

«Формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников в процессе приема пищи»

В современном дошкольном учреждении важное внимание уделяется воспитанию здорового дошкольника. Проблема формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста является из самых актуальных при воспитании детей. И насколько она изначально продумана, спланирована и организована, зависит, будет ли она способствовать укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья. С первых дней жизни 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 пускать на потом, период раннего и дошкольного детства наиболее благоприятный для формирования культурно-гигиенических навыков. Затем на их основе строится развитие других функций и качеств.

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков (КГН) — одно из приоритетных заданий педагога ДОУ. Детям необходимо не просто рассказать о том, как себя вести и соблюдать чистоту, а закрепить полученные знания на практике.

Для этого я использую педагогические методы и приемы, обеспечивающие успешное решение поставленных задач:

Личный пример.

Алгоритмы действий («Как правильно вести себя за столом», «Сервировка стола», «Как правильно чистить зубы», «Правила посещения туалета», «Правила гигиены», «Алгоритмы одевания осенью, весной, зимой, летом», «Предметы личной гигиены», «Как правильно мыть руки»).

Использование сюжетных и дидактических игр («Покормим Катю обедом», «Приходите в гости», «Научим Катю одеваться» и другие).

Игры и упражнения на развитие мелкой моторики рук (застегивание, расстегивание, шнурование).

Игровые и проблемные ситуации («Домик для моей одежды», «Надо, надо умываться!», «У меня в шкафу порядок», «Катя моет руки», «Помою куклу Катю» и другие).

Использование фольклора и художественной литературы, беседы, показ и рассматривание сюжетных картинок по теме.

Использование потешек, песенок, стихов в разные режимные моменты.

Пример других детей по формированию навыков самообслуживания, индивидуальная работа с детьми, словесные указания, объяснение, похвала, одобрения. Рассматривание иллюстраций, книг с изображениями культурно-гигиенических навыков людей.

Общение на темы: «Научим Хрюшу умываться», «Давайте никогда не ссориться», «Что такое хорошо и что такое плохо», «Вечная слава воде», «Когда необходимо мыть руки», «Потерялись игрушки» и др.

Родителям даются рекомендации и советы по воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Индивидуальная работа по закреплению культурно-гигиенических навыков у детей.

Наблюдение за трудом няни (моет посуду, протирает пыль, пылесосит ковер, моет полы) и т.д.

Проведение сюжетно-ролевых игр «Покормим Катю обедом», «Приходите в гости», «Научим Катю одеваться», «Умоем куклу Машу», «Уложим куклу спать», «Кукла Катя идет на прогулку» и другие.

Формирование культурно – гигиенических навыков процесс длительный, поэтому работа по воспитание культурно-гигиенических навыков проводится ежедневно, в процессе разнообразных видов деятельности.

В процессе режимных моментов в течение дня. (Приём детей, в процессе умывания и организации приёма пищи, формирование навыков самообслуживания при раздевании и одевании)

В непосредственно образовательной деятельности, в игровой деятельности детей.

Все режимные моменты проходят в игровой форме, все приёмы обеспечивают динамичность, максимально удовлетворяют потребности ребёнка в самостоятельной деятельности. Дети становятся старше, и мы постепенно предоставляем им всё больше самостоятельности. Я перехожу 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.

Прием детей.

С добрым утром! С новым днём!

С новым солнцем за окном!

Утро доброе встречай!

День хороший начинай!

Так стихи могут эмоционально обогатить, казалось бы, совсем обыденные ситуации. Проводится утреннее приветствие. Приглашаю детей встать на ковре в круг, взяться за ручки и поздороваться.

Давай с тобой обнимемся,

И над землей поднимемся,

Тепло сердец соединим,

И станем солнышком одним!

Далее мы обнимаемся.

Общаясь, воспитатель не только привлекает внимание детей, но и воспитывает культуру поведения, формирует гигиенические навыки.

Во время утреннего приема воспитываем общую культуру поведения детей- привычку здороваться, разговаривать спокойным голосом, не кричать.

Обращаю внимание на внешний вид детей, побуждаем к стремлению выглядеть опрятно.

Отдельно обращаю внимание детей на уход ребенка из детского сада. Ребенок должен не забывать о правилах хорошего тона, а именно прощаться с детьми и воспитателем, помощником воспитателя. Я думаю, это формирует положительное отношение к детскому саду и дает настрой на следующее посещение.

В процессе умывания уточняем правила мытья рук, используя алгоритм «Моем руки», объясняя целесообразность мытья рук. Напоминаю о правилах поведения в туалете:

Мы друг друга не толкаем,
Никого не обижаем,
Мы другу другу помогаем,
Если друг на пути,
К другу надо подойти.

