

**Методические рекомендации для педагогов
«Формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников»**

Рекомендации содержат материалы по формированию культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста и рекомендации для работы с родителями.

Введение

Ян Амос Коменский в книге «Материнская школа» впервые представил программу по дошкольному воспитанию. Он призывал тщательно заботиться о здоровье, гигиене и физическом развитии детей: «Детям должны быть созданы условия для физического развития. Не следует без нужды ограничивать их подвижность, а наоборот развивать у них навыки, держать голову, сидеть, брать, сгибать, свёртывать, складывать»

Организм ребенка словно пластилин, он чувствительнее к воздействиям внешней среды. И от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

Детей с самого раннего возраста нужно обучать культурно-гигиеническим навыкам. Именно в работе дошкольного учреждения (далее – ДОО), большое внимание уделяется воспитанию культурно-гигиенических навыков. В каждой возрастной группе эта работа ведётся в соответствии с возрастными особенностями детей и образовательной программой ДОО.

Самые маленькие дети овладевают простейшими навыками - застегивать пуговицы, мыть руки и т.д. Усвоение различных навыков у детей происходит не моментально. У каждого ребенка это занимает различное количество времени. Наши отечественные педагоги (Ф.С. Левин-Щирин, В.Г. Нечаева и др.) и психологи (В.С. Мухина, Е.В. Субботский и др.) доказали, что дети дошкольного возраста способны осознанно усваивать не только правила, но и нормы взаимоотношений и поведения.

Большое внимание уделяется согласованному взаимодействию воспитателей ДОО с родителями. Этот вопрос имеет едва ли не первостепенное значение. Так как именно родители являются авторитетом для своих детей (делаю как мама).

Значительно повышают качество работы использование разнообразных форм, методов и особенно игровых приемов. Именно их выбор представляет трудность для молодых специалистов, так как необходимо ориентироваться на личность ребенка, его интересы и возможности.

Цель пособия – оказание методической помощи молодым специалистам в организации работы по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста.

Пособие содержит материалы по формированию культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста и рекомендации для работы с родителями.

Приложения включают диагностический материал (*приложение 1*), примерный перспективный план по формированию культурно-гигиенических навыков (*приложение 2*), алгоритмы выполнения действий по их отработке культурно-гигиенических навыков (*приложение 3*), художественное слово (*приложение 4*).

1. Понятие, значение и задачи формирования культурно-гигиенических навыков у дошкольников

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, причёски, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей

внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми. Одна из важнейших задач детского сада – прививать детям навыки, укрепляющие их здоровье.

Л.К. Ионова, Н.Д. Терехова выделяют несколько видов культурно-гигиенических навыков:

- навыки культуры еды (питье, прием пищи);
- навыки соблюдения чистоты тела (причесывание, содержание носа в чистоте, умывание и т.д.)
- навыки поддержания порядка в окружающей обстановке (уборка постели, одевание, чистка зубов и т.д.)
- навыки правильных взаимоотношений со взрослыми и друг с другом.

В развитии каждого ребенка существует время, когда он очень восприимчив к какому-либо виду деятельности или формированию поведения в целом, психологи называют его сензитивный период. Дошкольное детство наиболее благоприятно для формирования культурно-гигиенических навыков. Переход навыка в привычку достигается его систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Если, например, ребенка научили аккуратно складывать кубики в коробку и требуют делать это всякий раз после игры, он станет складывать кубики без напоминания взрослых. Пока привычка не закрепилась ребенок нуждается в контроле и указании взрослых, а так же в поощрении, похвале.

Целенаправленное формирование культурно-гигиенических навыков способствуют тому, что для ребенка выполнение действий становится важным, он учится доводить начатое дело до конца, не отвлекаться. И в итоге, уже ребенок сам, по своей инициативе контролирует ход выполнения действий. При этом формируются такие волевые качества как выдержка, самостоятельность, настойчивость, дисциплинированность, целеустремленность, организованность.

Одним из условий формирования эстетического вкуса у ребенка является выполнение культурно-гигиенических навыков. У детей рождается правильная самооценка, складывается критическое отношение к своему облику, постепенно происходит переход к контролю за своим внешним видом.

Стремление заслужить похвалу, одобрение является стимулом к выполнению действия. Таким образом, чтобы обеспечить процесс социализации ребенка в полном объеме, необходимо педагогически верно организовать образовательную деятельность по формированию культурно-гигиенических навыков

Доброжелательность, опрятный внешний вид, порядок в группе, спокойная речь воспитателя – все это имеет большое значение в формировании культурно-гигиенических навыков у дошкольников для развития вышеуказанных навыков в практике дошкольного воспитания используются разнообразные методы, приемы и формы их организации.

2. Педагогические подходы к формированию культурно-гигиенических навыков

Педагогические условия формирования культурно-гигиенических навыков младших дошкольников

Для формирования культурно-гигиенических навыков необходимы следующие условия:

1. Соблюдение взрослыми (родителями) и детьми режима дня. Это обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек.
2. Соблюдение санитарно-гигиенических норм.
3. Организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки в детском саду и дома.
4. Разделение осваиваемых действий, следующих в строго определенном порядке.
5. Многократное повторение детьми действий с выделением способа и порядка их выполнения, при этом формы выполнения должны быть разные.

