**Государственное образовательное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, специальный (коррекционный) детский дом для детей с ограниченными возможностями здоровья №23 Петроградского района Санкт-Петербурга.**

 Статья

по

культурно-гигиеническим навыкам

Младший школьный возраст (7-9 лет)

 Автор – составитель:

 Вязовик.Ю.А

 Воспитатель высшей

 квалификационной

 категории

 Санкт-Петербург

2014 г

**Культурно-гигиенические навыки в детском доме**

 Одним из направлений в работе с детьми в детском доме является освоение культурно-гигиенических навыков. Детский дом является учреждением VIII вида. Воспитанники имеют проблемы в интеллектуальном и психическом развитии. Им свойственны: недоразвитие познавательных процессов, проблемы в эмоционально-волевой сфере, общее личностное недоразвитие, отсутствие долговременной памяти. Такие дети испытывают особые трудности в общении, у них плохо развита речь, они не умеют правильно использовать коммуникативные средства передачи информации, затрудняются правильно передавать свои знания, неадекватно оценивают себя и окружающих, они не умеют применять полученные знания на практике.

 Учитывая все эти проблемы, а также недостаток специальных программ и методических разработок, возникает необходимость создания собственных образовательно-воспитательных программ, корректирующих психофизиологические особенности воспитанников. Проект программы ориентирован на работу с детьми младшего школьного возраста.

 Самая главная цель в работе с нашими детьми – это социально-бытовая адаптация. Это то, к чему мы стремимся, это то, с чем мы должны выпустить воспитанников в жизнь Особенности работы с детьми по социально- бытовой адаптации проявляются в необходимости коррекции дефектов развития данной категории детей. Решение этой задачи осуществляется особыми приемами и методами разностороннего воспитательного воздействия. Основной задачей воспитателя является целостный процесс становления личности ребенка, подготовка его самостоятельной жизни и труду.

 Эффективность воспитательной работы можно определить следующим образом:

* Развитие природных задатков, особенностей ребёнка
* Коррекция познавательных интересов (внимания, памяти, восприятия) и речевых процессов.
* Развитие эмоционально-образной и волевой сфер.
* Развитие знаний, умений и навыков в социально - бытовой сфере.

 В процессе работы по привитию и закреплению культурно-гигиенических навыков целесообразно использовать методики, корректирующие указанные недостатки детей с проблемами в развитии. Работа строится с ориентиром на преодоление такими детьми свойственной им бедности языка, обогащение их словаря, максимального расширения активного запаса слов и представлений об окружающем мире, привитием необходимых умений и навыков в бытовой жизни. Определяя приёмы и методы воспитательного воздействия надо не только знать внешние реакции ребёнка, но и попытаться понять скрытые за ним внутренние переживания. Очень важно при этом добиться необходимого контакта с ребёнком, завоевать его доверие, чтобы помочь ему в осуществлении хороших замыслов и суметь предотвратить неправильные поступки.

Культура ценна для всего человечества, всем она дорога. Не дорога она только тем людям, которые лишены её. Культура, только культура может помочь людям, и в отсутствии её - причина многих бед. Это актуальный вопрос нашего общества и нужно уделять больше внимания подрастающему поколению.

С самого раннего детства ребенок вступает в сложную систему взаимоотношений с окружающими людьми и приобретает опыт общественного поведения. Формировать у детей навыки поведения, воспитывать сознательно, активное отношение к порученному делу, товарищество, нужно начинать с дошкольного возраста.

В детском доме для этого немало возможностей. В процессе повседневного общения со сверстниками дети учатся жить в коллективе, овладевают на практике моральными нормами поведения, которые помогают регулировать отношения с окружающими.

Работая с детьми, воспитатели уделяют большое внимание формированию их поведения на занятиях, в играх, труде и недостаточно оценивают возможности повседневной бытовой деятельности, зачастую проходя мимо тех педагогических ценностей, которые таит в себе повседневная жизнь нашего учреждения.

В силу того, что дети годами воспитываются в детском доме, появляется возможность упражнять их в хорошем поведении многократно, и это способствует выработки привычек.

Каждый день дети здороваются и прощаются, убирают после игры игрушки, умываются, одеваются на прогулку и раздеваются. Ежедневно ребенку приходится аккуратно вешать одежду, ставить обувь т.д. Во всех этих ситуациях дети не только практически овладевают различными навыками и умениями, но и осваивают определенные нормы поведения в коллективе сверстников.

