



**Валентина ШИШКИНА,**  
профессор кафедры  
педагогики  
и методик дошкольного  
образования УО МГУ  
им. А.А. Кулешова,  
кандидат педагогических  
наук

# Здоровье и личная гигиена

Учебная программа дошкольного образования

**Методика воспитания, обучения и развития детей раннего возраста (от 1 года до 3 лет) к образовательному компоненту «Здоровье и личная гигиена» образовательной области «Ребёнок и общество» учебной программы дошкольного образования**

Второй и третий годы жизни человека не случайно выделены в особую возрастную группу — ранний возраст. В этот период ребёнок приобретает всё то, что делает его человеком: овладевает движениями, речью, усваивает элементарные гигиенические нормы и правила поведения, познаёт удивительный мир человека — взрослых, своих сверстников. Малыш не просто живёт — он растёт, развиваются все системы и функции его организма, закладываются основы здоровья на всю последующую жизнь. Правильная организация питания, сна, гигиенических процедур, бодрствования, выполнение самостоятельных движений в созданной взрослыми среде и физических упражнений под их непосредственным руководством важны как непереносимое условие физического и общего развития ребёнка, а также в качестве его первых представлений о правилах здорового поведения.

Неслучайно ещё Я.А. Коменский писал, что «только то в человеке прочно и надёжно, что всосалось в природу его в первую пору жизни».

## Общие методические подходы к воспитанию, обучению и развитию детей от 1 года до 3 лет по образовательному компоненту «здоровье и личная гигиена»

Формирование навыков личной гигиены в раннем возрасте связано исключительно с культурой гигиенического ухода за малышом и содержанием его деятельности в условиях здорового образа жизни.

Можно выделить некоторые *общие методические подходы* в области формирования навыков личной гигиены.

**Отметим главное:** навыки здорового поведения маленькими детьми осваиваются в процессе *практической деятельности*, на основе чувственного опыта, в условиях по-настоящему здорового образа жизнедеятельности в социальном пространстве. Именно в процессе своей практической деятельности ребёнок должен узнавать: зачем и почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки; зачем надо спать, делать зарядку, проветривать комнату, быть на воздухе, не кутаться во «сто одежек»; почему надо прямо держать спину, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот и т.д. Для успешной деятельности в этом направлении необходимо напол-

нить *бытовые процессы образовательными ситуациями*, сделать режимные моменты своеобразными «уроками» здоровья, чтобы дети имели возможность постоянно упражняться в навыках гигиены и самообслуживания и воспринимать их как норму жизни и обязательность.

Учитывая психологические особенности раннего возраста, *не допускается необдуманного форсирования знаний детей* в области здоровья. Их круг знаний определяется сегодняшними, а не завтрашними потребностями (можно уже сейчас применить в жизни и ощутить на деле их значимость, с ними можно поэкспериментировать, использовать в рисовании, лепке, игре и т.д.). К сожалению, этот основополагающий принцип развития ребёнка в практике дошкольных учреждений в последнее время нарушается. Неоправданно сложился приоритет специальных обучающих занятий, на которых детям даются абстрактные для них знания, связанные с анатомией и физиологией человека. Такой неосмотрительный и неосторожный подход к использованию детских возможностей может нанести вред развитию ребёнка, так как словесные знания, не связанные с его жизненным опытом, не дают результата.

В каждом возрастном периоде организм имеет свои физиологические возможности, с учётом которых выстраивается образовательный процесс, в том числе и в области здоровья. В дошкольном возрасте они представлены антропометрическими и физиометрическими показателями, возможностями умственной и физической работоспособности, двигательной активности. Дети развиваются неодинаково: кто-то идёт в своём развитии на уровне возрастных показателей, кто-то опережает их или несколько отстаёт. Поэтому в одной и той же возрастной группе, работая со всеми детьми в определённом направлении, необходимо обеспечивать условия и для опережающего индивидуального развития. Необходимо уметь наблюдать за ними и определять, насколько ребёнок в своей жизнедеятельности проявляет практические умения здорового поведения: замечает неопрятность в одежде, пользуется носовым платком, ощущает необходимость вымыть руки и др. Объективная информация в этом направлении даёт возможность педагогу наметить программу индивидуальной работы с каждым малышом и как режиссёру — проектировать специальные образовательные ситуации.

