

**Формирование культурно-гигиенических навыков у детей
дошкольного возраста**

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДОШКОЛЬНИКОВ.....	5
1.1.Режим дня и педагогические требования к его организации	5
1.2.Содержание программ по формирования культурно-гигиенических навыков у детей	7
1.3.Условия и приемы формирования культурно-гигиенических навыков у детей	9
Выводы по главе 1	13
Глава 2. ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ.....	14
2.1. Формирование навыков личной гигиены и самообслуживания	14
2.2.Формирование навыков культуры еды	18
2.3.Взаимодействие родителей и педагогов ДОУ по формированию культурно-гигиенических навыков у детей	21
Выводы по главе 2	24
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	24
ЛИТЕРАТУРА	26
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

Введение

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культурного поведения. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.

Приходить в детский сад или школу с чистыми руками - это гигиеническое или общекультурное правило? Закрывать рот носовым платком при кашле? Не приходите в детский сад или школу больным? Все эти правила и обосновывающие их знания должны войти в сознание детей путем внушения, систематического воспитания и это должны делать в первую очередь родители.

Наши отечественные педагоги (Ф.С. Левин-Щирин, В.Г. Нечаева, В.А. Горбачева и др.) и психологи (В.С. Мухина, Е.В. Субботский, С.Г. Якобсон и др.) доказали, что дети дошкольного возраста способны осознанно усваивать, не только правила, но и нормы поведения и взаимоотношений. При этом, конечно, действует фактор специфики возраста, который ограничивает и объем правил и норм, и глубину их осознания.

Изучив теоретический материал по вопросу о формировании культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста, можно сделать вывод о том, что ученые, как правило, рассматривают эту проблему в целом, не заостряя внимания на особенностях того или иного возраста ребенка. Поэтому была выбрана тема исследования в рамках данной курсовой работы - «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста».

Для того, чтобы воспитание культурно-гигиенических навыков осуществлялось успешно в дошкольном образовательном учреждении необходимо организовать обстановку так, чтобы она не препятствовала этому процессу. Перед взрослыми стоит проблема в поиске эффективных

методов формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

Объектом исследования являются культурно-гигиенические навыки у дошкольников.

Предметом исследования – методы формирования культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников.

Цель исследования: изучение методики формирования культурно-гигиенических навыков у дошкольников.

Цель исследования достигается через решение следующих задач:

1. На основе изучения и анализа психолого-педагогической литературы изучить теоретические основы формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.
2. Охарактеризовать условия и методы формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.
3. Изучить методику формирования навыков личной гигиены, навыков самообслуживания и культуры еды.

Рассмотреть взаимодействие родителей и педагогов в воспитании культурно-гигиенических навыков дошкольников.

1. Теоритические основы формирования культурно-гигиенических навыков у детей

1.1. Режим дня и педагогические требования к его организации

Наряду с организацией правильного режима, питания, закаливания большое место в работе детского сада отводится воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, привычек. От этого и значительной мере зависят здоровье ребенка, его контакты с окружающими.

«Гигиеническое воспитание — это часть общего воспитания, а гигиенические навыки — это неотъемлемая часть культурного поведения», - объясняет Н.Б. Мирская[6]. Глубоко не правы те, кто считает, что сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является делом медицинских работников. Это кровное дело родителей, тем более что грань отделяющая навыки гигиенического поведения от элементарных правил общежития, настолько неопределенна, что ее можно считать несуществующей.[4;19]

«К культурно-гигиеническим навыкам относятся навыки по соблюдению чистоты тела, культурной еды, поддержания порядка в окружающей обстановке и культурных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми. Физиологической основой культурно-гигиенических навыков и привычек является образование условно-рефлекторных связей, выработка динамических стереотипов» - излагает А.К.Бондаренко [4].

Культурно-гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, возраста, с которого начинается эта работа, эмоционального отношения ребенка, упражнений в определенных действиях.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно. Наиболее успешно гигиенические навыки формируются у детей раннего и младшего дошкольного возраста. В дальнейшем приобретенные навыки необходимо закреплять и расширять.

В раннем и младшем дошкольном возрасте дети начинают проявлять самостоятельность в самообслуживании. Интерес, внимание ребенка к

бытовым действиям, впечатлительность нервной системы дают возможность взрослым быстро научить ребенка определенной последовательности операций, из которых складывается каждое действие, приемам, которые помогают выполнять задание быстро, экономно. Если же это время упустить, неправильные действия автоматизируются, ребенок привыкает к неряшливости, небрежности [9;7].

Таким образом, в современном ДОО важное внимание уделяется воспитанию здорового дошкольника. Одним из важных факторов развития здоровой личности является формирование у детей культурно – гигиенических навыков.

Режим дня – наиболее целесообразное распределение во времени и чередование сна, питания и бодрствования в соответствии с возрастом.

Режим дня каждой группы состоит из **первой половины дня**, в которую входят:

- прием детей,
- утренняя гимнастика,
- питание,
- образовательная деятельность,
- дневная прогулка,
- дневной сон;

и **второй половины дня**, которая включает:

- подъем детей,
- воздушные ванны,
- питание,
- самостоятельные игры, организованный досуг,
- вечерняя прогулка,
- уход домой.

Все эти режимные моменты должны отвечать **педагогическим требованиям**:

1. Соответствие возрастным особенностям. (На организацию питания, сна, ОД отводится разное количество времени: питание в мл.гр. – 45 мин, в ст-х – 30 мин.).

Эта разница отражена в примерных режимах дня в «Программах».

2. Режим в каждой группе должен быть постоянен в течение всего года, независимо от праздников и мероприятий в ДОО. Изменения в режиме летом – больше времени дети находятся на воздухе.