**Актуальность темы**. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей школьного возраста как наиболее массового контингента детей и подростков. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков научного центра здоровья детей РАМН, за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь около 10% от контингента детей, поступающих в школу.

**Предмет исследования** – формирование и закрепление культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста средствами наглядности.

**Объект исследования** – физическое воспитание детей младшего школьного возраста.

**Цель исследования** – теоретически обосновать эффективность использования наглядности как средства формирования и закрепления культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста. В связи с поставленной целью в работе решается ряд задач:

1) проанализировать психолого-педагогическую и методическую литературу с целью выявления особенности формирования культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста и выявить педагогические условия использования наглядности;

2) подобрать диагностический инструментарий для определения уровня сформированности культурно-гигиенических навыков у детей младшего школьного возраста (критерии показателя уровня);

3) организовать диагностическое обследование, проанализировать результаты и сделать выводы.

**Методы исследования**:

1) теоретический анализ литературы;

2) педагогический метод наблюдения;

3) обработка результатов.

**1. ФОРМИРОВАНИЕ И ЗАКРЕПЛЕНИЕ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**1.1. Гигиеническое воспитание детей**

Воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В конечном счете, от знания и выполнения детьми необходимых гигиенических правил и норм поведения зависит не только их здоровье, но и здоровье других детей и взрослых. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались. Детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Прививают привычку полоскать рот питьевой водой после приема пищи, предварительно научив его этому.

Дети младшего школьного возраста более осознано должны относиться к выполнению правил личной гигиены; самостоятельно мыть руки с мылом, намыливая их до образования пены и насухо их вытирать, пользоваться индивидуальным полотенцем, расческой, стаканом для полоскания рта, следить, чтобы все вещи содержались в чистоте.

Формирование навыков личной гигиены предполагает, и умение детей быть всегда опрятными, замечать неполадки в своей одежде, самостоятельно или с помощью взрослых их устранять.

Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. Детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой.

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.

Воспитание культурно-гигиенических навыков 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 детей точного и четкого выполнения действий, их правильной последовательности.

Необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество. В младшем школьном возрасте большое значение приобретают учебные мотивы. Однако для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию, разнообразные сюжетные картинки, символы. В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений.

Гигиенические знания целесообразны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры. Интересны детям и литературные сюжеты «Мойдодыр», «Федорино горе» и др. На их основе можно разыгрывать маленькие сценки, распределив роли между детьми. 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 эффективного гигиенического воспитания большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети в этом возрасте очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому воспитатель должен быть для них образцом.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения, например, назначить санитаров для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Навыки у детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

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

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания – единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, психологом, логопедом, медиком, работниками дополнительного образования. Обязанность воспитателя – постоянно закреплять гигиенические навыки, сформированные у ребенка. Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

**1.2. Методика формирования культуры поведения в младшем школьном возрасте**

Одна из задач воспитания детей - формирование у них предпосылок нравственного поведения и культурно-гигиенических навыков. Дети, вновь пришедшие в детский дом, отличаются друг от друга уровнем воспитанности, владеют различными навыками и только начинают привыкать к новой для них обстановке. Отсюда – особое значение в работе приобретает индивидуальный подход к каждому ребенку.

Создание предпосылок культурного поведения ребенка ведется по нескольким направлениям. Одно из них - формирование умения играть и заниматься, гулять и принимать пищу, спать во время тихого часа, одеваться и умываться вместе с группой сверстников, рядом с товарищами, т.е. в коллективе. При этом у детей развивается чувство коллективизма.

Воспитание бережного отношения к игрушкам и вещам, умение преодолевать небольшие трудности и доводить дело до конца, чувство благодарности за заботу и уход, послушание и чувство симпатии, дружелюбие к детям и взрослым - все это основополагающие программные направления педагогической работы воспитателя в группе.

Важной задачей в работе с детьми является воспитание культурно-гигиенических навыков – опрятности, аккуратности в быту, навыков культуры еды, как неотъемлемой части культуры поведения.

Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков, необходимо делать этот процесс доступным, интересным и увлекательным. И делать это надо педагогически тонко, ненавязчиво. При этом воспитателю важно учитывать возрастную особенность детей, стремление к самостоятельности.

