

МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 5 «Золушка»

**Сообщение для педагогов:**

*Тема: «Воспитание культурно - гигиенических навыков у детей среднего дошкольного возраста»*

Воспитатель: Горинчой Г.Н.

г. Серпухов  
2011 г.

КГН – 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. При формировании культурно-гигиенических навыков идёт не просто усвоение правил и норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения малыша в мир взрослых. Нельзя этот процесс оставлять на потом – пусть пока ребёнок останется ребёнком, а приучить его к правилам можно и позже. Это неверное мнение! Психическое развитие – процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сензитивными, и период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Культурно-гигиенические навыки совпадают с такой линией психического развития, как *развитие воли*. Малыш ещё ничего не умеет делать, поэтому всякое действие даётся с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Очень тяжело встать рано утром, да ещё и самому одеться: надо помнить всю последовательность одевания, уметь застегнуть пуговицы, завязать шнурки: Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребёнку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: "Застегните", "Завяжите", "Оденьте". Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, сделать всё в правильной последовательности, красиво и аккуратно, нужно приложить волевые усилия. Так для ребёнка важным становится качество выполнения действия, он учится доводить начатое дело до конца, удерживать цель деятельности, не отвлекаться. И теперь уже не взрослый напоминает ему о необходимости того или иного действия, а сам он по своей инициативе его сам совершает, контролирует его ход. При этом формируются такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность. В четыре года удовольствие ребёнку доставляет правильность выполнения действия, что подтверждается соответствующей оценкой взрослого. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим малыша к выполнению действия. И только потом, когда он поймёт, что за каждым действием стоит правило, усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием, он начинает испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Теперь он радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: "Я хороший, потому что всё делаю правильно!"

Воспитание КГН включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, их правильной последовательности. В дошкольном возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество. Целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в д/с, разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня. Гигиенические знания целесообразны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим миром, с природой. Для этого используются дидактические, сюжетно-ролевые игры. Все навыки 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 эффективного гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих их взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. В д/с должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Вежливость, доброжелательность, размеренная спокойная речь воспитателя, опрятный внешний вид, порядок в группе – все это имеет большое значение в формировании КГН у дошкольников.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания, - единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять

гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в д/с важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

## **Умывание**

Планируя КГН в процессе умывания, мы руководствуемся Программой, учитываем особенности развития детей, используем разнообразные приемы руководства их деятельностью.

Следим за аккуратностью, навыком последовательности операций во время умывания, которое проводится постепенно, небольшими подгруппами. Сначала напоминаем правила поведения: перед умыванием закатать рукава, хорошо намылить руки, смыть мыло над раковиной, не брызгать водой на пол, отжимать воду с рук над раковиной, поддерживать в умывальной комнате чистоту и порядок. В процессе следим, чтобы у раковины были 2-3 ребенка, чтобы не толкали друг друга. Дети пользуются личным полотенцем, аккуратно вешают его на свое место.

Уточняем названия умывальных принадлежностей (мыло, мыльница, полотенце, раковина), цвет, форму, материал (из чего сделана мыльница), другие свойства (вода теплая, холодная).

Используем стихи, потешки, загадки, образное слово: «Ладонки друг о друга трутся, друг друга обнимают, правой моею левую ладошку, левой – правую». Помогают нам в работе и литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе» и др. На их основе можно разыграть маленькие сценки, распределив роли между детьми. Интересны и физминутки на тему умывания. Волшебное воздействие оказывают на детей юмористические частушки Г. Ладонщикова из книги «Про знакомые дела». И действительно, кому хочется слышать намек на неопрятность, невежливость.

Я под краном руки мыла,  
А лицо помыть забыла.  
Увидал меня Трезор:  
Зарычал: «Какой позор!»

Проводим соревнования: «Самые чистые руки», «Самый аккуратный ребенок», «Самая чистая тарелка», «Самый аккуратный стол». Осуществляем просмотр полезных и поучительных мультфильмов. Особое внимание уделяется приемам самоконтроля и самооценки деятельности детей.

## **Причесывание**

Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ *эстетического вкуса*.

Так, дети начинают приглядываться к себе, сравнивать, насколько они изменились, когда их причесали, девочкам завязали бантики. Важно, чтобы взрослые при совершении бытовых процессов ненавязчиво обращали внимание ребёнка на изменения в его внешнем виде. Смотря в зеркало, малыш не только открывает себя, но и оценивает свой внешний вид, соотносит его с представлением об эталоне, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности. Таким образом, складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к *контролю за своим внешним видом*.

## **Содержание носа в чистоте**

В ходе наглядного игрового показа детям становится понятнее требование, что нос всегда должен быть чистым, они усваивают способы действия носовым платком. Дальнейшие наблюдения за поведением детей показывают, что они точно воспроизводят последовательность действий, пользуясь новым платком, аккуратно его хранят и, главное, большая часть детей перестает быть безразличной к неопрятному носу.

