованной деятельности).

8. Презентация «Итоги проекта Здоровый дошкольник».

Список литературы

1. Тарасова Т.А. Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр) / Т.А. Тарасова, Л.С. Власова. – М., 2008.

2. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни: Методическое пособие. – М., 2012.

3. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников: Пособие для педагогов ДОУ. – М., 2010.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

4. Мониторинг в детском саду в соответствии с ФГТ. – СПб.: Детство-Пресс, 2011.

5. Голицына Н.С. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей / Н.С. Голицына, И.М. Шумова.

6. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ / под ред. З.И. Бересневой. – М.: Сфера, 2004.

7. Маренкова Т. Проект для детей младшей группы «Чистюлька» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.maam.ru/detskijsad/proekt-chistyulka.html (дата обращения: 22.01.2018).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)