На протяжении жизни ребенок приобретает много навыков, овладение которыми требует от него определенных усилий. Повторяясь многократно в различных режимах такие действия, как самостоятельное одевание, причесывание и т.д., доставляют ребенку радость, дети осваивают, что, и как, и в какой последовательности надо делать.

Для более легкого овладения определенными навыками, связанными с его усвоением, действия членят на несколько операций. Надо помнить еще одну важную особенность формирования навыков культурного поведения у детей: по мере овладения новыми действиями им хочется неоднократно их повторять. Иными словами, дети превращают эти действия в игру. Воспитатель, видя это, включается в игру и направляет действия ребенка на закрепление навыка. Повторяя, таким образом, приемы правильных действий, дети начинают более тщательно их выполнять.

Прежде всего, следует запомнить: на начальном этапе усвоения навыка (у вновь пришедших детей) торопить детей ни в коем случае нельзя, надо дать им возможность спокойно выполнять осваиваемые действия. Подобная обстановка позволит сохранить у них положительно-эмоциональный настрой. Однако, необходимость укладываться в отведенное для режимных процессов время, остается. Поэтому надо умело направить усилие детей на более целеустремленные действия. Для этого эффективны, например, косвенные приемы предупредительного поощрения.

Другой, также весьма эффективный способ – использование игр. При удовлетворении появившегося интереса ребенка к новым для него действиям, при неоднократном их выполнении, навык становится прочным.

Для укрепления навыка следует также использовать поощрение за удачно выполненное задание. Характер оценки действий и поступков меняется в соответствии с повышающимся уровнем закрепления у детей навыков культуры поведения.

Проводятся такие игры в первой и во второй половине дня. Например, игру-занятие «Мы умываемся» можно проводить после дневного сна, непосредственно перед умыванием.

Длительность игр-занятий определяется их задачами и содержанием. Местом проведения занятия могут быть групповая, умывальная, раздевальная комнаты.

Учитывая особенности в работе с детьми младшего школьного возраста, занятиям следует придавать максимальную значимость, что обеспечивает хорошую активность детей. Интерес их усиливается, когда в играх-занятиях принимает участие ребенок старше по возрасту, показывает непосредственно само действие (одевание, умывание) или примеры вежливого обращения.

В игры-занятия можно включить разнообразные игрушки, предметы. Это способствует активизации одновременно зрительного и двигательного анализаторов ребенка. Предмет, действие воспитатель показывает каждому ребенку, например, как следует держать ложку, дети тут же упражняются в правильном действии ложкой. Такие имитирующие действия с реальными предметами в воображаемой ситуации помогают детям в освоении практических действий в жизненно важных режимных процессах.

Показанные и освоенные на занятиях действия в результате постоянных упражнений в повседневной деятельности перерастают в устойчивые навыки культурного поведения. В дальнейшем эти навыки дети начинают использовать в самых разнообразных ситуациях. В игры-занятия можно включить содержание различных событий из жизни детей и их поступков в этих событиях.

Игровые приемы, используемые воспитателем и вызывающие у детей положительные эмоции, обеспечивают более высокую восприимчивость ребенком нравственных правил поведения. Педагог ненавязчиво вырабатывает интеллектуально-эмоциональное отношение детей к конкретным правилам общественного поведения, закрепляет их в опыте, побуждает к доброжелательным действиям. При этом процесс воспитания получается очень естественным, ребенок не ощущает себя его объектом.

Для овладения детьми приемов одевания в игру можно включить и кукол. В группе обязательно должна быть крупная кукла с подбором одежды. Например, любимый мишка. Надевая на него рубашку и штанишки, шапку, дети быстрее научатся одеваться сами.

Воспитатель большое внимание должен уделять формированию и выполнению детьми правил вежливого обращения, организованного поведения в детском доме, на улице.

Уровень развития детей младшего школьного возраста позволяет несколько усложнить программные требования к нравственно направленным играм-занятиям, играм-упражнениям, инсценировкам. Теперь они строятся так, чтобы каждое последующее упражнение опиралось на приобретенный ранее опыт детей. Тем самым обеспечивается более быстрое и прочное усвоение навыка.

Принципом проведения игр становится более широкое, комплексное воздействие на сознание и нравственные чувства детей, а также предоставление им возможности упражняться в совершении нужных действий, поступков. Постепенно детям предоставляется все больше самостоятельность, минуя показ действий, создается возможность для самостоятельных упражнений в культурном поведении.