6. Индивидуальная работа с каждым ребенком. Обязательный учет уровня его развития и темпов овладения культурно-гигиеническими навыками

3. Методы и приемы формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста

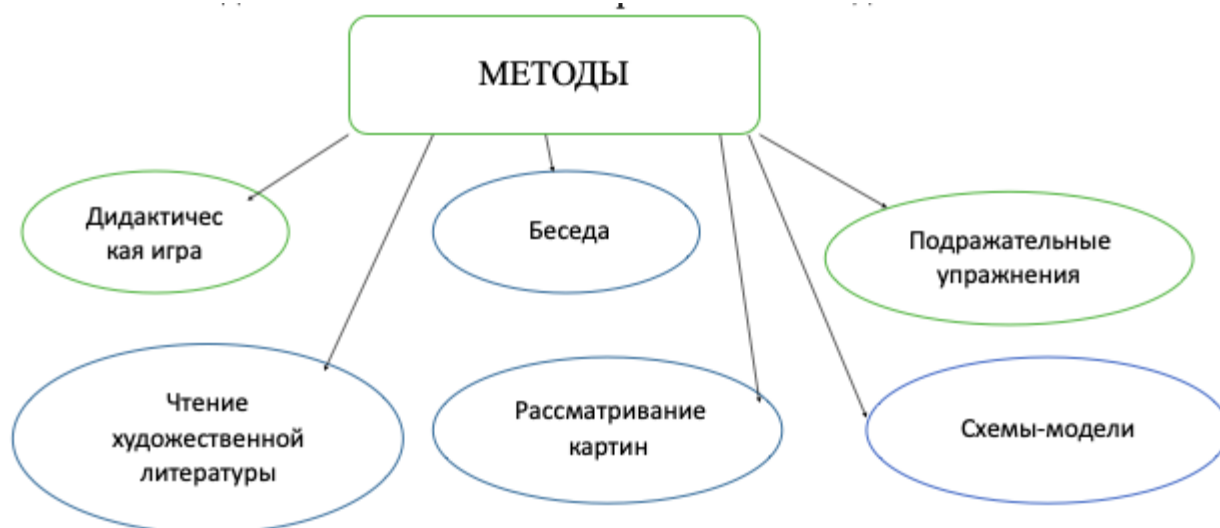
Любой педагог безошибочно скажет, что в центре воспитательного процесса находится ребёнок – объект воспитания. По отношению к нему, воспитатель выступает субъектом воспитательного процесса и воздействует на личность используя специальные методов воспитания.

Методы воспитания – это путь достижения цели воспитания. С помощью методов воспитания корректируется поведение детей, формируются качества личности, обогащается опыт их деятельности, общения и отношений.

При этом педагоги тщательно отбирают методы, ориентируясь на закономерности, присущие специально организованному воспитательному процессу. Методы воспитания в различных педагогических ситуациях должны постоянно варьироваться, в этом и проявляется профессиональный и творческий подход педагога к процессу воспитания.

Прием – это частное проявление того или другого метода воспитания. Можно сказать, что приём – это отдельное действие воспитателя внутри конкретного метода. По отношению к методу воспитания приём носит подчинительный характер.

В процессе формирования у дошкольников культурно-гигиенических навыков педагог может использовать различные методы:



Наглядные приемы обучения



Показ того или иного действия для детей обязательно сопровождается проговариванием («Теперь каждый из вас возьмет свое полотенце и вытрите обязательно каждый пальчик»). Это помогает детям видеть наиболее существенные моменты, осмысливать действия в целом.

Использование словесных приемов требует большей осторожности. Нужно делать так, чтобы выполнение требований взрослого стало нормой поведения, потребностью ребенка. Порицание, замечание нужно делать в косвенной форме, не называя имен детей.

Одним из ведущих приемов, является прием неоднократного повторения действий («Посмотрите какие сухие стали наши руки»), создание совместных игровых ситуаций («Научим нашу Дашу мыть руки»).

4.Формы работы по формированию культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста

Игра, неотъемлемая часть жизни детей дошкольного возраста. И поэтому именно ей отводится главная роль в воспитании культурно-гигиенических навыков у детей. Поэтому педагоги часто используют такие игровые формы как: *дидактическая игра, игры-упражнения, игры-занятия.*

В *дидактических играх*, используется кукла, позволяющая детям легче усвоить приемы одевания, раздевания, кормления («Уложи куклу спать», «Накорми куклу обедом» и т.д.).

Широко используются *настольно-печатные* («Что такое хорошо, что такое плохо», «Что чем едят») и словесные игры (« Кто больше знает приветствий» и т.д.)

Игры- упражнения помогают детям воспроизводить одну и ту же операцию, входящую в состав одного и того же культурно-гигиенического навыка, при сохранении устойчивого интереса к ее выполнению («Кукла Катя простудилась» - способы правильного пользования носовым платком).

Для эффективного гигиенического воспитания дошкольников используют *сюжетно-ролевые игры, игры –инсценировки*, которые помогают воспитателю закрепить культурно-гигиенические навыки каждого ребенка. При этом берут в основу литературные сюжеты таких произведений, как «Мойдодыр», «Федорино горе».

Одним из направлений в работе ДОУ является взаимодействие с семьей. Постепенно повышая требования к ребенку необходимо проводить работу с родителями дошкольников: приглашать их в группу, показывать условия жизни их детей и приемы обучения. Если есть возможность, посещать ребенка дома. Можно проводить консультации, родительские собрания, конференции, вечера вопросов и ответов, развлечения, использовать телефон доверия. Большое внимание в работе с родителями уделяется наглядному материалу (памяткам, выставкам литературы, папкам-передвижкам) таким образом, сотрудничество детского сада с семьей можно осуществлять по-разному, важно только избегать формализма.

5.Возрастные особенности формирования культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников

В младшей группе детей приучают следить за своим внешним видом, учатся правильно пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, вешать полотенце на место. Пользоваться расческой и носовым платком. Внимание дошкольников сосредотачивают на последовательности выполнения действий. На данном возрастном этапе у детей начинают формироваться элементарные навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой ложкой, вилок, салфетками, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не крошить хлеб. Проводится работа по обучению детей самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности.

Воспитатель воспитывает у детей умение замечать беспорядок в одежде, устранять его при небольшой помощи взрослого. Детям прививают культуру поведения. Приучают к соблюдению элементарных правил игры.

Культурно-гигиенические навыки (дети 5–6 лет), обретают выраженную социальную направленность, сочетаются с познавательным отношением к окружающей действительности.

Содержание:

1. Условия необходимые для формирования у детей КГН.
- 2 . Содержание КГН в старшей группе ДОУ

3. Методы и приемы по формированию культурно – гигиенических навыков у детей 5-6 лет в режиме дня.

4. Виды НОД по формированию КГН у дошкольников в режимных моментах в ДОУ.

5. Рекомендации родителям по формированию КГН у ребенка.

6. Результаты о совместной проделанной работе.

Воспитание культурно – гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка.

Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, во время есть, во время спать, быть больше на свежем воздухе и так далее.

Все меры, которые разрабатывает дошкольная гигиена, способствует нормальному физическому, гигиеническому развитию детей, укреплению их здоровья.

К числу основных условий успешного формирования культурно – гигиенических навыков относятся:

- рационально организованная обстановка,
- четкий режим дня,
- руководство взрослых.

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения.

Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно – гигиенических навыков, воспитанию организованности и дисциплинированности.

Формирование культурно - гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых - родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Содержание культурно-гигиенических навыков в старшей группе ДОУ

В старшем дошкольном звене воспитанники ДОУ должны совершенствовать следующие навыки самообслуживания, ухода за собственным телом, привычки культурного поведения:

- Постоянно поддерживать чистоту тела, опрятность причёски, одежды, обуви. Стараться необходимые процедуры выполняются быстро.
- Самостоятельно чистить зубы, соблюдая определённые правила и последовательность действий.
- Следить за чистотой ногтей.
- Пользоваться носовым платком при кашле и чихании, отворачиваясь в сторону.
- Быстро одеваться и раздеваться. При этом одежда аккуратно складывается в определённое место (в шкафчик раздевалки либо на стульчик в группе).
- Опрятно убирать свою постель после дневного сна.
- Правильно пользоваться столовыми приборами.
- Есть аккуратно и бесшумно, поддерживать правильную осанку в процессе приёма пищи.

Показателем усвоения важных навыков является постепенное уменьшение времени, которое дети затрачивают на выполнение той или иной процедуры. Кроме того, учитывается и качество её выполнения (например, ребёнок не просто быстро вымыл руки, а тщательно вытер их, аккуратно повесил полотенце на крючок).

При работе с воспитанниками шестого года жизни педагог всё большее значение уделяет формированию нравственных качеств, которые взаимосвязаны с гигиеническими привычками:

- Дифференцировать хорошие и плохие поступки.
- Обращаться ко взрослым и ровесникам с просьбой, благодарить.
- Бережно относиться к одежде и прочим вещам, а также к труду взрослых.

- Вести себя сдержанно, выполнять определённые правила поведения в детском саду, в том числе когда рядом нет воспитателя.

Методы и приёмы формирования культурно-гигиенических навыков у детей 5–6 лет

Развитие культурно-гигиенических навыков (КГН) — длительный процесс. Если младшим дошкольникам на гигиенические моменты и самообслуживание выделяется гораздо больше времени (это можно заметить по режиму дня), то у пятилетних детей важные привычки уже, в принципе, сформированы. Задача воспитателя — совершенствовать их и выводить на новый уровень. Речь идёт о воспитании культуры общения. Например, после прогулки ребята раздеваются, аккуратно складывая свои вещи в шкафчик. При этом они стараются своими действиями не мешать другим детям (ведь бывает, что один ребёнок держит кабинку широко открытой, а другим из-за этого не хватает места). Другой режимный момент — мытьё рук. Важно не просто хорошо и быстро их вымыть, а не обрызгать при этом водой тех, кто стоит рядом, не толкать товарищей (ведь раковин намного меньше, чем дошкольников в группе).

Кроме того, в ходе гигиенических процедур, самообслуживания воспитатель должен поощрять взаимопомощь дошкольников. Например, дети поправляют друг другу капюшоны или шарфики перед выходом на прогулку. Аналогично во время обеда один ребёнок по просьбе другого передаёт ему хлеб.

В жизни старшего дошкольника коллектив начинает играть всё большую роль, усложняется взаимодействие его участников. В процессе общения ребёнок 5–6 лет способен проявлять большую сдержанность, учиться действовать с учётом интересов другого человека либо группы сверстников. Конечно, всегда есть дети, которым указанные действия даются непросто. С ними педагог проводит обязательную индивидуальную работу (в основном это беседы).

