Статья

***Воспитание основ гигиенической культуры и приобщение к здоровому образу жизни.***

Из опыта работы

Воспитателя высшей квалификационной категории

Костеревой Надежды Николаевны.

Создание условий для формирования здорового образа жизни для ребенка в детском саду является первоосновой его полноценного воспитания и развития. Здоровый, нормально физически развивающийся ребенок трех летнего возраста обычно бывает подвижным, жизнерадостным, любознательным. Он много играет, двигается, с удовольствием принимает участие во всех делах.

Культурно – гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, прически, 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. Родители и педагоги должны постоянно понимать, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно – гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.

Важной задачей в работе с детьми первой младшей группы является воспитание культурно – гигиенических навыков. Чтобы облегчить ребенку освоение новых навыков необходимо делать этот процесс педагогически тонко, ненавязчиво. При этом учитывать возрастную особенность детей третьего года жизни – стремление к самостоятельности.

Проанализировав программу «Детство» и программу «Успех» я сделала вывод, что одной из важнейших проблем приобщения детей к здоровому образу жизни младших дошкольников и является, развитие гигиенической культуры у детей и поэтому я решила заняться этой проблемой.

В развивающую среду сделала сказочного « Мойдодыра». Вначале предложила детям иллюстрации к сказке «Мойдодыр», а за тем использовала «Мойдодыра» в игровых ситуациях. Поэтому обратила внимание детей, на то что, необходимо всегда быть чистым, опрятным и, что может случиться, если ты будешь грязным, неумытым «поросенком». Включив сказочного героя в процесс формирования культурно – гигиенических навыков у детей, я тем самым мотивировала их на новые формы поведения, полезных для здоровья. Наблюдая за играми детей можно было увидеть, как они учили кукол умываться и вытирать лицо полотенцем, перед едой они старательно мыли куклам руки.

Подготовку к умыванию начала с рассматривания иллюстраций. Использовала алгоритм для последовательности умывания. Во время умывания читала детям стихотворения и потешки «Водичка, водичка», «Мыло» А.Аким, «Хлюп – хлюп» С. Капутикян, «Умываемся», «Ладушки» Г. Лагздынь. Объясняла и показывала детям, что сначала намочить руки, а затем намыливать их мылом и смыть их.

В работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссером К.С, Станиславским: «*трудное надо сделать привычным, а привычное – легким и приятным.*

Исходя из этого, занятия оздоровительно – педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции.