**Учебно-методический материал**

**ГБДОУ № 34 Приморского района Санкт-Петербурга**

**ИГРОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

**Автор работы (проекта):**

Богданова Светлана Геннадьевна

Гарчук Анастасия Сергеевна

**Актуальность**

Культурно-гигиенические навыки формируются в раннем возрасте, пока нервная система еще пластична, а действия связанные с принятием пищи, одеванием, умывание повторяются систематически. Однако в этот период многие родители стремятся уделить больше внимание обучению детей чтению, математике и языкам, чем самообслуживанию, часто не учитывая, что это гораздо актуальнее научиться самостоятельно пить, есть, одеваться и т.д. Дело в том, что самообслуживание играет определенную роль в развитии ребенка, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию. Так как воспитание культурно-гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребенка. Вместе с тем оно включает важную задачу – воспитание культуры поведения. Забота о здоровье детей, их физическом развитии начинается с воспитания у них любви к чистоте, опрятности, порядку[17]. «Одна из важнейших задач детского сада, - писала Н.К. Крупская – привить ребятам навыки, укрепляющие их здоровье. С раннего возраста надо учить ребят мыть руки перед едой, есть из отдельной тарелки, ходить чистыми, стричь волосы, вытряхивать одежду, не пить сырой воды, вовремя есть, вовремя спать, быть больше на свежем воздухе и так далее».

Проблемами воспитания культурно-гигиенических навыков детей занимались такие отечественные авторы, как Выготский Л.С., Забрамная С.Д., Малер А.Р., Шипицина Л.М., среди зарубежных авторов можно выделить Кристен У., Нюканен Л., Рюкле Х.[6,9].

Обучение детей раннего возраста правилам соблюдения гигиены будет более рационально и продуктивно осуществляться преимущественно в игровых формах.

**Понятие культурно-гигиенических навыков и их развитие и роль**

Гигиена детей **-**  наука, изучающая взаимодействие организма ребенка с внешней средой и разрабатывающая научно обоснованные нормативы, требования и рекомендации, направленные на сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие и совершенствование функциональных возможностей организма детей[1,2].

Культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Культурно-гигиенические навыки у детей воспитываются с самого раннего возраста. При их формировании идет простое усвоение норм и правил поведения, чрезвычайно важный процесс социализации малыша. Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определенных условиях. Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его существования. Привычки, приобретенные ребенком, сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию[9].

 Как не важны навыки, не следует забывать что, одно только овладение ими не обеспечивает правильного поведения. Взрослые должны подавать пример во всем и требуя от ребенка выполнения определенных правил, сами всегда их соблюдать, быть аккуратными, внешне опрятными и т.п.

В культурно-гигиенические навыки входит следующее[3]:

- формирование у детей привычки под контролем взрослого, а затем самостоятельно мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем;

- формирование умения с помощью взрослого приводить себя в порядок; навыка пользоваться индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, полотенцем, расческой, горшком);

- формирование умения во время еды правильно держать ложку;

- формирование умения одеваться и раздеваться в определенном порядке; при небольшой помощи взрослого снимать одежду, обувь (расстегивать пуговицы спереди, застежки на липучках); в определенном порядке аккуратно складывать снятую одежду; правильно надевать одежду и обувь.

Условия формирования культурно-гигиенических навыков[20]:

- наличие социально-бытовых условий;

- рациональная организованная обстановка;

- четкий режим дня;

- руководство взрослых.

Наличие социально-бытовых условий – наличие воды, освещения отопления и т.п.

Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры)[20].

Для формирования культурно-гигиенических навыков нужно также выработать общие критерии в оценке отдельных действий, четко определить место расположения вещей, игрушек, порядок их уборки и хранения. Для малышей особое значение имеет постоянство условий, знание назначения и места каждой нужной ему в течение дня вещи. Например, в умывальной комнате должно быть достаточное количество раковин необходимого размера, на каждой из которых лежит мыло; раковины и полотенца размещаются с учетом роста детей; на вешалке над каждым полотенцем картинка. Это повышает интерес детей к умыванию.

Режим дня – обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время – это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения[16].

Формирование их происходит в играх, труде, занятиях, в быту. Ежедневно повторяясь, режим дня приучает организм ребенка к определенному ритму, обеспечивает смену деятельности, тем самым предохраняя нервную систему детей от переутомления. Выполнение режима дня способствует формированию культурно – гигиенических навыков, воспитанию, организованности и дисциплинированности[9].

Формирование культурно - гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых - родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи.