В старшем дошкольном звене педагог формирует у воспитанников более осознанное отношение к культурно-гигиеническим привычкам. Ребята должны понять, что опрятность (чистое лицо, тело, аккуратная причёска, ухоженная одежда, обувь) является не только элементарным требованием гигиены, но также нормой человеческих отношений. Соблюдая несложные правила, человек демонстрирует уважение к окружающим, поскольку никому не хочется прикасаться к грязным рукам, смотреть на помятую и испачканную одежду. Дошкольники с помощью воспитателя подмечают, что неряшливый ребёнок (тот, кто не умеет или ленится следить за своим внешним видом) чаще всего небрежен в играх, занятиях: например, неаккуратно рисует, не убирает за собой игры.

В работе со старшими дошкольниками эффективным методом обобщения и закрепления КГН и связанных с ними нравственных представлений становится этическая беседа. Её содержанием могут быть реальные жизненные случаи, поведение окружающих людей, главным образом, самих детей. Педагог вместе с воспитанниками даёт оценку различным поступкам. Главная задача — сформировать у дошкольников нравственные мотивы поведения: ими они будут руководствоваться в дальнейших поступках. Пример темы для этической беседы — «Как своим внешним видом показать окружающим, что ты их уважаешь и ценишь». Совместное обсуждение различных ситуаций порождает у дошкольников сопереживание, обогащение нравственных представлений.

Помимо нравственных бесед, в старшем звене широко используются познавательные, когда педагог обсуждает с ребятами те или иные аспекты гигиены и культуры: например, «Чем отличается шампунь от мыла», «Почему так важно чистить зубы». В ходе таких дискуссий важно приводить ребятам любопытные факты, доступные сведения из истории вещей (к примеру, как появилась зубная щётка и чем люди чистили зубы до изобретения зубной пасты и щетки). Для закрепления навыков личной гигиены старшим дошкольникам полезно давать различные поручения. Так, помимо обязательного дежурства по столовой, педагог может каждый день назначать «санитара». Он проверяет у своих сверстников чистоту рук, состояние ногтей, опрятность одежды, порядок в кабинках.

В режимные моменты, которые касаются гигиены и самообслуживания, в старшей группе, полезно вносить соревновательный элемент. Например, перед приёмом пищи нужно предупредить детей, что проводится конкурс на самый чистый и аккуратный стол. После обеда на стол — победитель ставится символический приз — флажок.

При работе с детьми шестого года жизни (как и с малышами) следует использовать игровой компонент, однако он заметно усложняется. Например, можно провести игру «Разрешается-запрещается». Педагог называет различные правила гигиены и их нарушения. Дети же должны отреагировать соответствующим образом. Они могут просто сказать «можно» либо «нельзя» или же педагог добавляет в игру элемент подвижности: в первом случае — хлопнуть в ладоши, а во втором — топнуть ногами. Примеры высказываний педагога:

- чистить зубы;
- грызть ногти;
- мыть волосы;
- вести беседу за столом во время еды;
- принимать душ;
- ковыряться в носу;
- чихать на окружающих;
- пользоваться носовым платком.

Можно использовать картинки, изображающие каждое из указанных действий.

Ещё один вариант — настольная игра «Подбери пару». Пособие учит соотносить предмет и действие, закрепляет КГН. Дошкольникам предлагается множество картинок. Из них нужно составить логические пары. Например, одежда - шкаф, мыло - руки, зубная паста и щётка - зубы, игрушки - коробка для них. При этом ребята комментируют свой выбор.

Гигиенические процедуры в старшей группе можно сопровождать художественным словом. Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение по овладению определенными навыками. Однако это уже не просто стишок, потешка или коротенькая песенка, как в младшей или средней группе, а, например, пословица. После того как ребята умылись и помыли руки после прогулки, можно обсудить с ними значение пословицы «Чистота - залог здоровья». А на основе знакомых литературных произведений «Мойдодыр» или «Федорино горе» можно разыгрывать небольшие сценки.

Родителям можно почитать детям: Г.Зайцев «Дружи с водой», А. Барто «Девочка чумазая», З. Александрова «Купание», С. Бялковская «Юля – чистюля», потешки «Расти коса до пояса», загадки на тему КГН.

Дидактические игры

Научим куклу Веру мыть руки

Цель: формирование навыков умывания; воспитание желания умываться в определенной последовательности, аккуратного обращения с гигиеническими предметами.

Материал и оборудование: кукла Вера, мыло, полотенце.

Методы и приемы: прямой показ последовательности способа действия, словесные указания, художественное слово.

Предварительная работа: игра «Дочки-матери», рассматривание иллюстраций по этой проблеме.

Словарная работа: мыло, намывать, смывать, вытирать.

Ход игры

В гости к детям приходит кукла Вера

Вера. Здравствуйте дети, я пришла к вам в гости поиграть с вами.

Воспитатель. Дорогая Вера, мы очень тебе рады. Дети готовятся к завтраку. Они сейчас будут мыть руки. А у тебя почему такие грязные руки? (Восп-ль обращает внимание детей на руки куклы)

Вера. Я рисовала рисунок своей подруге, замарала руки и они теперь не отмываются.

Воспитатель. А ты руки с мылом мыла?

Вера. Нет! Я мыла просто водой.

