

## Воспитание культурно-гигиенических навыков

В процессе ежедневного общения воспитателя с детьми необходимо воспитывать у них навыки личной и общественной гигиены, которым принадлежит первостепенная роль в предупреждении многих инфекционных заболеваний. Педагогу следует стремиться к тому, чтобы соблюдение правил личной гигиены стало для детей естественной потребностью, такой же, как потребность в пище, сне, отдыхе, игре, а навыки гигиены с возрастом постепенно совершенствовались и становились привычными. Вначале малышей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки с мылом перед едой, после прогулки и пользования туалетом, и по мере загрязнения. Постепенно необходимо побуждать детей к выполнению более сложных действий – мыть лицо, шею, руки; ежедневно самостоятельно или с помощью взрослых мыть ноги перед сном, выполнять простейшие водные процедуры, влажное обтирание до пояса. Начиная с 2,5 – 3 летнего возраста ребёнка приучают чистить зубы щёткой с мягкой щетиной, используя специальную детскую зубную щётку. Эту процедуру нужно выполнять два раза в день – утром и перед сном или сразу после последнего приёма пищи. Ребёнку старше двух лет прививают привычку полоскать рот питьевой водой после каждого приёма пищи. Дети среднего и старшего дошкольного возраста могут правильно осознанно выполнять все действия, связанные с гигиеной, понимая, что навыки эти помогут сохранить здоровье, не болеть, быть сильными, физически крепкими. Старшие дошкольники должны уметь пользоваться индивидуальными предметами – расчёской, стаканом для полоскания рта, полотенцем и т.д.; понимать, что все эти предметы должны содержаться в чистоте и храниться в специально отведённом месте. Формирование навыков личной гигиены неразрывно связано с воспитанием культуры поведения и понимания необходимости быть всегда опрятным, замечать недостатки в своей одежде и уметь их самостоятельно устранять. Приобретённые детьми первоначальные навыки гигиены целесообразно закреплять в тематических играх соответствующего содержания, которые можно проводить как в помещении, так и на прогулке. В этих играх дети могут упражняться во всех доступных им приёмах и требованиях гигиены. Тематические игры должны предусматривать возможность постепенного усложнения сюжета и способствовать совершенствованию приобретённых навыков, знаний и умений. Важно, чтобы игры были интересными и увлекательными для детей, способствовали активизации их творческой инициативы. При организации игр необходимо использовать разнообразные иллюстративные материалы к сказкам и рассказам, наглядные пособия, муляжи, игрушки.

В процессе гигиенического воспитания и обучения педагог рассказывает детям о правилах гигиены и значении их повседневного проведения для охраны здоровья; формирует у них представления о пользе утренней гимнастики, физических упражнений, спортивных игр, плавания. Для усвоения детьми гигиенических навыков можно использовать такие

дидактические и сюжетно-ролевые игры, как «Зимние развлечения», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Аптека», «Дочки – матери», «Кукла Аня принимает гостей», а также видеofilмы. Можно использовать потешки, например, «Водичка-водичка, умой моё личико», которые приговариваются при умывании детей или кукол.

Детям дошкольного возраста необходимо прививать, кроме того, элементарные знания из области общественной гигиены, которые неразрывно связаны с личной гигиеной. Это – соблюдение чистоты и порядка в общественных местах. Ребёнок должен понимать, что нельзя сорить не только в квартире, коридоре, группе, но и на улице, в скверах, парках, во дворе, в транспорте. Все эти сведения дети получают в процессе разнообразной деятельности; в каждом из режимных моментов воспитатель может найти то, о чём необходимо поговорить с детьми, что нужно напомнить, чтобы они хорошо усвоили нормы гигиенического поведения.

Усвоение правил гигиены в большей мере зависит от условий, в которых живут и воспитываются дети. В группе семейного воспитания обязательно наличие всех принадлежностей для умывания, мытья рук, полоскания полости рта, проведения закаливающих процедур.

Воспитание гигиенических навыков включает широкий круг задач. Для успешного их решения специалисты рекомендуют использовать разнообразные педагогические приёмы с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения в выполнении действий в процессе игры, систематическое напоминание о необходимости соблюдения гигиенических правил и постепенное повышение требований к их осуществлению. Следует добиваться от дошкольников четкого выполнения гигиенических действий в их правильной последовательности. В возрасте от пяти до семи лет всё большее значение приобретают учебные мотивы. Дети уже могут выполнять различные действия, руководствуясь словесной инструкцией. Наиболее целесообразно сочетание словесных и наглядных методов: можно использовать специальные наборы наглядных материалов по гигиеническому воспитанию, красочные сюжетные картинки, символы, сюжеты из сказок. Гигиенические знания детей следует закреплять и совершенствовать в процессе непосредственно образовательной деятельности по физической культуре, плаванию, трудовому воспитанию, при ознакомлении с окружающим миром, с природой, в беседах о культуре быта и экологии. Интересными для детей могут быть такие литературные произведения, как «Мойдодыр», «Федорино горе», «Доктор Айболит» К.И. Чуковского; «Что такое хорошо и что такое плохо» В.В. Маяковского. На основе этих сюжетов можно разыграть маленькие сценки, распределив между детьми роли.

Навыки у детей будут более прочными, если они закрепляются постоянно и в разных ситуациях. Важно, чтобы детям было интересно и они могли видеть результаты своих действий, например, ребёнку говорят что он стал опрятнее, лучше выглядеть, привлекательнее, что приятно есть за чистым красиво накрытым столом и т.д. В период непосредственно образовательной деятельности физической культурой детям напоминают, как

полезно для их здоровья и развития то или иное упражнение, которое они разучивают; как важно заниматься в хорошо проветренном зале или на воздухе; говорят о необходимости содержать в порядке свою физкультурную форму, а после окончания непосредственно образовательной деятельности, аккуратно её складывать, убирать на место.

Ухаживая вместе с педагогом за комнатными растениями или растениями, растущими во дворе; дети узнают, как правильно пользоваться предметами труда, и инвентарём, соответствующим своему росту, как избежать травм. Детям старшего дошкольного возраста в доступной форме сообщают сведения о некоторых инфекционных заболеваниях, которые передаются через грязные руки, предметы. Для успешного усвоения детьми гигиенических норм и правил необходимо, чтобы все они неукоснительно выполнялись взрослыми членами семьи. Взрослые собственным примером должны содействовать формированию у детей гигиенических навыков.

Эффективность гигиенического воспитания и обучения дошкольников во многом зависит от внешнего вида и поведения окружающих его взрослых. Недопустимо, чтобы воспитатель был небрежно одетым, непричесанным. Педагогу следует постоянно помнить о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому для детей педагог или любой взрослый член семьи, должен быть образцом опрятности, чистоплотности и культуры поведения.

Одновременно с гигиеническим воспитанием детей нужно знакомить с элементарными правилами безопасности жизнедеятельности. Им необходимо прививать знания и навыки, позволяющие избежать травм в разных ситуациях, учить соблюдать осторожность в обращении с режущими предметами, дать представление об экологии. Дети должны знать, что нельзя принимать никаких лекарств и витаминов без контроля со стороны взрослых, а также брать угощения и подарки от незнакомых людей. Дошкольников следует приучать также быть осторожными при контакте с незнакомыми и тем более бездомными животными; обучать основным правилам безопасного поведения на улице.