**Важнейшим фактором работоспособности организма является здоровье. Понятие здоровья включает не только отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психологического благополучия.**

**«Здоровье - это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живём.**

**«Здоровье детей - богатство нации». Этот тезис не утрачивает своей актуальности во все времена».**

**Сохранение и укрепление здоровья невозможно без соблюдения правил гигиены. Большую роль в развитии гигиены детей сыграли учёные В.И. Молчанов, Г.Н. Сперанский, М.С. Маслов, Н.М. Щелованов и другие. Их труды содержат сведения не только по диагностике и лечению детских заболеваний, но и по уходу, питанию, закаливанию и воспитанию здоровых детей. На основании исследований этих ученых, работники дошкольных учреждений, взяли за основу воспитание культурно - гигиенических навыков. В каждой возрастной группе эта задача осуществляется в соответствии с программами воспитания в детском** саду. Усвоение того или иного навыка детьми требует времени, поэтому задача его формирования может относиться не к одному, а к нескольким годам жизни ребёнка.

Программы воспитания и обучения в детском саду сориентированы на создание в детском саду обстановки, которая способствует формированию культурно-гигиенических навыков.

Дошкольный возраст - это важный период, когда формируется человеческая личность, закладываются прочные основы физического здоровья.

Культурно-гигиенические навыки у детей воспитываются с самого раннего возраста, при формировании культурно-гигиенических навыков идёт не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша.

Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки совершенствовались.

Умения - это сформированная у ребенка способность совершать определенные действия на основе полученных знаний.

Навык - это автоматизированное действие, формируемое в результате многократных повторений и упражнений.

Навыки закрепляются в результате многократного выполнения действия, в результате упражнений в правильном его выполнении.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением его при определённых одинаковых или сходных условиях. Привычки в отличие от навыков создают не только возможность выполнения того или иного действия, а обеспечивают сам факт его осуществления. Привычки, приобретённые ребёнком, сохраняются длительное время и становятся, как гласит народная мудрость, второй натурой. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию.

«Как ни важны навыки не следует забывать что, одно только овладение ими ещё не обеспечивает правильного поведения. Взрослые должны подавать пример во всём и требуя от ребёнка выполнения определённых правил, сами всегда их соблюдали, были аккуратны, опрятны внешне и т.п.»

Цель исследования - изучение процесса формирования культурно - гигиенических навыков и апробация системы способствующей эффективному использованию игровых методов.

Объектом исследования является процесс формирования культурно- гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

Предметом исследования является влияние игрового метода на формирование навыков личной гигиены у детей среднего дошкольного возраста.

Задачи исследования:

- Изучить теоретические основы воспитания культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.

- Выявить уровень сформированности навыков личной гигиены у детей дошкольного возраста в условиях ДОУ.

- Выявить особенности воспитания культурно-гигиенических навыков у детей среднего дошкольного возраста и выстроить систему работы, определить степень эффективности использованных игровых методов для формирования навыков личной гигиены.

- Разработать рекомендации по воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Методы исследования

В процессе работы использовать разные методы педагогических исследований: изучение и анализ психологической, педагогической литературы; создание проблемных ситуаций; опытно - педагогическая работа; беседа с ребёнком; целенаправленное наблюдение за детьми в их самостоятельной деятельности.

По определению известного физиолога Н.И. Щелованова « Режим дня в первые годы жизни ребенка - это правильное распределение во времени и правильная взаимопоследовательность удовлетворения основных физиологических потребностей ребенка в сне, кормлении, а так же в деятельности.»

Воспитание культурно - гигиенических навыков направлено на укрепление здоровья ребёнка. 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. « 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».

Все меры, которые разрабатывает дошкольная гигиена, способствуют нормальному физическому, гигиеническому развитию детей, укреплению их здоровья.

Здоровье - более широкое понятие, под которым понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия - именно такое определение выдвинула Всемирная организация здравоохранения.

Формирование культурно-гигиенических навыков - процесс длительный, в связи с этим одни и те же задачи могут многократно повторяться. Воспитание навыков осуществляется приемами прямого воздействия, упражнения, т. е. путем научения, приучения, поэтому воспитание культурно - гигиенических навыков необходимо планировать в режиме дня. Огромное значение режиму дня придавал выдающийся педагог А.С. Макаренко. Он считал, что режим - это средство воспитания, правильный режим должен отмечаться определённостью, точностью и не допускать исключений. Наблюдения показали, что в тех детских учреждениях, где режим дня выполняется в соответствии с гигиеническими требованиями и все виды деятельности проводятся на высоком педагогическом уровне показатели работоспособности и развития детей высоки.