Следует помнить, что ребёнок развивается за счёт собственной активности, поэтому необходимо

оптимизировать его познавательные способности в вопросах здоровья, желание выполнять правила здорового поведения, создавая условия для саморазвития. Для этого необходима особая развивающая образовательная среда, с одной стороны, как эталонная с позиции оздоровительного воспитания, с другой — несущая в себе доступную информацию по вопросам личной гигиены (предметы личной гигиены, бытовые, дидактический материал).

Усвоение правил личной гигиены идёт особенно успешно, когда ребёнок имеет возможность проявить их в *разных ситуациях, условиях, видах и формах деятельности*. А.В. Запорожцем был выдвинут *принцип амплификации* в противовес *принципу акселерации* — искусственному ускорению умственного и физического развития детей. Он указывал, что в образовательном процессе необходимо учитывать не только то, что ребёнок может усвоить при интенсивной тренировке, но и каких физических и душевных сил это от него потребует. В целом, принцип амплификации необходимо рассматривать как обогащение развития ребёнка через интеграцию всех специфически дошкольных видов деятельности, их содержания.

На формирование навыков личной гигиены оказывает влияние стиль отношений взрослых с детьми. Не допускаются назидания, упрёки, нравоучения, наказания за неправильное поведение, ошибки, неловкость. Дети только учатся жизненным навыкам, поэтому им необходимо чувствовать доброжелательность и поддержку. Особо подчеркнём, *что формированию навыков личной гигиены в значительной степени способствуют условия психологического комфорта каждому из детей*.

Важно найти нужную логику использования различных форм организации деятельности детей по воспитанию навыков личной гигиены. Нам представляется следующий порядок. Первичное овладение навыками личной гигиены обеспечивается в *индивидуальной работе* с воспитанниками в процессе выполнения режимных моментов. Когда у них проявляются определённые умения, можно проводить *специальные формы* организации детской деятельности в виде занятий, игр и др. Далее используются всевозможные *формы* работы, в которых представления и умения закрепляются, уточняются. Детям даётся возможность проявить самостоятельность, инициативу. *Могут создаваться реальные проблемные бытовые и игровые ситуации*, когда малыши ставятся в условия поиска выхода из создавшегося положения.

## **Методика воспитания, обучения и развития детей от 1 года до 2 лет**

Формирование навыков личной гигиены детей в возрасте от 1 года до 2 лет имеет свою специфику. Здесь необходимо выделить два возрастных периода: с 1 года до 1,5 лет и с 1,5 до 2 лет.

В первом полугодии второго года жизни малыши не умеют самостоятельно есть, одеваться, раздеваться, пользоваться туалетом, теряются среди одинаковых кроваток в спальне, забывают, в каком шкафчике одежда. Они пока не могут понять смысл гигиенических процедур, их словесное объяснение.

Совместные занятия в этом возрасте не проводятся, поэтому в этот период вся работа по воспитанию гигиенических навыков ведётся *индивидуально*.

Когда ребёнок впервые попадает в общество сверстников, для него всё ново, часто эта новизна пугает его. В семье у малыша есть собственные вещи: кровать, игрушки, посуда; близких взрослых он воспринимает как собственность. В дошкольном учреждении другая картина — здесь всё чужое, ко всему надо привыкать. Поэтому воспитание навыков личной гигиены тесно связано с социальной адаптацией ребёнка. При первом знакомстве с помещениями группы и их предметным содержанием надо обратить особое внимание на те объекты, которые станут «собственностью» малыша — шкафчик, кровать, стульчик, горшок, полотенце и др. Важно, чтобы ребёнок понял, что в этом, пока ещё чужом доме, есть вещи, принадлежащие ему: «Это домик для твоей одежды» (шкафчик в раздевальной комнате); «Это твоя кровать, она тебя ждёт» и т.д.

Правила личной гигиены дети пока не могут усвоить, однако вполне возможно зафиксировать их внимание на отдельных деталях. Обратит внимание на свой внешний вид, опрятную одежду в этом возрасте возможно через организацию деятельности детей в уголке ряженья.

Необходимо воспитывать у детей бережное отношение к игрушкам, вещам. Для этого можно использовать дидактические и подвижные игры, возникающие бытовые и игровые ситуации. Малыши не могут чувствовать и понимать себя в полной мере, им надо помочь выделить себя из группы сверстников, знать своё имя, половую принадлежность. Желательно, чтобы дети запомнили имена сверстников, с которыми общаются, так как это помогает им в понимании своего «Я». Детям интересны игры в прятки, «круг-кружочек» и др., где упоминается имя, даётся возможность каждому продемонстрировать своё «Я».