Игры-упражнения «Каждой вещи – свое место» - воспитывает аккуратность, навыки поддерживать порядок. После проведения таких игр, занятий и упражнений на тему «Поддержание порядка» дети быстрее замечают беспорядок.

Взрослея, дети становятся более наблюдательными, любознательными, активными. Их интересы становятся разносторонними. Увеличивается объем знаний, расширяются возможности ознакомления детей с явлениями общественной жизни.

Предметом детского внимания становится труд взрослых, их взаимоотношения в процессе труда, яркие, заметные события в ближайшем окружении дома. И атмосфера жизни в детском доме приобретает для формирования нравственных чувств и качеств особое значение.

Сочетание руководства самостоятельной практической повседневной деятельности детей в детском доме с привлечением их внимания к труду взрослых, общественному значению этого труда, содействует успешному расширению задач воспитания, уважения к взрослым, культуры общения с ними.

Нужно научить детей видеть, понимать и оценивать труд взрослых, их положительные действия и отношения. Хорошее средство для этого – правильное отображение таких действий в занятиях и играх. Два-три нравственно направленных занятия можно посвятить специально в течение года специально уважению к окружающим взрослым, прежде всего к воспитателю, уборщице, повару, медику, другим педагогам.

Эффективным методом уточнения, систематизации нравственных представлений детей, является этическая беседа. Такие беседы должны органически быть включены в систему многообразных методов воспитания.

Этические беседы – это плановые, подготовленные и организованные занятия, содержание которых определено требованиями программы.

Основная задача нравственного воспитания младших школьников состоит, прежде всего, в закреплении, углублении и расширении всего того, что они приобрели за весь предшествующий период пребывания в детском доме.

Особое внимание воспитателя, в данной возрастной группе, должно быть сосредоточено на воспитании потребности в соблюдении правил личной гигиены, и в естественной взаимопомощи детей в различных режимных процессах, в формировании волевых качеств, в накоплении опыта гуманных отношений и культуры поведения.

Названные задачи конкретизированы в соответствующих разделах программы: «Воспитание культурно-гигиенических навыков», «Воспитание навыков культуры поведения», «Воспитание гуманных чувств и положительных взаимоотношений, этических представлений» и др.

От достигнутого воспитания зависит и процесс обучения. Среди отрицательных качеств первоклассника, затрудняющих учебную деятельность и воспитание, педагоги часто называют неаккуратность, отсутствие собранности.

Чистоплотность, воспитанная в годы дошкольного детства обеспечивает первокласснику естественное, без особых усилий поддержания порядка портфеля, на рабочем месте и тем самым экономит время для учебной деятельности.

Важно отметить, что в работе с детьми этой группы надо предусмотреть, чтобы приобретенный опыт ребенка не шел в разрез с новыми знаниями, которые он будет получать в процессе воспитания. Необходимо также внимательнейшим образом учитывать, как на поведении детей отражаются их впечатления, получаемые в результате наблюдений жизненных различных ситуаций, каково отношение детей к подмеченным поступкам товарищей и взрослых. Поэтому особое значение приобретает задушевные индивидуальные беседы и групповые этические беседы; очень эффективны также игры-инсценировки, игры-упражнения, а так же другие формы работы:

 Используя нравственно направленные методы воспитания, педагог формирует этические понятия, культуру поведения в общественных местах, культуру взаимоотношений, культуру речи, культуру внешнего вида. На укрепление культурно-гигиенических навыков и привычек направлены некоторые игры-занятия, игры-упражнения. В зависимости от их конкретного содержания усваиваются различные правила или их сочетания ( мой руки перед едой, правильно пользуйся носовым платком и т.п.).

При этом воспитатель должен неустанно подчеркивать социальное значение правил аккуратности, их выполнение – это признак уважения к окружающим.

**2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ**

**2.1. Организация исследования**

Исследование проводилось с детьми 9 группы.

**Тема № 1. “РУКИ - ЭТО ЛИЦО ЧЕЛОВЕКА”**

Задачи:

1. Продолжать расширять знания детей о значении рук в трудовой деятельности человека.

2. Учить детей самостоятельно ухаживать за руками, регулируя физическую нагрузку на руки (во время трудовой, изобразительной деятельности), применяя физминутки, пальчиковую гимнастику.