3. Режим должен быть точным (т.к. у детей формируется динамический стереотип).

4. Режим должен быть последовательным, т.е. каждый режимный момент должен строго следовать один за другим, ожиданий со стороны детей быть не должно, дети не должны находиться в бездеятельности.
5. Каждый режимный момент должен выступать как средство воспитания детей.
6. Режим должен соблюдаться всеми сотрудниками детского сада, пр.вс. воспитателем (он должен его знать! и требовать соблюдения от других) и его должны придерживаться дома родители детей. Поэтому режим дня группы висит на видном месте, на стенде информации.

Соблюдение режима дня способствует всестороннему развитию детей благодаря содержательному наполнению каждого режимного момента, решению различных воспитательных и образовательных задач в каждом из них.

1.2. Содержание программ по формированию культурно-гигиенических навыков у детей

Рассмотрим, что же вкладывают в понятие «культура поведения дошкольников» авторы современных программ обучения и воспитания детей в детском саду.

В обновленной программе обучения и воспитания дошкольников М. А. Васильевой [20] детей второй младшей группы продолжают учить самостоятельно или с небольшой помощью взрослых мыть руки перед едой после загрязнения и насухо вытирать руки полотенцем; пользоваться индивидуальными предметами (полотенцем, носовым платком, горшком); вытирать ноги у входа; опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.

Представления - В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы умывания, одевания, еды, ухода за внешним видом и поддержания порядка. Уметь объединять картинки или события по общему процессу. (Например: «На этих картинках все умываются: и девочка, и мальчик, и бабушка, и дедушка, и маленький котенок, и большая кошка-мама».) Понимать, что старшие радуются, когда дети самостоятельно одеваются, умываются, когда они опрятны. Знать многие предметы и действия, связанные с выполнением гигиенических процессов умывания, купания,

ухода за внешним видом. Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать, пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших). Знать стихи о чистоте, опрятности, с удовольствием слушать чтение детских книжек и рассматривать картинки, на которых дети умываются, помогают друг другу одеваться, ухаживать за игрушками. *Практические умения* – Умывание: Соблюдать последовательность действий при мытье рук и самостоятельно мыть руки, прибегая к помощи взрослых в отдельных действиях, вызывающих затруднение. Знать свое полотенце и пользоваться им. С удовольствием показывать взрослому, как нужно умываться и мыть руки. Замечать грязные руки и мыть их. Испытывать неприятные чувства по поводу своих грязных рук или неопрятности других. Радоваться, когда руки и лицо чистые, чистый носовой платок. Поведение за столом: Умело пользоваться ложкой и вилкой. Есть самостоятельно, не проливать пищу. Отвечать на вопрос: «Что ты сегодня ел?» Своевременно пользоваться салфеткой. После еды ложку или вилку класть на тарелку. За общим столом не мешать другим детям, не пользоваться их приборами. После еды говорить «спасибо». Откликаться на просьбы взрослого помочь накрыть на стол или убрать со стола отдельные приборы. Одевание: Самостоятельно одеваться в правильной последовательности, прибегая к помощи взрослого в трудных случаях (застегивание, завязывание). Вежливо обращаться к воспитателю за помощью. Знать свой шкафчик, порядок складывания одежды в шкафчик. Узнавать свои вещи, не путать с одеждой других детей. В случае загрязнения одежды обращаться к воспитателю за помощью. Уход за вещами, игрушками: Бережно относиться к игрушкам, вещам, пользоваться ими по назначению. Проявлять особую заботу о любимых игрушках: о любимой кукле, мишке. Участвовать вместе со взрослыми в уходе за вещами: помогать маме полоскать носовые платочки и т. п. Замечать красоту убранной комнаты, выстиранной и выглаженной одежды и радоваться ей. Игровые умения: В играх самостоятельно воспроизводить цепочку взаимосвязанных игровых действий, отражающих процессы умывания, одевания, еды. Объединяться с другими детьми в играх: «Купаем кукол», «Готовим обед и угощаем кукол», «Куклы собираются в гости» и пр.

1.3. Условия и приемы формирования культурно-гигиенических навыков у детей

К числу основных условий успешного формирования культурно – гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых. Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных моментов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

Для формирования культурно-гигиенических навыков нужно также выработать общие критерии в оценке отдельных действий, четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Важно понимать - для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию. 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 полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи. Среди многих классификаций методов, в дошкольной педагогике принята классификация, в основу которой положены основные формы мышления, определяющие характер способов деятельности детей в процессе обучения. К подобным формам относятся наглядно – действенное и наглядно – образное мышление. В связи с этим главными методами обучения дошкольников являются наглядные, словесные, игровые и практические методы.

Подготовкой к формированию навыков самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребёнка положительного отношения к одеванию, умыванию, кормлению. Обучение некоторым навыкам, к

примеру, культурно есть, требует значительного труда, поскольку для этого дети должны овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определённой последовательности (правильно сидеть за столом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т. д.).

В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. «Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и позорная работа,» - советовал А.С. Макаренко.

Об этом всегда должны помнить и воспитатели детского сада и родители. «Ваше собственное поведение — самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь, или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, — все это имеет для ребенка большое значение», говорил А.С. Макаренко

Для детей дошкольного возраста большое значение имеет осознание значения культурно-гигиенических навыков, им нужно сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены, её значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам. Всё это способствует прочности и гибкости навыков, а это очень важно для создания стойких привычек. С этой целью можно так же использовать вариативные задания, необычные ситуации во время игры, занятия, прогулки и т. п. Предварительно следует предложить детям подумать и рассказать, что и как они будут делать. Затем проследить за действиями детей и опять вернуться к их совместному обсуждению, оценке.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяется показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем дошкольном возрасте, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся – воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки...» и т.п.). Н.Ф. Виноградова отмечает: «Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребёнка самостоятельности в самообслуживании, его учат действиям необходимым в процессе одевания, умывания, еды».