Дети до 1,5 лет не могут ещё осмыслить понятие здоровья, и всё-таки слова «здоровый», «здоровые ножки», «здоровые ручки», «каша для здоровья» и т.п. должны быть в лексике педагога. В индивидуальной беседе эти слова также надо использовать, чтобы воспитанники запоминали их.

Итак, в первом полугодии общение на указанные выше темы осуществляется исключительно индивидуально. Не следует рассчитывать на какой-либо сиюминутный результат, важно, чтобы ребёнок воспринимал общение со взрослым на эмоциональном уровне, что способствует запоминанию деталей общения.

С 1,5 лет жизни отмечается быстрота формирования стереотипов поведения у детей, а значит, можно говорить о том, что закладывается фундамент гигиенической культуры. Не использовать это свойство просто недопустимо. Поэтому с детьми могут проводиться уже совместные занятия, которые строятся исключительно на игровой основе.

Темы специальных форм организации деятельности детей по образовательному компоненту «Здоровье и личная гигиена» повторяются в иных формах организации. В этом заложен особый смысл. Дело в том, что даже самые активные дети при восприятии

окружающего сразу забывают то, что видели и слышали. Необходимо многократное повторение одного и того же в разных ситуациях и условиях.

В *таблице 1* представлено содержание работы с детьми по образовательному компоненту «Здоровье

и личная гигиена», а также основные пути её реализации. Педагог, пользуясь этой таблицей, внося коррективы, в зависимости от возрастных и индивидуальных особенностей детей, сможет обеспечить систему работы по этой образовательной области.

Таблица 1

<b>Цель:</b> охрана жизни, развитие здоровья, формирование навыков личной гигиены	
<b>Задачи:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• развивать навыки самостоятельности при умывании, одевании, приёме пищи, посещении туалета;</li> <li>• формировать представление о правилах гигиены;</li> <li>• воспитывать положительное отношение к гигиеническим процедурам</li> </ul>	
<b>Содержание работы с детьми</b>	<b>Основные пути реализации</b>
<p>Предупреждение развития вредных привычек (брать в рот пальцы, грызть ногти). Формирование культурно-гигиенических навыков:</p> <p><b>Умывание.</b> Усвоение воспитанником алгоритма процедуры умывания (взрослые закатывают рукава, ребёнок берёт в руки мыло, с помощью взрослого намыливает руки, подставляет их к струе, тщательно смывает мыло водой и с помощью взрослого умывает лицо, рассматривает себя в зеркале (какой чистый), взрослый тщательно вытирает ему лицо, руки).</p> <p><b>Уход за внешним видом.</b> Формирование представлений о назначении предметов индивидуального пользования (носовой платок, полотенце, расчёска).</p> <p>Оказание помощи в поддержке опрятности в течение дня, в устранении неопрятности в одежде, причёске, очищении носа, формируя и закрепляя умение пользоваться носовым платком или салфеткой.</p> <p>Поддержка потребности быть опрятным.</p> <p>Во взаимодействии с родителями регулирование и обеспечение соблюдения сложности одежды воспитанника как в помещении, так и на улице в зависимости от температурного режима.</p> <p>Поддержка стремления воспитанника быть чистым, замечать грязные руки, лицо и др. и желание их вымыть, радоваться от того, что руки и лицо вымыты и др.</p> <p>В летний период после прогулки организация мытья ног воспитанников.</p> <p><b>Одевание.</b> Освоение последовательности процедуры одевания и раздевания с помощью взрослых, расстёгивание и застёгивание пуговиц на одежде (спереди), складывание её на место, расшнуровывание и расстёгивание обуви, снятие и надевание обуви, с помощью взрослого застёгивание её.</p> <p><b>Туалет.</b> Формирование навыка своевременного удовлетворения физиологических потребностей: пользоваться горшком (без принуждения участвовать в этой процедуре), своевременно высказывать свою физиологическую потребность в течение дня; узнавать свой горшок</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать физическое и эмоциональное благополучие воспитанников; содействовать развитию у них чувства защищённости, уверенности;</li> <li>- строго соблюдать санитарные нормы и правила охраны жизни и здоровья детей;</li> <li>- создавать условия для реализации рационального распорядка дня;</li> <li>- выработать традиции проведения режимных моментов;</li> <li>- учить детей правильно мыть и вытирать руки, пользоваться туалетом, одеваться и раздеваться, есть ложкой, пить из чашки;</li> <li>- отмечать даже самые минимальные успехи в овладении культурно-гигиеническими навыками;</li> <li>- уважать индивидуальные вкусы и привычки детей</li> </ul>

## Методика воспитания, обучения и развития детей от 2 до 3 лет

Многое меняется в ребёнке между двумя и тремя годами. В его психике появляются такие особенности, которые раньше или полностью отсутствовали, или находились как бы в зачаточном состоянии. Не зря третий год жизни называют годом большого скачка.