Большую роль в развитии гигиены детей сыграли учёные В.И. Молчанов, Г.Н. Сперанский, М.С. Маслов, Н.М. Щелованов[9,13].

Роль культурно-гигиенических навыков:

1.У детей формируются такие волевые качества личности, как целеустремленность, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность.

2.Выполнение культурно-гигиенических навыков создает условия для формирования основ эстетического вкуса. Ребенок оценивает свой внешний вид, устраняет неряшливость в своей одежде и внешности, у него складывается критическое отношение к своему облику, рождается правильная самооценка. Ребёнок постепенно переходит к контролю над своим внешним видом.

3.Освоение культурно-гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника. Трехлетний ребенок уже может дать моральную оценку действиям человека или героям сказки.

4.С формированием культурно-гигиенических навыков взаимосвязано складываются и развиваются нравственные чувства. Когда ребенок поймет, что за каждым действием стоит правило, он усвоит нравственную норму, соотнесёт её с действием и начнет испытывать удовольствие от того, что поступает в соответствии с нравственной нормой. Также начнет замечать нарушение правил другими детьми и будет сообщать об этом.

Таким образом, следует, что воспитание у детей навыков личной гигиены играет важную роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. 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 совершенствовались.

**Возрастные особенности детей раннего возраста**

Ранний возраст (от 1 до 3 лет) имеет исключительно важное значение в развитии человека. В этот период закладываются наиболее важные и фундаментальные человеческие способности: познавательная активность, любознательность, уверенность в себе и доверие к другим людям, целенаправленность и настойчивость, воображение, творческая направленность и многое другое[5].

 Сначала рассмотрим физиологические особенности детей раннего возраста. Необходимо помнить, что рост и физическое развитие детей оказывают влияние факторы внешней среды. Так, при появлении в воде вредных химических веществ у детей бывает заметное отставание в развитии костной ткани, снижается масса тела, уменьшаются длина тела и окружность грудной клетки. Загрязнение атмосферного воздуха может вызвать задержку в развитии и росте детей. Масса тела детей также может зависеть от количественного и качественного состава пищи, режима питания, двигательной активности[8].

В этот период из-за недостаточно развитой иммунной системы организм сильно подвержен различным инфекционным заболеваниям, таким как кишечная инфекция, заболевания дыхательной системы, носоглотки, которые могут вызвать тяжелые осложнения или перерасти в хронические формы. Поэтому важно для предотвращения всех этих негативных явлений и последствий необходимо регулярно и своевременно соблюдать правила личной и общей гигиены.

В раннем возрасте ребенку также важно[5,8]:

- много двигаться, потому что через движение он развивает и познает свое тело, а также осваивает окружающее пространство.

- освоить мелкие движения пальчиков через игры с мелкими предметами, потому что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи и мышления.

- как можно шире осваивать речь, поскольку она помогает и в развитии контакта ребенка с миром, и в развитии его мышления. У ребенка в этом возрасте быстро растет словарный запас, причем количество произносимых слов всегда меньше, чем количество понимаемых.

- играть, поскольку именно в игре начинают активно развиваться важные психические функции: восприятие, воображение, мышление, память. Через игру ребенок осваивает окружающий мир, познает законы взаимодействия.

Дети в раннем возрасте обладают меньшей концентрацией внимания и усидчивостью, поэтому наиболее целесообразно приучать детей в игровой форме (дидактические игры; сюжетно-ролевые игры; чтение художественной литературы; потешки).

**Понятие игровой деятельности и ее виды**

В исследованиях В.Л. Выготского, Д.Б. Эльконина, А.В. Запорожца отмечается, что возрастные особенности детей в раннем возрасте, в котором формируется культурно-гигиеническая база, не позволяют полностью понять и принять их значение просто при условии наказа от взрослого. Поэтому важно подобрать средство, в котором сформируется положительное отношение к выполнению гигиенических действий и постепенно произойдет осознание, зачем ребенок все это делает. Удальцова Е.Н., Бондаренко А.К., Урунтаева Г.А., Афонкина Ю.А., отмечают, что таким эффективным средством в этом возрасте является дидактическая игра[6].

У детей раннего возраста сильно выражена потребность в общении и предметной деятельности, однако любая деятельность должна сопровождаться интересом. Обеспечить такой интерес и эмоциональную окраску может только игра как ведущий вид деятельности ребенка.