Во время приёма пищи в течении дня совершенствовать навыки аккуратного приёма пищи: обращаю внимание детей на то, как накрыты столы, наличие столовых приборов, их расположение и назначении. Проводятся ситуативные беседы о правилах поведения за столом («Чтобы не было беды, вспомним правила еды»), о пользе здоровой пищи, уточняем название блюд, продуктов, используемых в их приготовлении. Упражнение «Критик»: дети дегустируют предложенную им еду, таким образом, они попробуют все, что им положили на тарелку. Если дети плохо едят, читаю потешки о еде:

Кашка-малашка,
В тарелке сидела,
На тебя глядела,
В ротик захотела.
У котенка в чашке
Было много кашки.
Две тетери прилетели,
Две тетери кашку съели.
И кричат они котенку:
- Ротозей ты, ротозей!
Если дали тебе кашку нужно съесть её скорей!
После еды предлагаю прополоскать рот водой.
Цель: мера профилактики от кариеса.

Упражнение «Небылица»: предлагаю детям представить, что на тарелках завтрак необычный, например, шоколадная каша, каша с мороженым, на бутерброде «волшебное масло».

Цель: побудить детей к приему пищи.

Обращаю внимание на то, что после завтрака необходимо себя привести в порядок: помыть руки, лицо и прополоскать рот от еды. Напоминаю детям о правилах поведения за столом.

Цель: воспитание КГН.

Подготовка к прогулке (одевание) Перед тем как выйти в раздевалку – ждем «Тишину», далее в такой тишине одеваемся постепенно. Слежу за тем, чтобы дети одевались одновременно. На стене висит алгоритм одевания летом, зимой и в весенне – осенний период для того, чтобы дети могли посмотреть, как нужно одеваться в определенное время года.

Упражнение «Одевайся по команде»: кто одел колготки и кофту, может надевать штаны. Все надели сапоги? Теперь можно надевать куртки и шапки. Напоминаю, что одежду необходимо заправлять внутрь, для того чтобы было тепло.

Даю положительную оценку детям, которые одеваются правильно, быстро и тихо:

Одеваемся по порядку,
Привыкаем к порядку.

Обращаю внимание на тех, кому нужна помощь.

При возвращении с прогулки (раздевание) - побуждаю детей не только к самостоятельным действиям, но и воспитываю стремление оказывать посильную помощь друг другу.

Упражнение «Шлагбаум». Я пропускаю в детский сад тех, кто почистит свою одежду и обувь, и поможет это сделать товарищам. В раздевалке проводится дидактическое упражнение: «Кто правильно и быстро положит одежду в шкафчик». Обращаю внимание, что Вика или Сулейман очень аккуратно сложили свою одежду в шкафчик. Предлагаю детям помочь друг другу.

Чтобы дети раздевались быстро и правильно, нужна тишина в раздевалке. На помощь приходит «золотой ключик» (закрываем ротик на ключик).

Слежу за тем, чтобы дети не только аккуратно убрали вещи в шкаф, но и выворачивали каждую вещь на лицевую сторону. Хотя это пока делать почти никто не умеет. Контролирую процесс последовательности одевания-раздевания, включая детей в обсуждение: как удобнее одеваться и раздеваться? почему вы не хотите в первую очередь надеть шапку? или рукавички? что удобнее снять в первую очередь по приходу с улицы? и т.д. Воспитываю бережное отношение к личным вещам, аккуратность. Совершенствую широкий круг задач: называю название одежды и ее назначение, название деталей одежды.

Подготовка ко сну - продолжать учить аккуратно складывать одежду на стульчики. Говорю, что в спальне нельзя шуметь.

Игра «Звездочка». Обращаю внимание детей на то, что тот, кто сегодня будет хорошо спать, тому под подушку придет маленькая звездочка, которая исполнит ваше желание.

Или говорю детям, что на крышу садика прилетел Карлсон. Он хочет послушать, как дети умеют тихо лежать в кроватках. И если мы будем шуметь, то он к нам больше никогда не прилетит. При укладывании детей использую потешки на засыпание, не просто читаю их, а пою. А так же пою колыбельные песни.

Подъем детей - совершенствовать умение самостоятельно раздеваться и одеваться в определенной последовательности.

Формирование знаний о здоровом образе жизни во время проведения гимнастики пробуждения. Используем комплекс гимнастик пробуждения. Например:

«Солнце глянуло в кроватку,
разбудило всех детей.
Потягушки - потягушки,
Потянитесь поскорей.
Поскорей, скорей проснись.
С добрым днем глазки, (ушки, ручки, ножки) - поглаживание
Вы проснулись.
Глазки смотрят, ушки слушают, ручки хлопают, ножки топают.
Я проснулся! Мы проснулись!».
Желаю всем доброго дня.

Дети проходят босиком по массажной дорожке в групповое помещение: проводится игра «Волшебная дорожка». Дети ходят босиком по коврику «Травка». Выполняют самомассаж по показу воспитателя.

Обращаю внимание детей как нужно правильно одеваться. После того, как дети оделись, девочкам предлагаю – посещение парикмахерской (девочки идут причесываться). Во время причесывания девочек обращаю внимание на то, какие красивые, чистые волосы. Также напоминаю, что нужно делать, чтобы волосы были ухоженные.