Важнейшим психическим новообразованием этого возраста является становление целенаправленности. Наблюдая за взрослыми, слушая разговоры, общаясь с ними, малыш постепенно обнаруживает, что действия, как правило, приводят к определённым результатам.

Целенаправленность у детей зарождается с появлением иногда неожиданного для самого ребёнка осмысленного и определённого результата. Так он многократно, с помощью взрослого, тщательно моет руки. Пока ему нравится само действие, но постепенно он начинает понимать, для чего надо мыть руки (они стали чистыми, приятными, их надо обязательно мыть перед едой, так принято).

Обратим внимание: для малыша взрослый определяет цель, действие должно иметь результат. Поэтому, общаясь с детьми, так важно постоянно ненавязчиво интересоваться тем, что они делают, подсказывать результат и, разумеется, одобрять его.

Итак, к трём годам ребёнок уже может заранее в уме представить себе тот результат, который он хочет получить, приступая к какому-либо делу (умыванию, одеванию и т.д.). Поэтому следует как можно чаще подчёркивать результаты деятельности детей, что способствует пониманию значимости выполненного действия, накоплению опыта. Например, ты научился правильно открывать кран, у тебя получается намыливать ручки и смывать пену водичкой, полотенце тебе говорит «спасибо» за то, что ты хорошо вымыл ручки, оно будет дольше оставаться чистым.

Обратим внимание на то, что в возрасте от 2 до 3 лет ребёнок идёт *от действия к мысли*, а не наоборот (мышление наглядно-действенное). Значит, необходимо обеспечить *практическую деятельность* как норму здорового поведения. Организуя жизнь

и деятельность детей третьего года жизни, постараемся поддерживать у них естественное желание исследовать предметы, объекты и явления ближайшего окружения, в том числе предметы личной гигиены: расчёска имеет определённую форму, цвет, величину, она предназначена для причёсывания волос, её надо содержать в чистоте, попробуем причёсать свои волосы перед зеркалом; носовой платок — его форма, цвет, величина, где его надо хранить, твой носик и платочек любят друг друга.

Особенности данного возраста в том, что развитие идёт на основе эмоционального восприятия норм личной гигиены. Поэтому необходимо накапливать и обогащать эмоциональный опыт детей в процессе выполнения гигиенических процедур (приятное ощущение после мытья рук, причёсывания и т.д.). Нужно обращать внимание на приятную сторону процедуры: чистые ручки, теперь они гладкие, приятные, потрогайте щёчки — какие они стали нежные; твои глазки такие лучистые, они стали весёлыми; твои ушки сразу стали лучше слышать, правда? Обязательно следует хвалить детей за старание.

Ребёнок 3-го года жизни — активный деятель, его интересует абсолютно всё в окружении, однако тут же забывает, что делал и как это надо делать. Только к 5—6 годам при правильной организации работы дети приобретают стойкие навыки. Для того чтобы это произошло, необходимо многократное повторение одних и тех же действий в одинаковых и разных условиях. Это достаточно легко выполнить, используя всевозможные формы организации деятельности детей.

Очень важно при обучении гигиеническим процедурам чётко разделять, где игра, а где выполнение

важной процедуры. Не стоит отвлекать внимание детей чтением стихов, включением игровых моментов, так как это отвлекает их, вносит непонимание. Использование игровых приёмов, стихов хорошо включать в игровые ситуации. Тем более, что на третьем году жизни активно формируется игровая деятельность ребёнка. Появляется возможность усложнять формы организации деятельности детей по формированию у них навыков личной гигиены через игровую деятельность. Но игра в этом возрасте имеет свою специфику. Широкое применение в практике дошкольных учреждений нашла такая форма игры, как игра-занятие, что вполне обоснованно. В играх-занятиях ребёнок выступает в роли учителя, взрослого, помощника, и именно выполнение этой роли даёт ему возможность более глубоко осознать значение выполняемых процедур и поупражняться в действии.

