

**Сотникова Наталья Петровна**

воспитатель

**Попова Ольга Николаевна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С КВ №84»

г. Белгород, Белгородская область

**ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ,  
НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
(ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)**

***Аннотация:** статья посвящена формированию правильной культуры здорового образа жизни детей дошкольного возраста. Автор делится опытом в приобщении детей и родителей о необходимости оздоровления и сохранения детского организма, профилактики и совершенствования здоровья через изменение стиля и уклада жизни.*

***Ключевые слова:** образование, здоровый образ жизни, здоровье, дошкольники, виртуальная экскурсия, здоровьезберегающие технологии.*

Тема здоровья детей всегда волновала родителей. Проблема ухудшения состояния подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни. А здоровье человека закладывается в детстве организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействию внешней среды, чем организм взрослого, и от того, каковы воздействия – благоприятные или нет, зависит как сложится его здоровье.

Одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей осознанного отношения к своему здоровью. От здоровья детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний.

Перед нами стоит проблема поиска оптимальных путей совершенствования работы по укреплению здоровья.

Приобщение дошкольников к проблеме сохранения своего здоровья – это прежде всего, процесс социализации воспитания. Сознание высокого уровня душевного комфорта, который закладывается с детства и на всю жизнь. Для формирования душевного комфорта необходимы знания о законах развития своего организма, его взаимодействии с социальными факторами.

Из опыта работы с детьми выявлена тенденция к тому, что вновь пришедшие из дома в детский сад дети не могут элементарно обслужить самого себя. Отсутствуют навыки самостоятельного умывания, одевания, дети не могут объективно оценивать особенности своего организма. Поэтому было решено углубленно проработать тему «Воспитание культурно – гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, основы безопасности жизнедеятельности у детей дошкольного возраста».

Были поставлены цели:

- 1) развивать интерес у детей к собственному здоровью, потребности в физическом совершенствовании;
- 2) учить малышей жить в гармонии с собой и окружающим миром;
- 3) развивать умение и навыки безопасной жизнедеятельности как средства личной защиты и здорового образа жизни.

Известно, что самые прочные привычки, как полезные, так и вредные формируются в детстве. Вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные навыки и закреплять их, чтобы они стали, привычками.

Так как у детей из испытуемой группы не были сформированы культурно – гигиенические навыки, воспитателям второй младшей группы было нужно научить детей правильно мыть руки. Для начала с детьми были рассмотрены иллюстрации «Последовательность мытья рук», использовали художественную литературу («Водичка, водичка», «Девочка чумазная» и т. д.). Воспитатель сам показывал, как правильно намыливать руки, смывать мыло, вытирать руки насухо. Детям объясняли, что во время мытья рук удаляется не только грязь, но и

микробы, которые могут вызвать различные заболевания, контролировалась последовательность и качество всех элементов навыка. Также с детьми была проведена виртуальная экскурсия на тему «Полезные и вредные микробы». Для воспитателей других групп было организовано открытое занятие «Научим Хрюшу умываться», где дети закрепляли последовательность мытья рук.

Начиная с младшего возраста необходимо рассказывать детям о том, что необходимо бережно относиться к игрушкам и вещам, учить преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, благодарить за работу и уход, чувство симпатии, дружелюбие к товарищам и взрослым. В ходе работы, дети второй младшей группы научились аккуратно обращаться с игрушками, играть дружно, благодарить за помощь друг друга и взрослых.

Со второй младшей группы дети научились, самостоятельно выполняя элементарные поручения: стали самостоятельно готовить материал к занятиям, убирать на место после игры игрушки, строительный материал. При этом каждый раз воспитателем было отмечена атмосфера группы, как чисто и уютно становится в группе после уборки, детей учили видеть результат их труда.

Немаловажное значение имеет формирование у детей умение самостоятельно обнаруживать недостатки во внешнем виде, в предметах личного пользования и сразу исправлять их, не ожидая напоминания. Воспитатель обращал внимание на то, чтобы дети были опрятными, аккуратными.

С целью ознакомления и укрепления правил личной гигиены, безопасности жизнедеятельности были проведены занятия на тему «Хочу быть здоровым», «Осторожно лекарства!», «Путешествия по организму человека» и т. д.

Рассказывая об устройстве организма, обращалось внимание детей на его сложность и хрупкость, а также личной гигиены выступало не как требование взрослых, а как правило самого ребенка, приносящее большую пользу его организму, помогающее сохранить и укрепить здоровье. Дети должны знать, что такое здоровье и что такое болезнь. На занятиях дети рассказывали друг другу, что они знают о болезнях, как они чувствовали, когда они болели, что именно у них болело. Давала элементарные сведения о лекарствах, о том, какую пользу они

приносят, как помогают бороться с вредными микробами, проникшими в организм, усиливают его защиту и что лекарство принимается только при назначении врача.

С детьми велась работа над проектом «Я и мой организм», «Я здоровье берегу, сам себе я помогу», «Витамины», «Полезная и вредная еда», также проводились беседы на темы «Режим дня», «что такое микробы», «Откуда берутся болезни», опыты (прослушивание пульса, ощущения вкуса и т. д.), дидактические игры «Личные вещи», «Собери человека», «Крепкие-крепкие зубы», «Что для чего», «Береги свою кожу», «Чтобы уши слышали».

Нужно понимать, что успеха можно достичь лишь в том случае, если воспитателя поддержать родители. Поэтому для родителей были организованы консультации такие как «Как сформировать у детей правильное отношение к своему здоровью», «Режим дня», анкетирования на тему правильного питания, а также индивидуальные беседы, во время которых объяснялось, что семья – первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки. На родительских собраниях нужно рассказывать, какими умениями и навыками должны овладеть дети, какие условия необходимо создавать дома.

Со старшей группой работа по здоровому образу жизни велась по перспективному плану. Дети знают многое об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти здоровыми.

Для того чтобы проанализировать работу по формированию здорового образа жизни проводилась диагностика. По результатам диагностики было замечено, что к концу года знания и умения у детей возросли. Вначале работу (вторая младшая группа) – высокий уровень – 18%.

В конце подготовительной группы высокий уровень – 87%.

Работу по формированию у детей знаний и понятий о здоровом образе жизни рекомендуется начинать с ясельной группы, чтобы у детей младшего возраста как можно раньше началось усвоения правил гигиены и основ безопасной жизнедеятельности.

---

### ***Список литературы***

1. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5–8 лет: пособие для родителей и педагогов / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль: Академия Развития, 2002. – 142 с.
2. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада / М.Ю. Картушина. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 382 с.
3. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра: учеб. пособие / Г.К. Зайцев; под ред. В.В. Колбанова. – СПб.: Акцидент, 1997. – 32 с.
4. Сигимова М.Н. Формирование представлений о себе у старших дошкольников: игры-занятия / М.Н. Сигимова. – Волгоград: Учитель, 2009. – 166 с.
5. Бочкарева О.И. Система работы по формированию здорового образа жизни: старшая группа / О.И. Бочкарева. – Волгоград: Корифей, 2009. – 94 с.
6. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста: учеб. пособие / С.В. Петерина. – Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 1976. – 109 с.
7. Ивашкова О.М. Доклад «Воспитание культурно-гигиенических навыков как основа формирования здорового образа жизни» / О.М. Ивашкова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2015/11/01/doklad-vospitanie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-kak> (дата обращения: 17.11.2020).