Игра является важнейшей деятельностью ребенка. Это лучшее средство удовлетворения его интересов и потребностей, реализация его замыслов и желаний. В своей игре ребенок как бы отражает то, что будет в его жизни, когда он станет взрослым. Содержание игр формирует добрые чувства, смелость, решительность, уверенность в себе[7].

С точки зрения науки о гигиены, игра является групповой формой гигиенического воспитания, представляющая собой развлекательное занятие с определенными правилами, приемами.

Рассмотрим виды игровой деятельности гигиенического воспитания ребенка:

-сюжетно-ролевые игры;

-дидактические игры: игры с предметами, настольно-печатные, словесные игры.

Игры с предметами (игрушками), в которых особое место занимают сюжетно-дидактические, где дети выполняют определенные роли, и игры - инсценировки, которые помогают уточнить представления о различных предметах[10].

Настольно-печатные игры. Эти игры разнообразны по содержанию, обучающим задачам, оформлению. Они помогают уточнять и расширять представления детей об окружающем мире, систематизировать знания, развивать мыслительные процессы[11].

Словесные игры отличаются тем, что процесс решения обучающей задачи осуществляется в мыслительном плане, на основе представлений и без опоры на наглядность.

Роль игры для формирования личности ребенка[6]:

1.В игре ребенок учится полноценному общению со сверстниками;

2.Учится подчинять свои импульсивные желания правилам игры;

3.В игре интенсивно развиваются психические процессы, формируются первые нравственные чувства что плохо, а что хорошо;

4.Формируются новые мотивы и потребности (соревновательные, игровые мотивы, потребность в самостоятельности);

5.В игре зарождаются новые виды продуктивной деятельности (рисование, лепка, аппликация).

**Разработка проекта по развитию культурно-гигиенических навыков детей раннего возраста.**

Цель:

Развитие культурно-гигиенических навыков детей раннего возраста.

Задачи:

1.Формировать культурно-гигиенические навыки у детей раннего возраста (навыки мытья рук, правила одевания и раздевания, навыки культуры еды, умение пользования носовым платком).

2.Воспитывать у детей желание выглядеть чистыми, аккуратными и опрятными.

В процессе работы были использованы следующие методы:

Наглядные методы: наблюдения, показ иллюстраций и картин, показ образ;

Словесные методы: пояснение, рассказ, чтение художественных произведений, объяснение;

Игровые методы: дидактические игры, обыгрывание сказок, подвижные игры.

На основании результата исследования развития культурно-гигиенических навыков детей раннего возраста был разработан проект по развитию культурно-гигиенических навыков[19,20,12].