Показ сопровождается пояснением. Показ любого действия должен даваться таким образом, чтобы были выделены отдельные операции - сначала наиболее существенные, а затем дополнительные. Операции идут в строгом порядке с небольшим интервалом (не более 5-10 секунд), в противном случае не вырабатывается динамический стереотип. Показ действия малышам обязательно сопровождается проговариванием («Теперь возьмём полотенце и вытрем каждый пальчик»). Затем взрослый действует вместе с малышом, выполняя сопряженные действия. Например, берет его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Так у ребенка складывается сенсомоторный образ действия, а кроме того образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает. Постепенно взрослый предоставляет малышу большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем только результат. При формировании навыков ребенок учится удерживать цель деятельности, не отвлекаться. Также следует обращать внимание детей на рациональность тех или иных способов действия. Например, полотенце после употребления нужно сначала расправить, а потом вешать - так оно лучше просыхает, не падает на пол. Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнить их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребёнка на необходимость действовать определённым образом. Это поможет ему быстрее усвоить способ выполнения, уяснить, почему нужно поступать именно так.

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуется помощь взрослых. В первую очередь следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета (носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д.

Обучая детей нужно учитывать их опыт. Нельзя, к примеру, начинать учить ребёнка пользоваться вилкой, если он ещё не научился правильно есть ложкой. Очень важна последовательность в обучении. Так, действия, связанные с раздеванием, быстрее осваиваются детьми, чем действия с одеванием; ребёнку легче сначала научиться мыть руки, а потом лицо. Постепенное усложнение требований, переводит ребёнка на новую ступень

самостоятельности, поддерживает его интерес к самообслуживанию, предоставляет возможность совершенствовать навыки.

«Методические приёмы, которые использует педагог, необходимо менять, а условия должны быть постоянными», - считают Р.С. Буре и А.Ф. Островская. «Будем умываться», - говорит в начале года воспитатель и показывает всё: и Как завёртывать рукава, и как намыливать руки, и как вымыть их, а затем вытереть. Все дети действуют под наблюдением и контролем взрослого. И так изо дня в день. В этой каждодневной деятельности совершаются культурно - гигиенические навыки, формируются привычки. Но дети становятся старше, и воспитатель постепенно предоставляет им всё больше самостоятельности. Он переходит от прямых указаний к напоминанию, от показа к совету, от примера к методам позволяющим развивать у детей осознанное отношение к правилам, - убеждению, разъяснению смысла правил. Только тогда, когда педагог учитывает постоянно возрастающий опыт детей, совершенствование их навыков, умение всё более самостоятельно выполнять установленные правила, только тогда у них формируются устойчивые привычки, не разрушающиеся при переходе в новые условия. Если этого не учитывать, то у детей вырабатывается, лишь умение подчиняться требованию взрослого».

Культурно-гигиенические навыки нуждаются в постоянном закреплении. Изменения системы воспитательной работы, отсутствие внимания к формированию и использованию навыков может привести к их быстрой утрате. Практика показывает, что вопросы воспитания культурно - гигиенических навыков не всегда отражаются в календарных планах воспитателей, тогда как они очень важны и нуждаются в конкретизации при планировании. Но при этом для их реализации требуется достаточно длительное время. В труде по самообслуживанию ребёнка учат доводить начатое до конца, выполнять работу качественно. Например, учат не только снимать одежду, но и выворачивать каждую вещь на лицевую сторону, аккуратно складывать, вешать её. Во всех группах используется приём поощрения. Важно вовремя похвалить ребёнка, но нужно этим не злоупотреблять, чтобы он не ждал похвалы постоянно. Выполнение требований взрослых должно стать нормой поведения, потребностью ребёнка. Поощрение иногда делается в такой форме, чтобы напомнить правила выполнения. В некоторых случаях воспитатель использует порицание, но это лучше делать в косвенной форме, не называя имён детей. Одним из ведущих приёмов во всех возрастных группах является повторение действий, упражнение, без этого навык не может быть сформирован. На

первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом, к примеру, попросить перед мытьём: «Покажите, как вы засучили рукава» или после мытья посмотреть, насколько чисто и сухо вытерты руки. Хорошей формой упражнения в освоении культурно-гигиенических навыков являются дидактические игры. Особое внимание следует уделить игровому методу, потому, что игра является ведущим видом деятельности ребенка дошкольного возраста, посредством игры ребенок лучше запоминает и устанавливает причинно – следственные связи. Игра предоставляет возможность ребёнку глубже понять окружающий мир.

Выводы по главе 1

В содержании культуры поведения дошкольников можно условно выделить следующие компоненты: культура деятельности, культура общения, культурно-гигиенические навыки и привычки. Культурно-гигиенические навыки — важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, причёски, одежды, обуви продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим, что любому человеку неприятно касаться грязной руки или смотреть на неопрятную одежду. Неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, небрежен и в работе.

К числу основных условий успешного формирования культурно-гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых. Режимные моменты должны отвечать педагогическим требованиям:

2. Соответствие возрастным особенностям. (На организацию питания, сна, ОД отводится разное количество времени: питание в мл.гр. – 45 мин, в ст-х – 30 мин.).

Эта разница отражена в примерных режимах дня в «Программах».