3. Воспитывать уважение к людям труда, бережное обращение ко всем окружающим предметам (бумаге, игрушкам, одежде, обуви, мебели, посуде и др.).

Детям воспитатель даёт такие рекомендации, как:

1. Подстригать ногти на руках следует не реже 1 раза в 7 – 10 дней.

2. Перед каждым приемом пищи, после прогулки следует мыть руки с мылом.

3. Нужно быть внимательным во время работы с колющимися и режущимися предметами (ножом, молотком, иголкой и т.д.)

4. Осторожно открывать емкости с горячей водой (чайник, кастрюлю, водопроводный кран)

5. В ветреную и холодную погоду обязательно ходить в перчатках или варежках.

Воспитатель разрабатывает и оформляет памятку “Наши руки не знают скуки”. Проводит встречи с косметологом, работниками аптеки. (Беседа о значении кремов для кожи – рук).

**Тема №2. “МОЙ ВЕСЕЛЫЙ БАШМАЧОК” (гигиена обуви)**

Рекомендации воспитателя:

Придя домой, сначала грубой щеткой необходимо счистить с обуви пыль и грязь. На ночь смазывают ботинки (туфли) кремом. Надевают обувь с помощью ложечки для обуви. Нельзя сушить обувь возле огня или в каком-нибудь жарком месте. При необходимости обувь нужно отнести в сапожную мастерскую.

Воспитатель разрабатывает и оформляет памятку “Родственники лаптей…” организовывает встречи с продавцами обувного магазина, сапожником, конкурс детского рисунка “Обувь на все времена года”, выставку гигиенических принадлежностей: обувная щетка, кремы для обуви разного цвета, салфетки для обуви, ложечка для одевания обуви.

**Тема №3. “ЕСЛИ СЛАДКО СПИТСЯ, СОН ХОРОШИЙ СНИТСЯ”**

Задачи:

1. Расширять знания детей о гигиенических мероприятиях, которые проводят взрослые по охране и укреплению здоровья детей.

2. Продолжать учить детей бережно обращаться с окружающими его предметами, следить за их чистотой.

3. Воспитывать доброжелательное отношение и уважение к труду взрослых.

Рекомендации воспитателя.

Перед сном:

* Не наедайся;
* Не играй в шумные игры;
* Не смотри долго телевизор;
* Не ложись поздно;
* Проветри комнату;
* Умойся;
* Сложи одежду;
* Задерни занавески;
* Не откладывайте отход ко сну, если чувствуете, что начинаете дремать.

 Воспитатель разрабатывает и оформляет памятку “Сон – лучшее лекарство”, проводит встречи с работниками прачечной, со швеёй постельного белья, конкурс детского рисунка “ Волшебные сны”, выставку гигиенических принадлежностей: комплекты белья для кукол, взрослые комплекты, мыло, стиральный порошок.

**Тема № 4 « ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ – ЗДОРОВЬЮ ЛЮБЫ »**

**Предварительная работа с детьми:**

1. Беседа: «Если хочешь быть здоров», «Как уберечь зубы от кариеса» (А.А.Вахрушев. Здравствуй, мир! Окружающий мир дошкольника. Занятие №3, №4).

2. Беседа: «Подружись с зубной щеткой».

3. Экскурсия в стоматологический кабинет. Беседа с врачом-стоматологом на темы: «Как правильно чистить зубы», «Для чего человеку нужны здоровые зубы».

4. Профосмотр детей в кабинете стоматолога.

5. Беседа с детьми о необходимости чистить зубы.

6. Беседа по теме занятия с использованием «Детской энциклопедии» и другой методической литературы.

7. Беседа с детьми о полезных и вредных продуктах для сохранения зубов; о рациональном питании, здоровом образе жизни.

8. Беседа на тему: «Как правильно выбрать зубную пасту и щетку».

**Задачи:**

1. Расширять знания детей о гигиене полости рта.

2. Учить правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой.

3. Воспитывать доброжелательное отношение к посещению стоматологического кабинета, встречи с врачом – стоматологом.

4. Воспитывать у детей бережное отношение к своему здоровью.