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Наименование навыка | Цель | Наименование игр |
| ОктябрьОктябрь | Навык одевания и раздевания | Знакомство с оборудованием раздевалки (шкафчики для одежды, скамейки, полочка для обуви), назначением и способами его использования ребенком. Учить детей знать и находить свои картинки, символизирующие место его вещей. | Игровая ситуация «Путешествие с куклой Катей». Знакомство с раздевалкой.Дидактическое упражнение «Найди свой шкафчик», «Чья картинка» |
| Навык культуры еды | Формировать навык аккуратной еды, правильно пользоваться ложкой. | Рассказывание истории про Машу и Мишу «Как вести себя за столом» |
| Навык пользования носовым платком | Знакомство с предметами личной гигиены (мыло, полотенце, расческа, носовой платок). | Упражнение «Умывалочка» |
| Ноябрь | Навык мытья рук | Учить детей подворачивать рукава одежды перед умыванием и мытьём рук с помощью взрослого. | Игра «Умоем куклу Машу»Педагогическая ситуация «Покажи чистые ладошки» |
| Навык одевания и раздевания | Учить снимать одежду в определённой последовательности и вешать на стул. | Игра «Уложим куклу спать», стихотворение «Спать пора» П.Воронько |
| Навык культуры еды | Учить детей принимать правильное положение за столом во время еды держать хлеб в левой, а ложку в правой руке (дети-левши наоборот). | Стихотворение «Приятного аппетита» В.Берестов,рассказывание истории про Машу и Мишу «Как Витю учили есть ложкой» |
| Навык пользования носовым платком | Учить ребенка пользоваться носовым платком. | Игра "Кукла заболела" |
| ДекабрьДекабрь | Навык мытья рук | Учить детей следить за чистотой своих рук и мыть их при необходимости, учить подставлять руки под струю воды, делать круговые движения ладошками. | Использование потешки «Водичка-водичка», стихотворения Г.Ладонщикова«Я под краном руки мыла…»,Упражнение «Мыльные перчатки» |
| Навык одевания и раздевания | Учить детей одевать колготки, шорты, просить о помощи взрослых, при раздевании вешать вещи на стульчик, воспитывать самостоятельность. | Игра «Такие разные носочки», А. Барто «Башмаки»  |
| Навык культуры еды | Учить с помощью взрослых ставить стулья к столам, стелить на стол салфетки, ставить вазочки, продолжать приучать. Совершенствовать навыки аккуратной еды, учить благодарить после еды. | «Этикет для карапузов»,рассматривание картинок на тему - посуда. Педаг. ситуация «Кукла учится у ребят аккуратно кушать» - визит куклы на обед, полдник, ужин |
| Навык пользования носовым платком | Учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком. | Упражнение "Носики-курносики" |
| Январь | Навык мытья рук | Учить самостоятельно брать мыло, смочив его намыливать руки. | Чтение «Мойдодыр» К. Чуковского; использование потешки «Ой лады, лады, лады не боимся мы воды…», упражнение «Сделаем лодочки» |
| Навык одевания и раздевания | Учить детей складывать и убирать одежду в шкаф после прогулки. | Дидактическая игра «Кукла Маша идёт на прогулку», игра «Поможем кукле раздеться» |
| Навык культуры еды | Учить детей тщательно пережевывать пищу, откусывать хлеб, заедать супом; совершенствовать навык культурной еды. | Стихотворение «Приятного аппетита», Ю.Кушак |
| Навык пользования носовым платком | Учить детей пользоваться носовым платком с помощью воспитателя. | Игра «Платочек для куклы Оли» |
| ФевральФевраль | Навык мытья рук | Учить отжимать воду с рук (кулачки), не капать на пол, пользоваться своим полотенцем, своевременно пользоваться туалетом. | Потешки «Кран-откройся…», рассказывание истории про Машу и Мишу «Как Маша и Миша учились мыть руки», упражнение «Мыльные перчатки» |
| Навык одевания и раздевания | Учить застёгивать и расстегивать пуговицы на одежде с помощью взрослого, застёгивать и расстегивать «липучки». | Дид.игры «Застёжки-шнурочки»,«Волшеб-ные пуговки», стишок «Где мой пальчик» Н. Саконская |
| Навык культуры еды | Совершенствовать навыки культуры еды, учить пользоваться салфеткой после приёма пищи. | Стихотворение « Про ложку» В.Берестов |
| Навык пользования носовым платком | Учить детей пользоваться носовым платком с помощью воспитателя. | Игра «Платочек для Мишки» |
| Март | Навык мытья рук | Учить детей самостоятельно пользоваться развёрнутым полотенцем в процессе умывания. | Чтение Н.Найдёнова «Наши полотенца», дидактические игры: «Причешем куклу Машу», «Купание куклы», упражнение «Умывалочка» |
| Навык одевания и раздевания | Учить одеваться в определённой последовательности, начиная с ног, а раздеваться сверху. | Рассматривание картины: «Петя собирается на прогулку», игра «Каждая ножка - в свой домик» |
| Навык культуры еды | Учить детей правильно сидеть за столом, наклонять голову над тарелкой, кушать аккуратно. | Игры: «Кукла ждет гостей», «Накормим куклу обедом». |
| Навык пользования носовым платком | Совершенствовать навыки пользования платком. | Упражнение «Носики-курносики». |
| Апрель | Навык мытья рук | Учить детей мыть лицо сверху вниз, совершенствовать навыки умывания, пользования полотенцем. | Чтение Е.Благининой «Девочка чумазая», упражнение «Сделаем лодочки» |
| Навык одевания и раздевания | Закреплять навыки одевания и раздевания, соблюдать последовательность. Учить помогать друг другу. Выворачивать одежду на правую сторону. | Игра «Коля в гостях у детей», дидактическая игра «Подберем куклам одежду», стишок «Научу обуваться я братца» Е. Благинина |
| Навык культуры еды | Учить детей правильно сидеть за столом, наклонять голову над тарелкой, кушать аккуратно. | Пед. ситуация «Кукла Катя учится у ребят аккуратно кушать» - визит куклы на обед, полдник, ужин. |
| Навык пользования носовым платком | Закреплять навыки пользования платком | Игра «Кукла Маша заболела» |
| МайМай | Навык мытья рук | Совершенствовать навык умывания и мытья рук. Учить быть последовательными в умывании и мытье рук. | Потешки «Кран-откройся…» Рассказывание истории про Машу и Мишу «Как Маша и Миша учились мыть руки» |
| Навык одевания и раздевания | Совершенствовать и закреплять навыки одевания и раздевания. | Игры «Научим Катю одеваться», «Мы теперь умеем сами на прогулку одеваться» |
| Навык культуры еды | Совершенствовать навыки опрятной еды. | Игры «Семья», «Кукла ждет гостей», «Накормим куклу обедом». |
| Навык пользования носовым платком | Совершенствовать навыки пользования платком | Игра «Какой чудесный платочек» |