2. Режим в каждой группе должен быть постоянен в течение всего года, независимо от праздников и мероприятий в ДООУ. Изменения в режиме летом – больше времени дети находятся на воздухе.

3. Режим должен быть точным (т.к. у детей формируется динамический стереотип).

4. Режим должен быть последовательным, т.е. каждый режимный момент должен строго следовать один за другим, ожиданий со стороны детей быть не должно, дети не должны находиться в бездеятельности.

5. Каждый режимный момент должен выступать как средство воспитания детей.

6. Режим должен соблюдаться всеми сотрудниками детского сада, прежде всего воспитателем (он должен его знать! и требовать соблюдения от других) и его должны придерживаться дома родители детей. Поэтому режим дня группы висит на видном месте, на стенде информации.

Соблюдение режима дня способствует всестороннему развитию детей благодаря содержательному наполнению каждого режимного момента, решению различных воспитательных и образовательных задач в каждом из них.

В первой главе нашего исследования были рассмотрены задачи формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста в программах «Радуга», М. А. Васильевой, «Детство». Таким образом, в современном ДОО важное внимание уделяется воспитанию здорового дошкольника. Одним из важных факторов развития здоровой личности является формирование у детей культурно – гигиенических навыков.

2. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей

2.1. Формирование навыков личной гигиены и самообслуживания

Воспитание культурно-гигиенических навыков начинается очень рано. Подготовкой к формированию навыков, самостоятельным движениям по

самообслуживанию является создание у ребенка положительного отношения к одеванию, умыванию, приему пищи. Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет, например, ложкой ест суп. С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок, застёгивает пуговицы, зашнуровывает ботинки. Взрослые должны помнить об этом и создавать соответствующие условия: в ванной (туалетной) комнате обязательно должны быть крючки, полочки, расположенные на удобном для ребёнка уровне, на полотенцах должны быть петельки и т. д. На формирование навыков и привычек оказывают влияние и специально направленные действия взрослых, и вся окружающая обстановка. Поведение, манеры, в особенности близких людей, отражаются на содержании детских привычек.

Важным условием для формирования гигиенических навыков является систематичность необходимых операций. Так, ребенок привыкает, что перед едой ему обязательно моют руки. Воспитатель предоставляет ребенку самостоятельность там, где он что-то может сделать сам. Наряду с этим каждый ребенок постоянно нуждается в показе, поощрении, помощи, поэтому основой методики в детском учреждении является работа с небольшими группами детей (3-4 ребенка). В начале второго года жизни ребенок должен уметь есть самостоятельно, пользуясь ложкой, есть хлеб с первым блюдом, вытирать рот.

В 1,5-2 года ребенок почти все может снять с себя, сложить и большую часть одежды надеть. В значительной степени дети сами умываются, вытираются. На втором году жизни ребенка необходимо систематически прививать ему навыки культуры поведения: спокойно сидеть за столом, тихо разговаривать при укладывании спать, благодарить за оказанную помощь. На третьем году жизни малыш не только более самостоятельно может одеваться, раздеваться и т. д., но и знает определенный порядок действий, входящих в каждый процесс, приемы их выполнения.

При активном формировании навыков самообслуживания важно в первую очередь отработать те из них, которые связаны с организацией всего коллектива. Дети отличаются большой подражательностью, поэтому взрослому нужно неоднократно показывать, как выполнять новое действие,

сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Начиная со второго года жизни с этой целью с детьми проводятся специальные дидактические игры, используются игровые приемы. Дети третьего года жизни все действия выполняют быстрее. В этот период нужно чаще приучать детей к взаимопомощи, поручать им несложные задания, которые готовят их к дежурствам. Помощь воспитателя выражается меньше в действиях, больше в постоянном контроле, словесных указаниях, поощрениях. К четвертому году жизни дети должны уметь правильно мыть руки (намылить кисть круговым движением, смыть мыло и вытереть каждый палец), чистить зубы (вначале просто влажной щеткой, а с 4 лет порошком или специально предназначенной для детей пастой), полоскать рот после обеда, пользоваться носовым платком, соблюдать правила культурного поведения за столом (пользоваться ложкой, вилкой, не проливать пищу на стол). Дети приучаются бережно обращаться с игрушками, поддерживать и чистоту и порядок.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяются показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем возрасте, игровые приемы: дидактические игры, потешки, стихотворения. Содержание культурно-гигиенических навыков осваивается детьми, прежде всего в самостоятельной деятельности, в процессе обучения, в дидактических играх и игровых ситуациях [11,76].

Таким образом, в воспитании культурно-гигиенических навыков, так же как в любом другом виде педагогической деятельности, важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Поэтому, нужно выработать общие критерии в оценке отдельных действий, установить общий порядок выполнения этих действий, четко определить места расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения.

Одним из аспектов всестороннего формирования личности подрастающего поколения является формирование здорового образа жизни ребенка и его гигиеническое воспитание. В настоящее время очевиден дефицит гигиенического образования детей. Сообщение детям гигиенических знаний и привитие им гигиенических навыков является, в первую очередь, делом родителей. Но, ни педагоги, ни медицинские работники не должны оставаться в стороне от решения этой чрезвычайно важной задачи. Необходимо совместными усилиями формировать мотивационную сферу, касающуюся заботы детей о собственном здоровье,

дефицит которой приводит к замедлению физического развития ребенка; снижению его активности, к формированию вредных привычек (поведение); в конечном итоге — к ухудшению здоровья.

Личная гигиена — является неотъемлемой частью гигиены и включает в себя правила гигиенического содержания тела, полости рта, половых органов, а также пользования одеждой, обувью, бельем. Как элементы личной гигиены рассматриваются вопросы труда и отдыха, режима сна.

Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста. Необходимо приучать ребенка обязательно пользоваться носовым платком. Он должен знать, что, кашляя и чихая из носоглотки, выделяется большое количество микробов и если не пользоваться платком, то с брызгами происходит заражение окружающих. Ребенок должен иметь отдельный платок для носа и отдельный для глаз, особенно во время простуды. Начиная пользоваться носовым платком, его нужно полностью развернуть и сморкаться в середину, освобождая сначала одну ноздрю, а затем другую. Потом платок нужно свернуть использованной частью внутрь.

Дети не должны пить из стаканов или кружек, которыми пользовалось много людей, а должны использовать разовые стаканчики. Если такой возможности нет, то общий стакан или кружку нужно хорошо вымыть, прежде чем пить из них. Особенно важно хорошо вымыть края стакана. Недопустимо также пить воду из крана, прикасаясь к нему губами.

С раннего возраста детей необходимо приучать вытирать ноги при входе в помещение, и дома переодевать сменную обувь; убирать и проветривать свою комнату в течение дня и перед сном, содержать в порядке свое рабочее место, книги, тетради, игрушки; аккуратно и быстро стелить постель и ежедневно ее проветривать.

Постельные принадлежности (простыни, пододеяльники и верхние наволочки) следует менять не реже 1 раза в неделю, а одеяла вытряхивать на открытом воздухе. Выносить подушки и одеяла на открытый воздух и просушивать на солнце.

Ребенок легко поддается воспитательному воздействию благодаря развитому чувству подражания, наблюдательности, любознательности и потребности в самостоятельных действиях. Поэтому необходимо использовать эти свойства при воспитании в детях гигиенических навыков. Большое значение имеет личный пример взрослых, которым дети доверяют и охотно подражают.

«Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, которые должны перейти в стойкие привычки», - утверждает Т.С.Комарова [9,77].

2.2. Формирование навыков культуры еды

Культура поведения за столом. Пожалуй, каждый родитель рано или поздно задумывается над этим вопросом, ведь организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

Всем известно пожелание "Приятного аппетита!" Красивая сервировка, вкусные и красиво оформленные блюда, спокойная обстановка - все это создает психологический комфорт во время еды и имеет большое значение не только для хорошего аппетита, но и для формирования навыков культурного поведения за столом. Ребенок учится обращаться со столовыми приборами, старается вести себя хорошо, чтобы заслужить одобрение взрослых, но у него не сразу все получается. Не торопите его, не превращайте прием пищи в военные действия по воспитанию. Ваше раздражение не только испортит ему аппетит, но и затруднит усвоение правил этикета. Только терпение, такт, внимание и деликатная помощь помогут справиться с трудностями, создадут доброжелательную атмосферу во время еды.

Приучать ребенка к тому, как вести себя за столом необходимо в раннем возрасте. Необходимо объяснять малышу, что за столом нельзя баловаться, вести какие либо разговоры, мешать соседу, облачиваться на стол, играть приборами, раскачиваться на стульях. Дети должны усвоить, что за столом необходимо сидеть прямо, использовать приборы по назначению, вести себя тихо, кушать спокойно, не отвлекаться по сторонам.

Для детской безопасности в первую очередь необходимо объяснить ребенку, что тянуть на себя или за края скатерть нельзя, иначе может опрокинуться тарелка с горячим супом или чашка с горячим чаем. Чем раньше, чаще и серьезней маленький человек станет усваивать правила поведения за столом, тем лучше будет и для самого ребенка и для его

родителей. Со временем он будет выполнять все автоматически, то есть, — свободно и легко.

Прежде всего, ребенку необходимо объяснять, что ему самому и его соседям по столу будет неудобно кушать, если он выложит руки на стол, широко расставив их. Лучше это показывать на примерах в домашней обстановке. Для этого можно усадить за стол, старшего брата, папу, бабушку или дедушки. То есть проводить некоторые уроки поведения за столом.

Самым первым инструментом маленьких детей для пищи является ложка. Она первая помогает малышу принимать пищу самостоятельно. Вот тут и надо начинать показывать ребенку, как держать правильно ложку в руке, то есть не кулачком ухватиться за нее, а держать тремя пальцами, чуть ниже рукоятки. Потом объяснить, что вовсе не стоит запихивать всю ложку в рот, для того, чтобы показать, как он старательно ест. Высасывать пищу с кончика ложки, тоже не годится. Ее нужно подносить ко рту сужающей стороной. Зачерпывать пищу ложкой нужно не на себя, а от себя. Можно даже пойти на хитрость – казать ребенку, что если правильно делать ложкой, то пища скорее будет убывать с тарелки, а если делать не правильно, то есть в свою сторону зачерпывать суп, то пища будет прибывать и малышу еще долго придется сидеть за столом.

Относительно детей четырех лет, то их уже можно знакомить с таким инструментом как вилка. Хотя почему-то в раннем возрасте они к ней почти все не равнодушны. И никак не поймут, почему родители не разрешают пользоваться вилок, и все время подсовывают ложку.

Для начала нужно научить ребенка держать вилку в правой руке, тремя пальцами, и упираться в ту часть вилки указательным пальцем, где она переходит в черенок. Когда же ребенок станет старше, можно объяснить и показать на примере, что вилок и ножом пользоваться одновременно намного удобней, только вот в этом случае, вилка должна находиться в левой руке, а нож в правой.

Такие детали, как держать правильно вилок, то есть под уклоном, тоже обязательно нужно показывать ребенку. Так он поймет, что от наклона вилки зависит чистота одежды, то есть пища не будет соскальзывать с тарелок на платье или брюки.