Рекомендации воспитателя:

* Соблюдать режим, больше бывать с ним на свежем воздухе, заниматься физкультурой, закаливанием.
* Правильное питание: ежедневно ребенок должен получать молоко или молочнокислые продукты, мясо, рыбу, черный хлеб, разнообразные овощи и фрукты во все сезоны года. Приучать детей к твердой пище: это укрепляет десна и зубы.
* Привычку полоскать рот после еды и чистить зубы утром и вечером.
* Не реже 2 раз в год надо посещать с ребенком стоматолога.

Воспитатель разрабатывает и оформляет памятку “Здоровые зубы – здоровью любы”, организовывает встречи со стоматологом, посещение кабинета стоматологии, конкурс детского рисунка: «Чтобы не встретиться с Кариесом», «Моя зубная щетка будущего», выставку гигиенических принадлежностей: зубных щеток, зубных паст, стаканчиков для полоскания рта.

Материал к занятиям:

1. Информация о гигиене полости рта в учебно-тематическом комплексе “Гигиена тела человека”.

2. Иллюстративный материал о гигиене тела человека.

3. Стихи, загадки, пословицы и поговорки по теме занятия.

4. Раздаточный материал на каждого ребенка – бумага, карандаши, ручки.

Предварительная работа:

1. Сбор информации о гигиене полости рта, оформление учебно-тематического комплекса “Гигиена тела человека”

2. Просмотр видеофильма, прослушивание музыкального сопровождения.

3. Отбор иллюстративного материала о гигиене тела человека.

4. Подбор и систематизация стихов, загадок, пословиц и поговорок по теме занятия.

5. Разработка и оформление памяток “Здоровые зубы – хорошее настроение”.

6. Подборка необходимой информации в конверте к занятию на каждого ребенка.

7. Подготовить выставку зубных щеток, пасты, зубочисток

8. Беседы с врачом – стоматологом.

9. Оформить на листе ватмана кроссворд “Кариес”

10. Составить анкеты по теме “Здоровые зубы - здоровью любы!”

11. Разработать занимательные задания на повторение пройденного материала.

12. Приготовить плакат “Предпочти конфетам фрукты, очень важные продукты.

**Вывод:**

Если систематически проводить указанные выше занятия, то у детей формируются и закрепляются культурно-гигиенические навыки.

В младшем школьном возрасте на начальном этапе, дети уже приобретают более прочные навыки личной гигиены и культурной еды, а взрослее закрепляют их.

Уже видно, что у всех детей сформированы навыки личной гигиены рук, здорового сна, ухода за зубами и ротовой полостью, ухода за своей обувью и личной одеждой, теперь их нужно систематизировать и закреплять.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

К первоочередным задачам следует отнести воспитание культурно-гигиенических навыков. Прежде всего, необходимо вызвать у детей желание действовать определенным образом. Этому во многом могут способствовать условия детского дома: 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, как складывать одежду, чистить обувь…

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

Если постоянно пользоваться запретом: «Нельзя брызгаться водой, нельзя трогать вещи, нельзя бросать игрушку», то у ребенка может развиться упрямство и своеволие. Складывается впечатление, что взрослые «мешают» ребенку интересно действовать: вертеть, крутить, двигать, стучать. А действовать ему просто необходимо, поэтому и нужно переключить ребенка с ненужного действия на полезное.

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.

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного и социального развития обуславливает актуальность теоретической и практической ее разработки, выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, его формированию и развитию.

Проведённое исследование подтвердило гипотезу о том, что культурно-гигиенические навыки детей с успехом формируются средствами наглядности и, вероятно это, поможет спланировать работу в детских учреждениях в течение учебного года. Каждую тему можно изучать в течение месяца, проводя разнообразные формы работы с детьми (чтение и разучивание стихов, загадывание загадок, игры, встречи и экскурсии, конкурс рисунков, сочинение сказок, рассказов). Имея большой объем практического материала, педагог может самостоятельно составить разные варианты занятий, встреч, викторин.

На итоговые встречи к детям приходят разные герои – доктор Айболит, Неряшечка, Дремушка, мальчик Егор, Лисенок, пес Барбос, которые не только повышают интерес к данным мероприятиям, но и помогают детям вспомнить, повторить культурно-гигиенические знания и навыки.

Хочется, чтобы наши дети росли активными, любознательными, выносливыми, побольше уделяли внимание своему здоровью, здоровью окружающих людей. Также данные, приведённые в работе, помогут и взрослым, и детям понять многие секреты здорового образа жизни.