А самое главное по режиму дня заметно, что время на гигиену и самообслуживание маленьким детям отводится больше, чем детям более старшего возраста, так как эти навыки у старших детей уже более сформированы. Из этого важно подчеркнуть, что возрастные особенности и индивидуальные способности детей играют важную роль в режиме дня.

 Культурно-гигиенические навыки, их значение в развитии ребенка

Ребенок с момента рождения является социальным существом, ведь уход за ним направлен на введение его в мир взрослых, хотя родители и педагоги не всегда это осознают. Одеяло, соска, пеленка и прочие предметы - объекты, с помощью которых взрослый вводит малыша в социальный мир. С помощью этих предметов происходит удовлетворение потребностей: есть ложкой, ножом, вилкой, спать в кровати, накрываться одеялом и т.д. Способом удовлетворения потребности ребенок сам не владеет и без помощи взрослого его не откроет, не обучится ему самостоятельно.

С первых дней жизни при формировании культурно-гигиенических навыков идет не простое усвоение правил, норм поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, очеловечивания малыша, «вхождения» его в мир взрослых. Психическое развитие - процесс неравномерный, его линии идут не одновременно, есть периоды наиболее быстрого развития тех или иных функций, психических качеств. Эти периоды называются сенситивными - наиболее благоприятными для развития. Для начального формирования культурно - гигиенических навыков сенситивный период приходится на раннее детство.

Ребенок начинает знакомиться с миром предметов, созданных человеком, он должен освоить предметные действия, среди которых можно выделить орудийные и соотносящие. Первые предполагают овладение предметом - орудием, с помощью которого человек воздействует на другой предмет( ножом режут хлеб, ложкой едят суп, иголкой шьют). С помощью соотносящих действий предметы приводятся в соответствующие пространственные положения: малыш закрывает и открывает коробочки, кладет мыло в мыльницу, вешает за петельку на крючок, застегивает пуговицы, зашнуровывает ботинки.

Режим дня, в формировании культурно-гигиенических навыков, имеет большое значение. Режим дня - это четкий распорядок жизни в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребенок осваивает серию культурно-гигиенических навыков. Эти навыки одна из составляющих культуры поведения в быту. Навык, ставший потребностью - это привычка. Навык умываться позволяет ребенку делать это ловко и быстро, а привычка умываться побуждает его делать это охотно и без принуждения. По мере усвоения культурно-гигиенические навыки обобщаются, отрываются от соответствующего им предмета и переносятся в игровую, воображаемую ситуацию, тем самым влияя на становление нового вида деятельности - игры.

В игре дети отражают взаимоотношения, которые складываются в ходе бытовых процессов. Ребенок так относится к кукле, как родители к нему в соответствующих ситуациях. В игре дети имитируют бытовые действия (мытье рук, прием пищи), тем самым закрепляя действия с бытовыми предметами (ложкой, чашкой и пр.), а так же отражают правила, которые стоят за выполнением культурно - гигиенических навыков: одежду куклы надо аккуратно сложить, посуду на столе расставить красиво.

Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат основе первого доступного ребенку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Самообслуживание характеризуется тем, что действия ребенка не имеют общественного мотива, они направлены на самого себя. «Освоение культурно-гигиенических навыков влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка с взрослыми и сверстниками. Если взрослому он хочет показать то, чему научился, заслужить одобрение и поддержку, дать понять, что он его уважает, уважает его требования. Принимает и придерживается их, то сверстника он пытается научить» - считают Г.А. Урунтаева и Ю.А. Афонькина.

Освоение культурно - гигиенических навыков дает возможность сравнить себя с другими детьми: лучше или хуже я умею это делать? Могу даже научить товарища! Буду помогать взрослым и маленькому брату! Так через сравнение себя с другими складываются предпосылки для формирования самооценки, осознания своих возможностей и умений, а так же предпосылки для самоконтроля. При выполнении бытовых процессов малыш наблюдает, сравнивает, анализирует, устанавливает причинно - следственные связи. Он задумывается над тем, куда делось мыло, ведь сначала был большой кусок, а через некоторое время стал совсем маленький, почему вода смывает пену и грязь с рук, как с помощью вилки можно разделить котлету пополам, куда пропадает сахар в чае, почему высох мокрый платок и т.д.

Первоначально ребенок замечает причинно - следственные связи с помощью взрослого, который, задавая вопросы и поясняя, обращает на них внимание малыша. Важно, чтобы вопросы и пояснения, адресованные самым маленьким, были включены в конкретную ситуацию. При этом следует опираться на опыт малыша.