Знакомя ребенка с вилок и ножом, следует объяснять, что мягкую пищу можно отделять только вилок, — это котлеты, фрикадельки, зразы, блинчики, рыба, а вот с более твердой пищей, необходимо справляться с помощью ножа. Так же ребенок должен знать, что заранее нарезать все

блюдо не стоит. Так как оно сразу остынет и будет не таким вкусным. Пусть ребенок знает, что, съев один отрезанный кусочек, можно отрезать следующий.

Дети старшего возраста должны уже четко знать, что жидкие блюда едятся ложкой. А каши, яичницы, запеканки, вареные овощи, мясные и рыбные блюда едятся вилкой.

Необходимо научить детей тщательно пережевывать пищу, не глотать большими кусками, не спешить за столом, не брызгать едой. Дети должны усвоить, что шумное поведение за столом это крайне не красиво, и это говорит о невоспитанности ребенка.

Культурно-гигиенические навыки приема пищи у детей надо рассматривать с учетом возрастных особенностей ребенка. Причем в процессе приобщения его к этикету пристальное внимание уделять взаимодействию воспитателей дошкольных учреждений с родителями воспитанников. Согласованность действий в этом вопросе приобретают едва ли не первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, к разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Психологические аспекты организации питания детей выявляются как в условиях дошкольного учреждения, так и дома. Внимание следует обращать на качество предлагаемых детям блюд, соответствие пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

Следует постоянно обращать внимание на культуру еды у детей: отрабатывать навыки красивого и правильного приема пищи, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками, создавать необходимые при этом условия (эстетика и соответствие требований к сервировке). Можно показать детям драматизацию произведений, в которых рассматривается тема этикета за столом, организовать игру «Кукольное праздничное застолье», почитать главу «Девочка с голубыми волосами хочет воспитывать Буратино» по мотивам сказки А.Толстого «Золотой ключик, или приключения Буратино», рассказ М. Потоцкой «Острое поросячье заболевание», которые раскрывают важность соблюдения этикета за столом.

Я считаю, что большая доля ответственности за формирование культуры питания и поведения ребёнка за столом ложится на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют изменение качества продуктов питания, резкое ускорение темпов жизни,

социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий воспитания в семье.

С другой стороны возросшая мобильность современного общества часто ставит человека в условия необходимости уметь культурно вести себя за столом, правильно пользоваться столовыми приборами и пробовать разные незнакомые и даже экзотические блюда. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье. Хочется отметить, что большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие эстетика питания.

Ребенок в детском саду учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой, приобретает определенные навыки культуры питания – жевать бесшумно закрытым ртом, не разговаривать, пользоваться салфеткой по мере необходимости, благодарить за еду. Подготовить красиво сервированный стол дети приучаются с младшего возраста: постелить скатерть или салфетки, расставить хлебницы и приборы. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Навыки детей становятся прочными, если они постоянно закрепляются в разных ситуациях. Кроме этого очень важно единство требований со стороны взрослых как в детском саду, так и дома.

2.3. Взаимодействие родителей и педагогов ДОУ по формированию культурно-гигиенических навыков у детей

Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых – родителей, воспитателей. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях воспитателей и родителей. Еще до поступления ребенка в детский сад воспитатели знакомят родителей с правилами и требованиями, которые необходимо выполнять по уходу за ребенком, с основами рационального питания в соответствии с его возрастом, средствами закаливания, мерами профилактики инфекционных заболеваний, с режимом жизни в детском саду. В беседе с родителями воспитатель должен подчеркнуть обязательность соблюдения такого же

режим и дома, указывать на необходимость закрепления дома гигиенических навыков и привычек, которые ребенок приобретает в детском саду.

Просвещение родителей должно идти параллельно с гигиеническим воспитанием ребенка в дошкольном учреждении. Это поможет ребенку освоить новый навык и облегчит закрепление гигиенических знаний.

С родителями проводятся беседы, в которых воспитатель использует конкретные примеры из жизни в детском саду.

Педагог проводит индивидуальные беседы, с каждым родителем избегая публичных обсуждений ошибок, допускаемых родителями в воспитании детей, так как это может вызвать негативную реакцию и прервет контакт, что существенно вредит делу.

Общие вопросы гигиенического воспитания детей, укрепления здоровья и физического развития выносятся на родительские собрания. И здесь воспитателю важно заинтересовать родителей, привлечь их принять активное участие в обсуждении этого вопроса, обменяться опытом семейного воспитания. Можно провести «блицопрос родителей» по культурно-гигиеническим навыкам, анкетирование, рекомендации «Полезные советы для родителей».

Эффективность санитарно-просветительской работы повышается, если в раздевалке оформлен «Уголок для родителей», где помещают тематические бюллетени, плакаты, стенды с иллюстрациями основных моментов жизни ребенка в саду и дома: игры, зарядка, закаливание, труд. Здесь помещают советы педагога, врача, рекомендации по гигиеническому воспитанию детей: Можно подготовить фотовитрину: «Дома» и «В детском саду». Фотографии, иллюстрации должны рассказать о гигиеническом поведении ребенка дома и в детском саду.

Полезно организовать выставки методической и научно-популярной литературы, памяток, брошюр, предоставив родителям, возможность брать книги домой для более глубокого изучения вопросов развития. В работе с родителями воспитателю можно рекомендовать средства массовой информации и пропаганды кино, телевидение, радиовещание, печать.

Для закрепления навыков гигиенической культуры можно предложить родителям приобрести дидактический материал, настольно-печатные игры, художественную литературу (К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», «Муха-цокотуха», А. Барто «Девочка чумазная», «Девочка ревушка», М. Яснов «Я мою руки», Я. Аким «Мыть посуду я люблю», В. Зайцев «Я одеться сам могу», А. Воронкова «Маша-растеряша», Е. Благинина «Аленушка», «Научу обуваться я братца», З. Александрова «Утром», «Купание»).