Игры-занятия — великолепная школа для ребёнка в усвоении многих правил личной гигиены, понимании значимости опрятности, чистоты. Именно поэтому мы остановили свой выбор на играх-занятиях как специальной форме организации деятельности детей по формированию навыков личной гигиены.

Ребята проявляют огромный интерес к играм-занятиям с куклами при условии, что каждый воспитанник от начала до конца действует со своей куклой, решая ту задачу, которая перед ним поставлена. Поэтому на занятии должна быть не одна дидактическая кукла, как это мы замечаем на практике, а у каждого ребёнка. Особые требования предъявляются к подбору оборудования для таких занятий. Перечень необходимого оборудования и пособий к ним (на 10 человек) представлен в *таблице 2*.

Таблица 2

№ п/п	Наименование	Количество (шт)	Примечание
1.	<b>Кукольная мебель крупного размера:</b> стол буфет шкаф для одежды стульчик для кукол кровать	2—3 1—2 1—2 10 10	Мебель должна быть прочной, удобной, дверцы хорошо открываться, в шкафу — вешалки для одежды
2.	<b>Предметы одежды для разных сезонов года:</b> колготки, носки, кофта, пальто или шубка, шапка, шарфик, варежки, распашонка, чепчик, ночная сорочка	по 10	Одежда лучше трикотажная, чтобы она легко надевалась и снималась
3.	<b>Постельные принадлежности:</b> матрац, одеяло, подушка, покрывало, простыня, пододеяльник, наволочка, пелёнка	по 10	Из немнущейся и легко стирающейся ткани
4.	<b>Посуда кукольная:</b> кастрюля тарелки глубокие, тарелки мелкие, кружка, чашка с блюдцем, столовые приборы (ложка столовая, ложка чайная — пластмассовые) сахарница чайник ваза для печенья салфетница	2 по 10  2—3 2—3 2—3 2—3	Из небьющегося материала (пластмассовая, из металла)
5.	<b>Дополнительное оборудование:</b> клеёнка на стол сундучок для белья ванночка для купания, мыльница и мыло, мочалка, коляска, санки, кухонная доска физкультурное оборудование для кукол (по усмотрению педагога) — лесенка-стремянка, ребристая доска, гимнастическая скамейка	1—2 1 по 10  1 комплект	Прочное, чтобы дети могли использовать и для своих движений

6.	Куклы среднего размера	10	С именами
7.	Кукла-голыш	10	
8.	Дидактическая кукла большого размера с набором одежды и обуви по сезонам	1	Должна иметь имя

Апробация игр на практике показала следующее:

- повысилась речевая активность детей на занятиях с 8% до 75% (действуя со своей куклой, купая, одевая её на прогулку, дети всё время разговаривали с ней, проговаривали действия, характеризовали свои умения: не получается, помогите мне, сейчас получится, научился и т.д.);

- действия, выполняемые на занятии, дети переносили в самостоятельную игру, что способствовало развитию игровой деятельности;

- быстрее формировались навыки личной гигиены; изменилось отношение к куклам — стало более бережным.

### Общая схема проведения занятий с куклами:

1. Подбирается сюрпризный момент, чтобы заинтересовать, настроить детей на занятие (внести волшебный сундучок, чудесный мешочек, игровой персонаж и пр.).

2. Детям предлагается позаботиться о кукле, в зависимости от цели занятия выполнить определённые действия: одеть на прогулку, уложить спать, поднять после сна, покормить обедом, искупать, устроить день рождения, провести физкультурное занятие.

3. Подводится итог: педагог хвалит детей, подчёркивает их умение заботиться о кукле.

4. Создаются ситуации для продолжения игры в самостоятельной деятельности: куклы вместе с детьми идут на прогулку, играют с ними после того как они «проснулись» и т.д.

Игры-занятия могут проводиться с активными движениями самих детей, танцами; полностью на основе их двигательной активности. Также могут использоваться иллюстрации, картинки, зеркала, фотографии (чем разнообразнее материал, тем лучший результат).

Одна из проблем в работе с детьми раннего возраста — неумение и нежелание убирать игрушки на место. Чаще всего дети бросают игрушки, когда их привлекает другой объект действия. Необходимо этот момент заметить, зафиксировать внимание ребёнка, иногда и других детей, которые находятся рядом.

В этой ситуации можно использовать следующий приём. Обладая удивительной способностью наделять предметы человеческими качествами, двухлетний малыш искренне верит, что: машинка недовольна тем, что ей погнули колёса и теперь трудно ездить; грузовик грустит и чуть не плачет, потому что его бросили; посуда заблудилась и не может найти дорогу на кухню; чашки любят, когда их держат за ручку («Будем крепко держаться за ручку, пока

пьем компот»), куклам холодно (жарко), потому что нет соответствующей одежды; зайчикам и кошечкам не хватает стульчиков (скамеечек); куклы ничего не видят из-за растрёпанных волос, которые лезут им в глаза, и т.д.

Все возникающие «проблемы» игрушек решаются по единой схеме. Дети, например, играют. Педагог наблюдает за ними и видит, что Серёжа, собрав кухонную посуду в корзинку, куда-то направляется. По пути он наталкивается на кубики. Они ему срочно понадобились, но положить их некуда. Тогда Серёжа высыпает из корзинки посуду, наполняет её кубиками и уходит. Брошенная посуда валяется на полу. Важно такие моменты замечать. Педагог вместе с детьми находит решение проблемы. Как бы обращаясь к посуде, говорит: «Что случилось с вами? Какое у вас горе?» Далее педагог продолжает диалог и говорит то за посуду, то за себя. Выражает её просьбу к детям — отнести на место. Вместе с детьми обсуждается проблема: где место для посуды, как её лучше расставить. Окончание ситуации — посуда благодарит детей и выражает надежду, что её всегда будет убирать на место. При решении подобных «проблем» все просьбы должны идти от лица самих игрушек.

В режиме дня можно найти время для создания различных проблемных ситуаций, связанных с игрушками, выполнением гигиенических процедур и пр., которые можно проводить по предложенной выше схеме.

К иным формам работы можно отнести *специальные ситуации*, которые создаются, например, при одевании на прогулку. Причём один и тот же сюжет может повторяться несколько раз через определённое время (помним, что навык требует многократного повторения). Педагог задаёт вопрос детям: «Куда мы с вами собираемся?» и подчёркивает, что прогулка необходима для здоровья. Здесь кроются большие возможности для формирования навыков одевания, раздевания, заботы об одежде, понимания её сезонности. Например, дети сменили головные уборы с приходом зимы. Педагог предлагает посмотреть друг на друга, обратить внимание на то, какие разные головные уборы; спрашивает, тепло ли в них, могут ли они сами их надеть. И далее подводит итог в беседе: у всех головные уборы разные, но все они тёплые, для зимней погоды. Примерно такую же беседу можно провести с детьми по поводу обуви (разная — ботинки, сапожки, валенки или туфельки, сандалии, босоножки), варежек, носовых платков (в каком кармашке платочек, кто его туда положил, для чего он нужен, что нужно делать, чтобы платочек не потерялся).

*Будем помнить, что дети овладевают представлениями об окружающем, в том числе о предметах и правилах личной гигиены, здорового поведения именно в повседневной жизни при выполнении каких-либо действий.* Много давать информации им не следу-

ет, необходимо сопровождать её играми, забавами и развлечениями. Двух-трёхлетние малыши любят возвращаться к одним и тем же объектам, явлениям по нескольку раз. Именно в этих условиях у них складываются определённые представления.

Данный возраст детей уже позволяет проводить занятие с использованием игрушек, картинок, книжек и других пособий. Поэтому в групповой комнате следует иметь наборы картинок, изображающих одежду, обувь (по временам года), предметы личной гигиены, столовые предметы, игрушки, действия с мячом, с обручем и пр. Ребёнку предлагается называть предмет, раскрыть его назначение, повторить действие, изображённое на картинке. Важно, чтобы содержание работы с детьми было органично влито в систему образовательного процесса, а не носило эпизодический характер. Необходимо один и тот же материал предлагать детям по-разному (в разных условиях среды, формах организации, приёмах и методах подачи).

Полезно это повторение обеспечить через создание *реальных проблемных бытовых ситуаций* и *проблемных игровых ситуаций*, когда дети ставятся в условия поиска выхода из создавшегося положения.

Пример создания реальной бытовой ситуации. Дети пришли умываться. Педагог обращает внимание на то, что нет полотенец, спрашивает: «А чем же мы будем руки вытирать? Мы можем садиться за стол с мокрыми руками? Где же наши полотенца? А, вот они, их постирали и принесли вам. Возьмите каждый своё полотенце и повесьте его в свой домик. Потрогайте полотенца, какие они гладкие и чистые. Вы аккуратно их повесили? А что нужно делать, чтобы полотенца подольше оставались чистыми?».

