

*Подгорная Наталья Владимировна*

воспитатель

*Новицкая Анастасия Андреевна*

воспитатель

МБОУ «Начальная школа – Д/С №8»

г. Белгород, Белгородская область

## **ФОРМИРОВАНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается формирование гигиенических навыков как одна из форм приобщения детей к здоровому образу жизни. Авторами представлен ряд требований личной гигиены.

*Ключевые слова:* здоровье, гигиена, навык, культура, ребенок.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни – одна из самых главных задач, которые обозначены в нормах ФГОС.

Для того чтобы гигиенические навыки закрепились и стали прочными, необходимо, чтобы и в семье, и в саду к ребенку предъявлялись единые требования. Навык переходит в привычку только при систематическом его повторении. Если ребенок, которого научили чистить зубы перед сном, будет это делать по указанию старших каждый вечер, постепенно у него выработается привычка, и в дальнейшем ему не надо будет напоминать.

Соблюдение требований личной гигиены, основное из которых – чистота, и выполнение ее правил имеет важное значение в сохранении здоровья. Вместе с тем четкое и неукоснительное, в любых условиях, соблюдение требований и правил личной гигиены – показатель уровня культуры человека. Необходимо с раннего возраста воспитывать у ребенка потребность в поддержании чистоты тела и предметов, которыми он пользуется, и стремление делать это не формально, лишь для вида, «для приличья», или чтобы не ругали взрослые, а ради любви к чистоте и понимания важности ее для здоровья. Гигиеническое воспитание в

дошкольном учреждении – это непрерывный и планомерный процесс. Усложнение общей программы воспитания от младшей возрастной группы к старшей соответственно меняет методы формирования и закрепления гигиенических навыков: в младшем возрасте – это многократные совместные действия взрослого и ребенка, показ, объяснение. В более старшем возрасте – обоснование требований, осознание детьми навыков, которые они приобретают в процессе обучения и воспитания, контроль за своими действиями. При правильных воспитательных воздействиях у детей легко формируются культурно-гигиенические навыки.

К ним относятся.

1. Навыки личной гигиены: любить чистоту; следить за опрятностью своей одежды, обуви; пользоваться только индивидуальными предметами туалета; не есть из чужой тарелки; есть, только предварительно вымыв руки; ежедневно заниматься утренней гимнастикой; выполнять закаливающие процедуры; правильно ухаживать за зубами и полостью рта; уметь пользоваться туалетной бумагой и др.

2. Навыки культурного поведения: не кричать, а вежливо попросить то, что нужно; поблагодарить за полученное; не мешать другим детям и взрослым за столом, на занятиях, на прогулке, в спальне при раздевании; входя в помещение с улицы, вытирать ноги; класть на место игрушки, книжки после занятий с этими предметами; здороваться и прощаться и др.

К средствам гигиенического воспитания в дошкольных учреждениях следует отнести:

- соблюдение режима дня, правильного питания, достаточного пребывания на свежем воздухе;
- проведение физического воспитания и закаливания;
- правильная организация занятий;
- организация условий внешней среды в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями.

Основными правилами гигиенического воспитания детей в дошкольном учреждении являются:

- систематичность;

- постепенность;
- последовательность в обучении, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка;
- согласованность действий;
- единство требований всего персонала дошкольного учреждения и родителей.

Эффективность гигиенического воспитания тем выше, чем тщательнее для этого создаются условия: дети должны быть обеспечены индивидуальными предметами личной гигиены (зубные щетки, расчески, мочалки), постельными принадлежностями и полотенцами, при обязательной смене их не реже одного раза в неделю.

Все предметы личного туалета и одежда маркируются и хранятся в индивидуальных шкафчиках.

Одежда и обувь должны не только предохранять детей от отрицательного воздействия холода, жары, ветра, осадков, загрязнений, механических повреждений, но и быть удобными в носке. Наилучшей воздухопроницаемостью обладают шерстяные и хлопчатобумажные ткани. Покрой одежды не должен стеснять движений ребенка во время бодрствования и сна.

Обувь должна максимально отвечать анатомо-физиологическим особенностям стопы, соответствовать ее ширине и длине, не быть ни узкой, ни свободной, в целях профилактики плоскостопия должна иметь твердую подошву с небольшим каблучком.

### ***Список литературы***

1. Корнева И.Н. Здоровьесберегающие технологии в дошкольных образовательных учреждениях / И.Н. Корнева [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pedsovet.org/forum>. (дата обращения: 19.01.2025).
2. Пищаева М.В. Здоровьесберегающее воспитание дошкольников: учебное пособие / М.В. Пищаева, С.В. Денисова. – Арзамас, 2007.
3. Гигиена учебно-воспитательного процесса в ДОУ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studopedia.org/6-173119.html> (дата обращения: 19.01.2025).