Также можно предложить родителям использовать в играх с детьми потешки, загадки, песенки, пословицы, В то время, когда дети играют и прослушивают художественный материал, не подозревая этого, они осваивают знания, овладевают навыками действия с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом.

Использование художественного слова создает у детей хорошее настроение и формирует культурно-гигиенические навыки. Большую роль играет оценка, т.е. суждение взрослого о поступках и поведении ребенка. Более широко необходимо пользоваться положительной оценкой, одобрением, поощрением, похвалой.

Подготовкой к формированию навыков самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребёнка положительного отношения к одеванию, умыванию, кормлению. Обучение некоторым навыкам, например, культурно есть, требует значительного труда, поскольку для этого дети должны овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определённой последовательности (правильно сидеть за столом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т. д.). [18, 55]

В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. «Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и позорная работа», - советовал А.С. Макаренко. [5, 97]

Об этом всегда должны помнить и воспитатели детского сада и родители. «Ваше собственное поведение — самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь, или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, — все это имеет для ребенка большое значение», говорил А.С. Макаренко. [12, 18]

В воспитании культурно-гигиенических навыков важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Малыш не сразу и с большим трудом приобретает необходимые навыки, ему потребуются помощь взрослых. Прежде всего, следует создать в семье необходимые условия: приспособить к росту ребёнка вешалку для одежды, выделить индивидуальную полку или место на полке для хранения предметов туалета

(носовых платков, лент, носков), постоянное и удобное место для полотенца и т.д.

Например, вы требуете, чтобы он был самостоятельным при умывании, но кран или умывальник расположены высоко от пола и ему трудно дотянуться до них. Однако он стремится сделать это самостоятельно - встаёт на носки, изо всех сил тянет руки, а вода льётся в рукава рубашки, на пол. В результате, бесполезно затраченные силы ребёнка и недовольство взрослых. Поэтому в квартире всё должно быть приспособлено для удобства детей.

Выводы по главе 2

Таким образом, в воспитании культурно-гигиенических навыков, так же как в любом другом виде педагогической деятельности, важно единство требований сотрудников детского учреждения и родителей. Поэтому, нужно выработать общие критерии в оценке отдельных действий, установить общий порядок выполнения этих действий, четко определить места расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Только при повседневном гигиеническом воспитании и контроле можно добиться формирования и закрепления у ребенка полезных навыков, которые должны перейти в стойкие привычки. Следует постоянно обращать внимание на культуру еды у детей: отрабатывать навыки красивого и правильного приема пищи, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками, создавать необходимые при этом условия (эстетика и соответствие требований к сервировке).

Обязанность родителей – постоянно закреплять данные навыки воспитываемые у ребенка в детском саду. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

Заключение

К первоочередным задачам воспитания маленького ребенка следует отнести воспитание культурно-гигиенических навыков. Прежде всего, необходимо вызвать у воспитанников желание действовать определенным образом. Этому во многом могут способствовать условия детского сада:

благоустроенное помещение, мебель, соответствующая возрасту детей. Но мало вызвать желание, надо научить воспитанника действовать соответствующим образом. Деятельность детей носит ярко выраженный подражательный характер, поэтому необходимо больше уделять внимание показу как держать ложку, чашку, как двигать руками при умывании.

Показ, сопровождаемый объяснением, позволяет быстро перейти к словесным указаниям или требованиям. Следует учитывать, что маленькому воспитаннику трудно отказаться от своих желаний, трудно затормозить свои действия, ему гораздо легче что-то сделать, поэтому в своих требованиях надо стараться отвлечь его от ненужного действия и переключить его на нужное.

Если постоянно пользоваться запретом: «Нельзя брызгаться водой, нельзя трогать вещи, нельзя бросать куклу», то у него уже в этом возрасте может развиваться упрямство и своеволие. Ведь складывается понятие, что взрослые «мешают» ребенку интересно действовать: вертеть, крутить, двигать, стучать. А действовать ему просто необходимо, поэтому и нужно переключить малыша с ненужного действия на полезное.

Постепенно повышая требования к воспитаннику, необходимо проводить работу с семьей. Приглашать родителей в группу, показывать условия жизни их детей и приемы обучения. Чаще посещать воспитанника дома, смотреть какие условия созданы для развития самостоятельности у детей, а в индивидуальных беседах рассказать, чему уже научился их ребенок и что нужно продолжать закреплять дома.

Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же культурно-гигиенические навыки – это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.

Исходя из проделанной и описанной мной работы, можно прийти к выводу, что, овладение детьми дошкольного возраста культурно-гигиеническими навыками будет успешнее, благодаря организации обстановки, способствующей поддержанию интереса к выполнению культурно-гигиенических навыков. На основе изучения и анализа психолого-педагогической литературы мною изучены теоретические основы формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста, охарактеризованы условия и методы формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста. Изучив методику формирования навыков личной гигиены, навыков самообслуживания и

культуры еды мною рассмотрено и проанализировано взаимодействие родителей и педагогов в воспитании культурно-гигиенических навыков дошкольников. Все задачи данной работы реализованы, цель достигнута.

Литература

1. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой и др. – М.: Мозайка – Синтез, 2007.

2. Белостоцкая Е.М., Виноградова Т. Ф. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. – М.:Просвещение,1991.
3. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение,1991.
4. Бондаренко А.К. Дидактические игры в д/с: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение,1985.
5. Буре Р.С., Островская А.Ф. Воспитатель и дети. – М.: Просвещение, 2006.
6. Воспитателю о работе с семьёй / Под ред. Н.Ф. Виноградовой. – М.: Просвещение, 1989.
7. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: Сфера, 2007.
8. Игра дошкольника / Под ред. С.А. Новосёловой. – М.: Просвещение, 1989.
9. История дошкольной педагогики в России: Хрестоматия. С.В. Лыков, Л.М. Волобуева; Под ред. С.Ф. Егорова. – М.: Издательский центр «Академия», 1990.
10. Комарова Т.С., Куцакова Л.В., Павлова Л.Ю. Трудовое воспитание в детском саду. – М.: 2005/
11. Лихачёва А.А. Встреча с Мойдодыром. //Дошкольное воспитание №9 – 2004. с.56
12. Мчедлидзе Н.Б., Лебеденко А.А., Гребенщикова Е.А. История дошкольной зарубежной педагогики. – М.: Просвещение, 1980.
13. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. Как играть с ребенком – М., Педагогика, 1990.
14. Островская Л.Ф. Педагогические ситуации в семейном воспитании дошкольников. – М.: Просвещение, 1990.
15. Печора А.В. Развивающие игры для дошкольников. М.: ВАКО, 2008.
16. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. М., 1982.
17. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию. – М.: Просвещение, 1997.
18. Урунтаева Г.А. Диагностика психологических особенностей дошкольника – М., 1996.
19. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Игры-занятия

Занятие "Делаем прическу"

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: "Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!" Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

Занятие "Почистим зубки"

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

Занятие "Фонтанчики"

Цель: учить ребенка полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку:

Наберем водичку в рот пусть фонтанчик оживет! Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце занятия взрослый хвалит ребенка.

Игра "Кукла заболела"

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

Занятие "Носики-курносики"

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком

ПРИЛОЖЕНИЕ 2**Стихи****УЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВИЛКОЙ И ЛОЖКОЙ.**

За столом щенок Антошка
Рыбу ел столовой ложкой,
Вилкой суп пытался кушать -
Не хотел советов слушать.
И хотя всю старался,
Так голодным и остался.
Ну, куда это годится!
Всем пора бы научиться
Кушать вилкой, кушать ложкой,
А не делать, как Антошка.

УМЕЙ ЕСТЬ НЕ СПЕША И АККУРАТНО.

Медвежонок хлеб жевал -
Крошки хлебные ронял.
Говорил с набитым ртом -
Что? Не мог понять никто.
После взялся за компот -
Стол облил и свой живот!
Все над ним хохочут звонко,
Застыдили медвежонка:
- Ты не знаешь? За столом
Надо есть с закрытым ртом,
Не спешить, не говорить,
Крошки на пол не сорить.
После встать из-за стола
В шубке чистой, как была.

НЕ БАЛУЙСЯ ЗА СТОЛОМ.

За столом сидела Белка,
 Перед ней была тарелка,
 В ней из хлеба, масла, сала
 Белка дом сооружала.
 Так, друзья, не поступают
 И с едою не играют.
 За столом едят, друзья,
 Баловаться здесь нельзя!
 А поели - вы свободны,
 И играйте как угодно.

НЕ ПРИВЕРЕДНИЧАЙ И ЕШЬ ВСЕ, ЧТО ДАЮТ В ДЕТСКОМ САДУ.

За столом Кроты сидят,
 Нос воротят, не едят:
 - Эту кашу не хотим!
 Черный хлеб мы не едим!
 Дайте лучше чаю нам,
 Бедным маленьким Кротам!
 Я напомню об одном:
 Не кривляйтесь за столом,
 Не капризничайте тут -
 Ешьте все, что вам дадут!

Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Детям, которые дежурят по столовой, нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ НАКРЫВАТЬ НА СТОЛ.

В группе завтракать хотят,
 Все вокруг помочь спешат
 На столы носить посуду.

Только Ёж сказал: - Не буду!
Не пойду я, посижу,
И на вас я погляжу
Не желаю помогать,
Лучше просто подождать.
Неприятно это всем.
Все Ежа не уважают.
Сам он маленький совсем,
А какая лень большая!

ПОМОГАЙ НЯНЕЧКЕ УБИРАТЬ ПОСУДУ СО СТОЛОВ.

Все поели, поднялись
И к игрушкам разошлись.
Стали дети развлекаться.
Кто же будет убираться?
Кто посуду унесет?
Кто столы потом протрет?
Чтобы мухи не водились
И на крошки не садились,
Ну-ка быстренько, без слов,
Убираем со столов!
И с посудой, как можем,
Нашей нянечке поможем!

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

СанПиН:

11.4. Режим дня должен соответствовать возрастным особенностям детей и способствовать их гармоничному развитию. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 - 7 лет составляет 5,5 - 6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

11.5. Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 - 4 часа. Продолжительность прогулки определяется дошкольной образовательной организацией в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать.

11.6. Рекомендуется организовывать прогулки 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня - после дневного сна или перед уходом детей домой.

11.7. При организации режима пребывания детей в дошкольных образовательных организациях (группах) более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 - 4 часа и дневной сон; при организации режима пребывания детей до 5 часов - организуется однократный прием пищи.

Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1 года до 1,5 года дневной сон организуют дважды в первую и вторую половину дня общей продолжительностью до 3,5 часов. Оптимальным является организация дневного сна на воздухе (веранды). Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Во время сна детей присутствие воспитателя (или его помощника) в спальне обязательно.

11.8. На самостоятельную деятельность детей 3 - 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3 - 4 часов.

11.9. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8 - 10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

11.10. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

11.11. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной - 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

11.12. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 - 30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

11.13. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.