Воспитатель. Дети, что нужно делать чтобы руки у Веры были чистыми (Ответы детей)

Воспитатель. Правильно, руки нужно мыть с мылом. А ты Вера, умеешь мыть руки с мылом?

Вера. Я не умею намыливать руки

Воспитатель. А наши дети умеют правильно пользоваться мылом. Хочешь мы тебя научим? Дети, научим Веру мыть руки с мылом?

Воспитатель приглашает детей в умывальную комнату. Дети встают вокруг раковины не мешая друг другу. Воспитатель читает стихотворение «Умывалочка Н. Пикулевой»

Знаем, знаем, да,да,да, Лейся на ладошку

Где тут прячется вода! По-нем-нож-ку...

Выходи водица, Нет, не понемножку – посмелей,

Мы пришли умыться! Будем умываться веселей

Воспитатель предлагает детям засучить рукава до локтей. То же самое «делает» Катя. Затем ребята включают и регулируют воду. Они вместе с педагогом показывают Кате, как надо мочить руки, а потом взять мыло, намылить руки и сделать «рукавицы». Дети смывают мыло под струей воды. Кукла Катя «повторяет» за ними все действия. Воспитатель спрашивает у детей о том, что делать дальше? (Закрыть краны.)

Далее дети с педагогом и куклой Катей вытирают руки полотенцами. Вешают полотенца на место.

Воспитатель. Дети, посмотрите на свои руки и руки Кати. Какими они стали? (Чистыми.)

(Ответы детей.)

Кукла Катя. Дорогие ребята, большое спасибо за то, что научили меня правильно мыть руки с мылом. Я теперь буду дружить с мылом. До свидания

Работа с родителями

Одним из главных направлений в работе ДОУ является взаимодействие с семьей.

Постепенно повышая требования к ребенку, необходимо проводить и работу с родителями. Можно проводить консультации, конференции, вечера вопросов и ответов, использование интернет-технологий.

Если ваш ребенок боится

Боязнь купания

С проявлениями этой проблемы сталкиваются многие родители: малыш ни в какую не хочет отправляться в ванную. Те, кто еще не достаточно умеет выразить свои словами, просто начинают рыдать при первом же контакте с водой. Плавательный бассейн или море могут вызвать у ребенка такую же реакцию. Дети боятся не воды – их пугают ее свойства.

Рекомендуем. Будьте последовательны, но не спешите. Предложите малышу самому отобрать игрушки для ванночки, придумайте несколько забавных игр с водой (кораблики, чаепитие с игрушечной посудой). Если ваш ребенок боится воды, не спешите учить его плавать, следуйте за малышом, а не тяните его насильно вперед. Запишите ребенка на курс плавания, но не бросайте его в воду, полагая, что дети способны обучиться самостоятельно.

Страх приучения к горшку

Проявления. В возрасте 2-3 лет ребенок уже довольно ясно представляет свое тело и ощущает себя, его владельца. Поэтому некоторых малышей пугает, когда моча или кал, которые ребенок считает частью себя, уносятся в канализацию с потоком воды.

Рекомендуем. Помогите ребенку «подружиться» с горшком, усаживая на него мишек и кукол, позволяя вволю играть с ним. В некоторых случаях бывает достаточно обзавестись горшком с крышкой и не спешить выливать в унитаз его содержимое немедленно. Через какое-то время попробуйте снова предложить малышу справлять нужду в туалете, как взрослые.

Я одеваюсь сам

К двум годам активность ребенка возрастает: он поднимает руки, когда вы одеваете на него свитер, просовывает руки в рукава пальто, которое вы держите, ноги – в колготки, носки, придерживаемые вами. Малыш может самостоятельно снимать некоторые предметы одежды (шапку, носки, колготки), но все еще неумело. Однако вы можете заметить упорство, чтобы наилучшим образом выполнить действие. Обязательно подмечайте успехи малыша, не фиксируя внимание на его промахах, тогда он обретет уверенность в себе, не будет бояться ошибок.

К 3-3,5 годам ребенок уже сам может одеваться и раздеваться. Но некоторые родители думают, что такому маленькому не так уж и нужно. И получается, что в 3 года, когда ребенок заявляет «я сам», мы не позволяем сделать того, за что в 5-6 лет будем упрекать: «Ты уже большой, одевайся сам». Ребенок же капризничает, а самостоятельно все делает небрежно.

Не пропускайте этот период, когда его привлекают действия с предметами и он испытывает удовлетворение от самостоятельно выполненного действия. Наверстать упущенное в последствии будет очень сложно.

Картотека тем по развитию культурно-гигиенических навыков у ребят 6 — 7 лет

Навыки самообслуживания формируются годами. Дома малыш неосознанно подражает взрослым. Происходит одновременное развитие множества гигиенических умений.

Важно! В саду навыки оттачиваются, корректируются при необходимости, дополняются. Дети лучше осознают моральный аспект своих действий.

Подготовительная группа продолжает знакомиться с такими темами (на основе предложенных карточек можно создать серию ключевых конспектов):

- Карточка 1 «Давайте вспомним, как кушать правильно».

Цель: совершенствовать навык пользоваться вилок при помощи среднего и большого пальцев; употреблять разные блюда, не меняя положения прибора; закреплять умение безопасно намазывать на хлеб масло, отрезать ломтики мясных продуктов.