Для закрепления правил, более осознанного их усвоения целесообразно проводить тематические беседы, но не только назидательного характера, но и в игровой и доброжелательной форме довести до сознания ребенка. Предлагаю самому сделать выводы как следует поступить правильно, опираясь на положительный пример сверстника.

Проводила беседы «Где прячутся микробы», «Почему нужно мыть руки перед едой». Цель: дать элементарные знания о вреде микробов. «Правила этикета за столом». Цель: закрепление правил поведения за столом. «Распорядок дня». Цель: закрепление знаний о режиме дня.

«Зачем нам расческа?», «Чистота - залог здоровья», «Как пользоваться индивидуальными предметами личной гигиены?», «Где хранятся вещи?»
Цель: закрепление навыков самообслуживания.

Для положительного настроения детей используется художественное слово, иллюстративный материал.

По мере усвоения культурно-гигиенических навыков, полученный опыт переносится в игровую деятельность. Игры в свою очередь становятся показателем усвоения культурно-гигиенических навыков.

Хорошей формой упражнения в освоении культурно-гигиенических навыков являются дидактические игры. Например: «Хорошо или плохо?», «В страну вежливых слов», «Самая лучшая хозяйка».

Они направлены на формирование умения правильно вести себя в обществе, правила культурного поведения, выполнять культурно-гигиенические нормы.

«Как я провожу день». Цель: закрепить знания детей о режиме дня.

Дидактические игры на формирование навыков самообслуживания, закрепить правила личной гигиены: «Крокодил-чистюля», «Научим Машу правильно мыть руки», «Научим Хрюшу мыть руки», «Мыльные перчатки».

«Усади гостей за стол». Цель: навыки культурной еды.

Игры, направленные на развитие мелкой моторики, упражняют детей в застегивании, шнуровании, завязывании: «Зашнуруй башмачок», «Ромашка» (игра с прищепками), «Собери бусы», «Волшебные шнурки», «Разложи пуговицы», «Сенсорная подушка» и др.

Создание проблемных ситуаций: как можно чаще будем спрашивать детей «Как вы считаете?», «Как нам быть?», «Как будем действовать?», поскольку то, что ребёнок сформулировал, спланировал и апробировал сам, намного быстрее и качественнее усвоится им. Правила, установленные ребёнком – это его правила. А наша с вами задача – помочь ребёнку осознать и прийти к таким правилам.

Сюжетно-ролевые игры: «Накроем праздничный стол», «У нас обед» - на закрепление навыков сервировки стола. Игра "Кукла идет на прогулку". Цель: формирование у ребенка представлений об одежде, умению выполнять предметно-игровые действия.

«Салон красоты», «Парикмахерская» - на закрепление навыков самообслуживания.

«Кафе», «День рождения мишки», игра "Угостим кукол чаем", «Мы встречаем гостей».

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки), формировать умение правильно вести себя в обществе, познакомить с правилами культурного поведения.

Художественно – эстетическое развитие: «Красивое полотенце», «Сложи красиво салфетки», и т.д.

Приобретённые навыки гигиенической культуры закрепить в процессе чтения художественной литературы: чтение отрывка К. Чуковского «Федорино горе», «Мойдодыр».

Цель: продолжать воспитывать у детей опрятность, привычку следить за своим внешним видом.

Чтение сказки «Муха-Цокотуха», стихотворения Н.Гернер; заучивание «Песенки о вежливом чижике» направлены на воспитание навыков культурного поведения.

Чтение стихотворений А.Воронковой «Маша растеряша», Г.Ладонщикова «Кукла и Катя», О.Кригера «На прогулку» направлено на формирование навыков самообслуживания.

Чтение стихотворения Н. Найденова «Наши полотенца». Цель: формирование навыков личной гигиены» и др.

На их основе разыгрываем маленькие сценки, где упоминается важность соблюдения этикета.

Тесный контакт с родителями воспитанников позволяет мне более успешно решать проблему формирования КГН. Дети дома с родителями повторяют знакомые потешки, стихи, сказки, закрепляя навыки КГН, развивая речь, расширяя представления об окружающем.

К первоочередным задачам воспитания маленького ребенка следует отнести воспитание культурно-гигиенических навыков.

Необходимо вызвать у детей желание действовать определенным образом. Этому во многом могут способствовать условия детского сада: благоустроенное помещение, мебель, соответствующая возрасту детей. Но мало вызвать желание, надо научить ребенка 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.

Культурно – гигиенические навыки – важная составляющая часть культуры поведения. В процессе повседневной работы с воспитанниками необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом совершенствовались.

Изучив психолого – педагогические аспекты формирования культурно - гигиенических навыков у детей раннего возраста и проведя практическую работу, я считаю, что наглядные приемы играют важную роль в работе с детьми раннего возраста.

Наглядные приемы вызывают у малышей положительные эмоции, обеспечивают более высокую восприимчивость ребенком выполнения того или иного действия.

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Показанные и освоенные действия в результате постоянных упражнений в повседневной деятельности перерастают в устойчивые культурно – гигиенические навыки.