Ларина Оксана Николаевна

воспитатель

МБДОУ Д/С КВ №200 «Волшебный башмачок»

г. Тольятти, Самарская область

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ ЧЕРЕЗ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ

Аннотация*: в данной статье рассматривается проблема формирования здорового образа жизни дошкольников через культурно-гигиенические навыки.*

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

КГН – это доведённое до автоматизма умение соблюдать правила личной и общественной гигиены, правила поведения в быту и общественных местах.

Л. Нюканен

КГН – доведённое до автоматизма умение соблюдать правила гигиены, входящее в неотъемлемую часть культуры поведения, составляющее основу гигиенического воспитания, как часть общего воспитания. Культурно-гигиенические навыки и привычки, которые необходимы для жизни, труда, сохранения здоровья, нужно вырабатывать с раннего возраста.

Т.Н. Доронова

На состояние здоровья детей влияют многие негативные факторы: повсеместно ухудшающаяся экологическая обстановка, снижение уровня жизни в целом по стране, снижение уровня социальных гарантий для детей в сферах духовного и физического развития, недостаток у родителей времени и средств для

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

полноценного удовлетворения потребностей детей, увеличение числа неполных семей.

В этих условиях проблема сохранения и укрепления здоровья дошкольников становится особенно актуальной. Сегодняшние дети – это будущее государства. В рамках государственной концепции сохранения здоровья детей большое внимание уделяется укреплению здоровья детей, и, прежде всего, формированию здорового образа жизни ребенка.

Здоровьесберегающий характер обучения и воспитания особенно важно начинать приучать детей заботится о своем здоровье необходимо с малых лет.

Привычка к здоровому образу жизни – это главная, основная, жизненно важная привычка; она аккумулирует в себе результат использования имеющихся средств физического воспитания детей дошкольного возраста, в целях решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное учреждение и семья призваны в дошкольном детстве, заложить основы здорового образа жизни, используя различные формы работы. И именно в семье, в детском образовательном учреждении на ранней стадии развития ребенку должны помочь, как можно раньше понять непреходящую ценность здоровья, осознать цель его жизни, побудить малыша самостоятельно и активно формировать, сохранять и приумножать свое здоровье.

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

С дошкольного возраста дети должны усвоить определённые привычки: нельзя класть локти на стол во время еды, есть надо с закрытым ртом, тщательно пережёвывая пищу.

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

Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, гигиенические процедуры – потребность, привычка. Обучение гигиеническим навыкам начинается со знакомства с предметами личной гигиены: полотенце для лица и рук, полотенце для тела, полотенце для ног, банная простынка, небольшая расчёска с тупыми зубчиками, стаканчик для полоскания рта, зубная щётка, носовые платки, щёточка для мытья ногтей, мочалка для тела.

Гигиеническое воспитание направлено на приобщение ребенка к следующим гигиеническим навыкам:

– мыть руки перед едой и после каждого загрязнения; умываться после ночного сна и после каждого загрязнения; принимать ежедневно гигиенический душ перед ночным сном, а летом – и перед дневным сном; мыться с мылом и мочалкой (через два дня на третий);

– подмываться перед сном и после сна, если малыш проснулся мокрым; полоскать рот после приема пищи (с двух лет); пользоваться зубной щеткой (с двух лет); пользоваться носовым платком по мере надобности в помещении и на прогулке (самостоятельно с двух с половиной лет); пользоваться расческой, стоя перед зеркалом (с полутора – двух лет); ухаживать за ногтями с помощью щеточки (с двух с половиной лет);

– не брать пищу грязными руками (под контролем взрослого на протяжении всего раннего детства); мыть ноги перед сном.

Любую гигиеническую процедуру с маленьким ребенком следует проводить аккуратно, осторожно, чтобы не испугать его, не вызвать неприятных ощущений. И даже тогда, когда ваш малыш научится самостоятельно выполнять ту или иную процедуру, не оставляйте его без присмотра.

Приступая к гигиенической процедуре, заранее продумайте все действия, расположите необходимые предметы так, чтобы ими свободно можно было пользоваться, не тратя время на их поиски, не отвлекаясь. Например, готовясь к купанию, продумайте, где поставить кувшин, куда положить мыло, на какой крючок повесить полотенце. Проверьте температуру воды, уберите все лишние предметы из ванной комнаты.

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

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

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. Именно поэтому воспитание культурно – гигиенических навыков – это необходимое условие формирования у детей установки на здоровый образ жизни в будущем.

Список литературы

1. Веракса Т.С. От рождения до школы: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – 3-е изд. испр. и доп. – М.: Мозайка-Синтез, 2012. – 336 с.

2. Колбанов В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях / В.В. Колбанов // Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – Владивосток: Дальнаука, 2006.

3. Белостоцкая Е.М. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова [и др.]. – М.: Просвещение, 1991.

4. Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект. – Айрис-пресс, 2007.

5. Мунипова Г.Ш. Воспитание культурно-гигиенических навыков у дошкольников (по возрастам) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.secreti.info/23-2p.html (дата обращения: 05.02.2019).

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