- Карточка 2 «Все вещи — на своих местах».

Цель: закреплять умение самостоятельного последовательного одевания-раздевания, правильного размещения предметов на полках, развешивание одежды на спинке стула, использования пуговиц, молний и застежек.

- Карточка 3 «Труд или еда — мои ладошки чистые всегда».

Цель: закреплять навык правильного последовательного умывания: намыливания до получения пены, смывания, вытирания насухо; развитие умения своевременного использования носового платочка.

- Карточка 4 «Как мы ведем себя во время еды».

Цель: совершенствовать навык задействовать вилку с ножом для второго блюда, правильно их держать; вовремя пользоваться салфетками.

- Карточка 5 «Как мы заботимся об одежде».

Цель: учить мыть, сушить, чистить обувь и одежду; оттачивать навык пришивать пуговицы; менять вместе со взрослым постельное белье.

- Карточка 6 «Чистота — друг здоровья».

Иногда педагогу трудно определить необходимость некоторых тем для конкретной группы. При планировании стоит учесть такие требования к умениям малышей (согласно ФГОС):

- Забота о личной гигиене (осуществляется самостоятельно и вместе со взрослыми).
- Уборка игрушек и личных вещей, застилание постели, переодевание.
- Уверенное пользование столовыми приборами, соблюдение правил этикета во время употребления блюд.
- Уважение к правилам коллективных игр (в садике и за пределами).
- Умение различать правильное и недопустимое поведение, действовать согласно нормам этикета в общественных местах.
- Оказание помощи, поддержки участникам коллектива.
- Проявление уважения к взрослым.
- Применение на практике навыков культурного общения.
- Умение обосновывать мнение, проявление активной жизненной позиции.

Наиболее эффективные методические приемы для развития КГН в подготовительной группе

Планирование работы с 6-7-летними ребятами должно сосредотачиваться, прежде всего, на речевых приемах:

- этическая беседа;
- объяснение;
- загадки;
- чтение;
- стихотворения.

Важно! Вспомогательными становятся приемы, которые были ключевыми ранее: практика, игры, наглядность. Это связано с более активным восприятием информации в этом возрасте через словесные образы.

Описание речевых приемов:

- Этическая беседа. Воспитание КГН — составляющая морального развития ребенка, как единицы общества. Ведь нормы гигиены важны не только для качества жизни дошкольника, но и его окружения, и в конечном итоге — всего социума. Тематами этических бесед могут быть: «Культура обращения, общения», «Важность ухода за личными вещами».
- Объяснение. Этот прием применяется для определения последовательности этапов каждого навыка. Все действия нужно проговаривать детально. Например, процедуру стирки носового платка можно описать так: «Набирают теплую воду в мисочку, насыпают в мерный стакан специальное средство, добавляют его в миску, вспенивают руками. Опускают платочек в эту жидкость. Следят, чтобы ткань полностью намочилась. Берут одну сторону платка в одну руку, вторую — во вторую руку. Начинают тереть ладони с тканью друг о друга. Повторяют

со следующим участком». Далее так же подробно описывают выкручивание, ополаскивание, развешивание с прищепками.

Важно! Прослушивание и запоминание этапов и деталей практической деятельности является мотивационным приемом для усвоения навыков.

- Загадки. Зачастую используются в начале усвоения в подготовительной группе КГН. Это беспроблемная мотивация, ведь ребятам нравятся забавные рифмовки. Дети стремятся выделиться, угадывая ответы. Такой прием увлекает, настраивает на изучение материала. Например, для темы «Мыло, вода, полотенце», которая посвящена оттачиванию умения намыливать, смывать, вытираться, используют загадки:

«Бывает банным и хозяйственным,
бывает с запахом или без запаха оно,
красивое, цветное, формы — разные,
скользит и надувается смешно. (Мыло)»

«Нам без нее никуда,
В жизни нам очень нужна.
Прохладная и чистая (вода).»

«Есть длинная дорожка,
С цветами и полоской,
Пушистая, как кошка.
Осушит наши руки и ножки. (полотенце)»

Важно! В первый месяц работы именно эти яркие задачки вызовут важные вспышки интереса к КГН.

- Чтение, стихотворения. Их можно сочетать или применять отдельно в мотивационной фазе занятия.
- Декламируют стихотворение несколько подготовленных ребят или сам педагог. Это происходит перед освоением навыка на практике. К примеру, можно подобрать несколько строф из «Мойдодыра». Их рассказывают перед закреплением навыка и правил складывания вещей на полках и важности содержания постельного белья в чистоте.

Читать тексты могут ребята или взрослый. Первая форма — более эффективна, ведь улучшается важный навык, осмысливается прочитанное. Малышам все еще сложно читать целое произведение, поэтому его разделяют на смысловые части (можно просто по паре строк).

Важно! После чтения необходимый этап — беседа для анализа информации.

- Наглядность. Эта группа образовательных приемов включает показ (мультфильмы и другие видеоматериалы задействуются для мотивации); демонстрация (все навыки демонстрируются сначала педагогом: пользование приборами, уборка, стирка); атрибуты (малышей знакомят с разнообразием видов, форм, цветов средств гигиены: льющемся и кусковым мылом, необычными зубными щетками, мочалками; это поможет избежать недоразумений при

использовании новых атрибутов); картинки (задействуют в качестве иллюстраций к этапам разъяснения; важно включать изображения «до-после» для усиления мотивации).