В каждом месяце проводились регулярные сюжетно-ролевые и дидактические игры, моделирующие общественную культуру поведения и навыки пользования предметами личной гигиены, столовыми приборами, умение самостоятельно одеваться и раздеваться, а также использование различных речевых упражнений (стишки, потешки) и чтение художественной литературы для детей раннего возраста.

Главным критерием отбора игр была доступность восприятия и наглядность (яркие цвета, простые формы игровых элементов). Так как у детей раннего возраста концентрация внимания довольно низкая, игры формировались и проходили в небольшом временном интервале.

Большое внимание было уделено интерактивности, максимальности вовлечения детей в игровой процесс для большей заинтересованности.

Также по возможности использовалось контрастное разнообразие игр: чередование по видам деятельности, по сложности, по длительности и т.д.

Особое внимание необходимо уделить работе с родителями. Планирование проведения следующих консультаций:

1.«Как правильно одевать ребёнка на прогулку»

2.«Как привить детям культурно – гигиенические навыки»

3.«Как приучить ребёнка к аккуратности и опрятности»

Проведение родительских собраний: «Как вырастить ребенка здоровым?», «Воспитание навыков самообслуживания»

Условия проведения игр: наличие соответствующего обучающего игрового материала, знания педагогом психологических особенностей детей раннего возраста, достаточный практический опыт проведения подобных развивающих игровых процессов, обязательно минимальная заинтересованность детей (желание научиться чему-то новому и полезному).

В результате проведения данных игровых занятий должно увеличиться стремление детей к самообслуживанию. Желание совершенствовать свои навыки в вопросах личной гигиены. Должны улучшится показатели качества и времени выполнения обучаемым действиям и умениям, а также их общая и слаженная эффективность.

**Библиография**

1. Гигиена детей и подростков: учеб. пособие / И.В. Приходько [ и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 312 с. – (Медицина).

2. Гигиена : учеб. пособие для студентов высш. мед. учеб. заведений / Е.Н. Коршевер, В.Н. Шилов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2005. – 216 с. – (Конспекты лекций для медицинских вузов).

3.Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А.Васильевой, В.В.Гербовой, Т.С.Комаровой. - М.: Мозаика-Синтез, 2005-204с.

4.Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию. – М.: Просвещение, 2005.

5. Е.В. Жердева Возрастные особенности. Адаптация. – Ростов н/Д: Феникс, 2008, 192 с.

6. Дошкольная педагогика №3. Издательство: Детство-Пресс, 2011

с. 72

7. Галигузова Л.Н. Развитие игровой деятельности. Издательство: Мозаика-Синтез, 2008, с.64.

8.Баранова, М.Л. Справочник руководителя дошкольного образовательного учреждения. Организация психолого-педагогической помощи детям раннего возраста / М.Л. Баранова. - Ростов н/Д: Феникс, 2005.

9. Конина Е.Ю. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 -12 с.

10.ИгуменоваН. Скатерть-самобранка и ложка-невидимка, или о роли предметов-заместителей в детской игре.//Дошк. Образов.-2005-№ 1-51-52с.

11.Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду.- М.:Просвещение, 2005-160с.

12. Смирнова Т. Собираем куклу на прогулку.// Дошкольное образование. – 2008-№10-53-59с.

13.Теплюк С. Об опрятности и аккуратности.// Дошкольное воспитание.-2007-№9-13-17с.

14. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. - СПб., 2007.

 15. Стребелева, Е.А. Психолого-педагогическая диагностика развития детей раннего и дошкольного возраста - М.: Просвещение, 2007.

16. Зебзеева В.А. Организация режимных процессов в ДОУ. – М.: Сфера, 2007.

17. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. – М: ТЦ Сфера, 2006. – (Программа развития).

18. Лихачёва А.А. Встреча с Мойдодыром. //Дошкольное воспитание №9 – 2005.

19. Чулкова Н. Поможем Чебурашке. // Дошкольное воспитание №5 -2007.

20. Методика и условия формирования культурно-гигиенических навыков. Режим доступа: <http://ds178.ru/?cat=kindergartner/culturehygiene/>