## **Прием пищи**

Овладение культурой еды – нелегкое для дошкольников дело, но осуществлять формирование этих навыков необходимо. Профессиональная обязанность воспитателя д/с – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Воспитатель руководствуется задачами.

В средней группе (от 4 до 5 лет) Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилок, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

У малыша на пятом году жизни меняется отношение к еде: его интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько её, насколько она ароматна и т.д.; стараемся каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребёнком пользу того или иного блюда, продукта. Эти рассказы краткие, простые, яркие, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На занятии по

физкультуре вы бегали очень быстро - это всё овсяная каша, которую вы съели на завтрак»; «Съедем салат из свёклы, и ваши щёчки будут красивыми, румяными» и т.д.;

- технологию принятия пищи проговариваем вслух, напоминая, что чем едят, как пищу берут с тарелки, обращаем своё внимание на то, как дети держат чашку. В этом возрасте они могут делать это правильно - за ручку. Обращаем внимание на темп еды и тщательное пережевывание пищи – только овладение этими двумя навыками питания поможет и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний. Следим за осанкой детей, при необходимости напоминая о правильной осанке.

Интересны советы из брошюры Н.М. Метеновой «Взрослым о детях», которые будут способствовать развитию педагогического просвещения родителей и их сотрудничеству с педагогами в процессе воспитания детей.

*Чтобы ребенок соблюдал все правила поведения за столом...*

Для этого необходимо:

- поощрять успехи в выполнении этих правил
- наделить волшебными свойствами ложку, нож, вилку, а также напитки, конфеты, фрукты, которые помогут вам интереснее изложить какое-то правило
- составлять сказки, стихи, песни на тему сервировки и правил поведения
- использовать кукол, зверей, сказочных героев, которые, например, забыли эти правила и радостно учатся у детей.

*Как сервировать стол?*

1. Тарелка ставится напротив стула.
2. От края стола до тарелки – 1,5- 2см.
3. На расстоянии 5-15 см слева от тарелки – хлебница.
4. Справа от тарелки – нож, лезвием к тарелке, слева – вилка. Если ножа нет, то ложка и вилка – справа.
5. Расстояние между тарелкой и приборами – 0,5 см.
6. Чашка всегда ставится на блюде ручкой влево, а ложка должна находиться на блюде ручкой вправо.
7. После еды столовые приборы: ложку, вилку, нож, нужно положить на тарелку параллельно, ручками влево.

*Секреты хорошего аппетита.*

1. Не делать за столом замечаний.
2. Не рассказывать страшных историй.

3. Не говорить о проблемах.
4. Не запугивать, не упрекать.
5. Накладывать еды столько, сколько ребенок съест.
6. Украшать блюдо.
7. Хвалить предлагаемое блюдо, а ребенка за старание, воспитанность.

В методическом пособии по формированию КГН «Ребенок за столом» В. Г. Алямовская рекомендует, закладывая в детей привычку, есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируется очень долго, особенно если в семье и д/с нет единых взглядов на этот счет.

*В памятке для родителей советуем приучать детей:*

- перед едой тщательно мыть руки
- жевать пищу с закрытым ртом
- есть только за столом
- правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Таким образом, уют, царящий в помещении группы, привлекательность сервировки стола и привлекательность самой пищи, наше корректно-заботливое отношение к детям в ходе еды помогут сформировать у них не только аппетит, но и те общекультурные навыки питания, без которых вырасти здоровым просто невозможно.

### **Одевание**

В раздевальной комнате мы следим за тем, чтобы все дети раздевались и одевались самостоятельно. Напоминаем, уточняем с детьми правила поведения в раздевальной комнате. Создаем удобную обстановку для самостоятельного одевания детей; проследить, чтобы каждый ребенок сел около своего шкафчика (на банкетку или стульчик), следим за тем, чтобы дети не разбрасывали одежду, а брали ее в последовательности одевания. Сначала надо достать из шкафчика и надеть колготки (рейтузы), затем свитер (кофту), (платок) шапку, в последнюю очередь пальто, завязать шарф, убрать сменную обувь в шкафчик.

Поскольку навык одевания у детей полностью еще не сформирован, нельзя забывать о поощрении. (Сергея сегодня постарался. Его надо похвалить, хотя мальчик оделся в числе последних). Воспитывать у детей бережное отношение к личным вещам. При необходимости предлагать ребенку навести порядок в шкафчике.

Если прививаемые в д/с КГН не закрепляются в семье, если от ребенка дома не требуют, чтобы он мыл руки после туалета, перед едой, пользовался салфеткой, полоскал рот после еды, все это он будет делать, лишь под контролем воспитателя в д/с, а выполнение культурно гигиенических правил ребенком 4 лет должно стать привычным. Поэтому необходимы беседы с родителями о воспитании культуры детей. Родители должны знать, какие требования следует предъявлять к детям. В этом нам помогают консультации, советы, рекомендации, информирование родителей, используя памятки, буклеты.

**Воспитание КГН у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же КГН – это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.**