- Игры. Они важны в работе со всеми группами. Рекомендованы такие разновидности: подвижные: представляют собой соревнования «Кто лучше» или «Кто быстрее»: «Кто красивее застелит кровать», «Кто быстрее умоется начисто после прогулки»; театрализованные: незаменимы при формировании культуры приема пищи; ребята примеряют роли гостей королевы, посетителей кафе; дидактические игры — закрепляют последовательность гигиенических задач.
- **Важно!** Игры могут применяться как мотивационный момент перед практической деятельностью.

Действенные приемы формирования навыков самообслуживания среди детей подготовительной группы

Включение в работу разных приемов помогает заинтересовать малышей, незаметно увлечь, мотивировать. Выделяют такие приемы:

- наглядные: картинки-алгоритмы действий, демонстрация педагогом, иллюстрации, мультфильмы;
- словесные: сопровождение демонстрации объяснениями, разъяснение без показа, напоминание, чтение, оценка выполнения действий детьми;
- игровые, практические: сюрпризные ситуации, развлечения с игрушками, практические упражнения (многократное повторение заданных действий), использование пособий, эксперименты, моделирование (задействование символов, знаков, предметов-заместителей).

Важно! Привитие КГН — составляющая физического и социального воспитания.

Задачи физического совершенствования:

- полноценное психосоматического развития;
- повышение иммунитета;
- формирование работоспособности, самостоятельности.

Без привития КГН невозможно осуществить в полной мере социализацию малыша, его вхождение во взрослый мир. Откладывать эти процессы на потом, бояться перегрузить маленького человека — неверное решение. Приобретение навыков определяется психическим развитием, которое состоит из более и менее благоприятных фаз для усвоения конкретных умений.

Словарь терминов

Знания – обобщенный опыт, отражающий объективную реальность окружающего мира.

Игра – вид непродуктивной деятельности, направленный на развитие определенных навыков и умений.

Культурно-гигиенические навыки – совокупность здоровьесберегающих навыков и форм повседневного поведения в быту, в общении и различных видах деятельности.

Метод обучения – это система последовательных взаимосвязанных способов работы педагога и обучаемых детей, которые направлены на достижение дидактических задач.

Навык – автоматизированные действия, возникающие в результате многократного повторения.

Привычка – то, без чего человек не может обойтись в повседневной жизни.

Прием обучения – это составная часть метода.

Сензитивный период развития - период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для **формирования** у него определенных психологических свойств и видов поведения.

Социализация - это процесс усвоения человеком социальных ценностей, норм, моделей поведения, принятых в обществе.

Умение – способ действия рассчитанный на применение в любых условиях.

Упражнение – систематическое повторение какого-либо действия, с целью его совершенствования.

Форма организации – специально организованная деятельность протекающая по установленному порядку и в определенном режиме.

Литература

1. Алямовская, В.Г. Ребенок за столом [Текст] : методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков / В.Г. Алямовская, К.Ю. Белая, В.Н. Зимонина. – М. : ТЦ Сфера, 2005. – 64 с.
2. Григорьева, В.Н. Формирование культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников [Электронный ресурс] /В.Н.Григорьева – Режим доступа: http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,160519/Itemid,118/
3. Ермакова, Н. Формирование культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников [Электронный ресурс] / Н. Ермакова – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/-formirovanie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-u-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html>
4. Программа воспитания и обучения в детском саду[Текст] /под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М. : Мозаика-Синтез, 2007. – 240 с.
5. Решетникова, Т.Н. Как научить дошкольника одеваться [Текст]/ Т.Н. Решетникова // Справочник старшего воспитателя ДОУ. – 2009. - № 9. – С. 45-49.
6. Смирнова, Т. Собираем куклу на прогулку [Текст]/Т. Смирнова//Дошкольное образование. – 2008. - № 10. – С. 53-59.

**Анкета по выявлению уровня форсированности
культурно-гигиенических навыков
(дошкольный возраст)**

Навыки опрятной еды включают умения:

- правильно пользоваться столовой и чайной ложками, салфеткой;
- не крошить хлеб;
- пережевывать пищу с закрытым ртом;
- не разговаривать с полным ртом;
- благодарить;
- пользоваться только своим прибором.

Навыки мытья рук и личной гигиены включают умения:

- мыть лицо, руки;
- закатывать рукава;
- смочить руки;
- взять мыло, намыливать до появления пены;
- смыть мыло;
- насухо вытереть руки, аккуратно повесить полотенце в свою ячейку;
- пользоваться расческой.

Навыки снятия и одевания одежды в определенном порядке включают умения:

- расстёгивать пуговицы;
- снимать платье, рубашку (брюки);
- аккуратно вешать одежду;
- снимать обувь;
- снимать колготки, вешать на рубашку, платье, брюки;
- надевать одежду в обратной последовательности.

Если ребенок выполняет все действия входящие в навык, то за:

- правильно выполненное действие - 3 балла;
- действие, выполненное с небольшими недочетами – 2 балла;
- неумение выполнять действие - 1 балл.

Уровни сформированности культурно-гигиенических навыков

Высокий (86-63 балла) - все навыки сформированы правильно.

Средний (62-40 баллов) – один и более навыков находятся в стадии становления.

Ниже среднего (39-28 баллов) – один и более навыков не сформированы.