Для того чтобы обеспечить систему работы по воспитанию гигиенических навыков, необходимо найти правильное соотношение содержания работы и основных путей её реализации. Такая система представлена в *таблице 3*.

Таблица 3

Цель: охрана жизни, развитие здоровья, формирование навыков личной гигиены	
Задачи:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● развивать навыки культуры приёма пищи, приучать детей полоскать рот после еды, чистить зубы;</li> <li>● формировать потребность в чистоте и опрятности (мыть руки с мылом после каждого загрязнения, пользоваться полотенцем, следить за аккуратностью одежды);</li> <li>● воспитывать желание быть самостоятельными при выполнении гигиенических процедур</li> </ul>	
Содержание работы с детьми	Основные пути реализации
<p>Приобщение к здоровому образу жизни.</p> <p>Формирование потребности в чистоте и опрятности, понимание их смысла («для здоровья», «для красоты», «чтобы другим было приятно смотреть и быть рядом», «чтобы взрослые радовались»).</p> <p>Выполнение правил гигиены, самообслуживания доступными средствами: чистить зубы, полоскать рот после приёма пищи, умывать лицо, мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (самостоятельно засучивать рукава, намыливать руки, тщательно смывать мыльную пену водой, досуха вытираться полотенцем).</p> <p>Умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определённой последовательности, расстёгивать и застёгивать пуговицы (спереди), одежду выворачивать на лицевую сторону, складывать её на место, расшнуровывать или расстёгивать обувь, с помощью взрослого зашнуровывать или застёгивать её; овладение простейшими действиями (надеть или снять майку, платье и т.п.), из которых складываются целостные процессы самообслуживания (одевание, раздевание и др.).</p> <p>Умение замечать неопределённость в одежде, исправлять его самостоятельно или обращаться за помощью ко взрослым.</p> <p>Поощрение осмысленного пользования предметами индивидуального назначения: расчёска, салфетка, стакан для полоскания, полотенце, носовой платок.</p> <p>Представления о процессах умывания, одевания, купания, уборки помещений: правильное название этих процессов, используемых предметов и действий</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создавать в дошкольном учреждении атмосферу психологического комфорта, оберегать нервную систему детей от стрессов и перегрузок; постоянно уделять внимание профилактике нарушений зрения и осанки;</li> <li>- учитывать возрастные возможности при формировании навыков самообслуживания: оказывать каждому ребёнку помощь в трудных для него ситуациях;</li> <li>- обращать внимание детей на значимость для их здоровья прогулок, сна, еды и др.;</li> <li>- подводить детей к пониманию того, что соблюдение гигиены важно не только для охраны личного здоровья, но и здоровья окружающих;</li> <li>- поддерживать инициативу детей, поощряя у них стремление ставить собственные цели, помогая реализовать их;</li> <li>- не критиковать результаты сделанного ребёнком (плохо помыл руки, у тебя грязное полотенце);</li> <li>- предоставлять детям возможность самостоятельно пользоваться в группе всем, что не представляет опасности для здоровья;</li> <li>- создавать в группе развивающую предметную среду для формирования навыков здорового поведения</li> </ul>

#### ЛИТЕРАТУРА:

1. Аксарина, Н.М. Воспитание детей раннего возраста / Н.М. Аксарина. — М.: Медицина, 1969. — 255 с.
2. Аршавский, И.А. Ваш малыш может не болеть / И.А. Аршавский. — М.: Советский спорт, 1990. — 30 с.
3. Косенюк, Р.Р. Дети от рождения до трёх лет: педагогическая поддержка: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования / Р.Р. Косенюк. — Минск: Зорны верасень, 2010. — 311 с.
4. Шишкина, В.А. Азбука движений малыша: пособие для воспитателя / В.А. Шишкина. — Минск: Народная асвета, 1985. — 71 с.; 2-е изд. — 1988. — 64 с.
5. Шишкина, В.А. Здоровый малыш: система физкультурно-оздоровительной работы с детьми второго-третьего года жизни: пособие для педагогов дошк. учреждений / В.А. Шишкина, М.Н. Дедулевич. — Минск: Польша, 2000. — 176 с.

От редакции. В следующем номере журнала поднятая в статье тема будет продолжена.