**Примерный перспективный план
по формированию культурно-гигиенических навыков
у детей дошкольного возраста**

На занятиях	Вне занятий	Месяц
Дидактическая игра «Каковы наши зубы». Чтение потешки «Наша Маша маленька». Дидактическое упражнение «Колыбельная»	Рассказ В.В. Гербовой «Хитрые башмочки». Беседа с детьми «Когда надо мыть руки», «Как надо мыть руки и лицо». Чтение потешки «Вот наши сапожки»	Сентябрь
Наблюдение за трудом младшего воспитателя. Чтение потешки «Водичка, водичка». Дидактическое упражнение кто умеет умываться?). Рассматривание одежды куклы Веры. Одевание куклы на прогулку.	Заучивание потешки «Водичка, водичка» во время умывания. Рассматривание книжки с потешками. Индивидуальная работа: учить натягивать колготки, штаны.	Октябрь
Дидактическая игра «Научим куклу Олю раздеваться после прогулки». Дидактическое упражнение «Наташины игрушки»	Чтение потешки «Ладушки». Дидактическая игра «Потерялись башмачки».	Ноябрь
Рассматривание картины «Катаемся на санках». Чтение сказки в стихах К.И. Чуковского «Мойдодыр»	Заучивание потешки «Валенки, валенки». Чтение потешек «Пошел котик на Торжок»	Декабрь
Дидактическая игра «Уложим Машу спать». Чтение потешки «Баю-бай». Дидактическая игра «Машенька проснулась».	Дидактическая игра «Застегни-расстегни». Заучивание потешки «Чистая водичка».	Январь
Чтение потешек «Как у нашего кота». «Пошел котик на Торжок»	Рассматривание книги Р.А. Юдина «Я сам». Игра «Приходи ко мне в гости». Заучивание потешки «Ай лады, лады, лады»	Февраль
Рассматривание картины «Как я помогаю маме». Дидактическое упражнение «Напоим Мишку чаем»	Рассматривание и чтение книжки В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо». Сюжетно-ролевая игра «Покормим деток». Чтение стихотворения А.Барто «Девочка чумазая»	Март
Наблюдение за трудом младшего воспитателя (моем посуду)	Рассматривание и чтение книжки «Пошла коза на Масленку»	Апрель
Дидактическая игра «Напоим Юлю чаем»	Чтение потешки «Дубы, дубочки, пеку блиночки». Дидактическая игра «Что сначала, что потом»	Май

Алгоритмы
проведения действий
по отработке культурно-гигиенических навыков

Алгоритм мытья рук

1. Засучить рукава до локтя.
2. Включить воду.
3. Отрегулировать струю воды.
4. Намочить руки водой.
5. Взять мыло и положить его между ладонями, подставить руки под струю воды, круговыми движениями намылить руки, положить мыло в мыльницу.
6. Тщательно намылить руки круговыми движениями.
7. Подставить руки под струю воды, тщательно смыть с рук мыло.
8. Выключить воду.
9. Отжать с рук остаток воды.
10. Взять полотенце, тщательно вытереть ладошки и каждый пальчик в отдельности.
11. Повесить полотенце на место.

Алгоритм раздевания перед сном

1. Поставить стул на ковер.
2. Снять сандалии, поставить их рядом со стулом.
3. Снять носки, вывернуть их на правую сторону. Повесить носки на спинку стула.
4. Снять шорты, платье, юбку или брюки положить их на спинку стула, расправить.
5. Расстегнуть пуговицы на кофте, рубашке. Снять ее, повесить на спинку стула, расправить.
6. Проверить, аккуратно ли лежат вещи.
7. Надеть сандалии.
8. Пройти в спальную комнату.

Художественное слово к режимным процессам

Умывание

* * *

Чище мойся, воды не бойся

* * *

Теплою водою
Руки чисто мою.
Кусочек мыла я возьму
И ладошки им потру.

* * *

Теплая водичка
Умоет Тане личико,
Пальчики – Антошке,
Сашеньке – ладошки.

* * *

Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки алели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок.

* * *

Ай, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Чисто умываемся,
Маме улыбаемся

Расчесывание

* * *

Расти коса до пояса,
Не вырони не волоса.
Расти, коса, не путайся,
Маму, дочка, слушайся.

* * *

Что мы делаем расческой?
Тане делаем прическу.
Что мы делаем расческой?
Вите делаем прическу.
Витя в зеркало глядит:
Нет вихров – приятный вид.

* * *

Чешу, чешу волосоньки,
Расчесываю косыньки!

* * *

Уж я косу заплету,

Уж я руссу заплету,
Я плету, плету, плету,
Приговариваю:
«Ты расти, расти коса –
Всему городу краса».
* * *

Кто у нас хороший?
Кто у нас пригожий?
Ванечка – хороший.
Ванечка – пригожий.

Сон.

* * *

Вот проснулся петушок,
Встала курочка.
Подымайся, мой дружок,
Встань, мой Юрочка.
* * *

Я лягу на кровать
Перестану болтать.
Глазки закрываются,
Что начинается? (Сон)
* * *

Спят медведи и слоны,
Зяц спит и ёжик.
Все вокруг спать должны,
Наши дети тоже.
* * *

Ах ты, душечка!
Ах ты, душечка!
Ах ты, белая
Моя подушечка.
На тебя ложусь щекой,
За тебя держусь рукой!