В период раннего детства складывается такое личностное новообразование, как сознание своего «Я». Это выражается в том, что малыш начинает называть себя в первом лице: «Я сам». За этим стоит осознание собственной активности, отделение результата своих действий от самих действий. Ребенок начинает понимать, что именно он выполнил действие, именно он достиг результата, он переживает гордость за свои достижения, стремится вновь и вновь проявить свою активность и самостоятельность, показывая другим свое «Я»: я сам умею умываться, одеваться, обуваться, причесываться, сам умею есть. Пусть медленно, но сам! Хотя пока он освоил только простые действия, они дают возможность почувствовать себя взрослым, независимым.

Культурно-гигиенические навыки направлены на самого ребенка. Выполняя санитарно-гигиенические процедуры, малыш осознает самого себя. У него формируется представление о собственном теле. При одевании и умывании, ребенок, рассматривая свое отражение в зеркале, приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нем самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, волосы из растрепанных стали красиво причесанными, ножки обулись в сапожки, на ручки надели рукавички. Ребенок начинает контролировать свой внешний вид: обращает внимание на грязные руки, замечает неполадки в одежде, просит взрослого помочь привести себя в порядок, у малыша формируется потребность в чистоте и опрятности. То есть действия, их составляющие, совершенствуются сами собой, изменяют самого себя, а не предмет. Поэтому они формируют у малыша представление о собственном теле. Обуваясь, малыш рассматривает свои ножки, надевая перчатки - ручки, завязывая бантик или шарфик - свое лицо. При одевании, умывании ребенок видит свое отражение в зеркале, замечает происходящие в нем изменения.

Культурно-гигиенические навыки совпадают еще с одной линией психического развития - развитием воли.

Малыш еще ничего не умеет делать. Поэтому всякое действие дается с большим трудом. И не всегда хочется доводить начатое дело до конца, особенно если ничего не получается. Пусть мама или воспитательница покормит, вымоет руки, ведь так трудно удержать скользкое мыло, когда оно выскакивает из рук и не слушается. Мама это сделает лучше, да и быстрее. И если взрослые спешат прийти на помощь ребенку при малейшем затруднении, освободить его от необходимости прилагать усилия, то очень быстро у него сформируется пассивная позиция: «застегните», «завяжите», «оденьте». Афонькина Ю.А. и Урунтаева Г.А. считают: « Для того чтобы завершить действие, получить качественный результат, нужно приложить волевые усилия.

С возрастом по мере овладения культурно - гигиеническими навыками малыш осознает правила поведения, которые их определяют. И такие правила начинают регулировать действия ребенка, управлять ими. То есть поведение ребенка становится произвольным. Он сдерживает свои непосредственные чувства и стремления, подчиняет свои действия ранее поставленной цели, может отказаться от желаемого, если этого требует общественное правило поведения.

Таким образом, освоение культурно - гигиенических навыков связано с этическим развитием дошкольника.»

 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. Постепенно, в процессе формирования культурно-гигиенических навыков малыш начинает осознавать, что выполнение правил поведения обусловлено нормами человеческих взаимоотношений, а в их соблюдении проявляется уважение к окружающим, ведь неприятно смотреть на неряху или грязнулю. Ребенок понимает, что нарушение правил поведения может причинить вред не только ему самому, но и другому человеку.

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. В начале детей приучают к выполнению элементарных правил: мыть руки перед едой, после пользования туалетом, игры, прогулки и т.д. Дети среднего и старшего дошкольного 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. 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 дошкольников 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.

Условия и методы формирования культурно - гигиенических навыков

К числу основных условий успешного формирования культурно - гигиенических навыков относятся рационально организованная обстановка, четкий режим дня и руководство взрослых. Под рационально организованной обстановкой понимается наличие чистого, достаточно просторного помещения с необходимым оборудованием, обеспечивающим проведение всех режимных элементов (умывание, питание, сон, занятия и игры).

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 тоже время - это способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. 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. Формирование культурно - гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослых - родителей, воспитателя. Поэтому должна быть обеспечена полная согласованность в требованиях дошкольного учреждения и семьи. Среди многих классификаций методов, в дошкольной педагогике принята классификация, в основу которой положены основные формы мышления, определяющие характер способов деятельности детей в процессе обучения. К таким формам относятся наглядно - действенное и наглядно - образное мышление. В связи с этим главными методами обучения дошкольников являются наглядные, словесные, игровые и практические методы. Подготовкой к формированию навыков самостоятельным движениям по самообслуживанию является создание у ребёнка положительного отношения к одеванию, умыванию, кормлению. Обучение некоторым навыкам, например, культурно есть, требует значительного труда, поскольку для этого дети должны овладеть целым рядом действий, осуществляемых в определённой последовательности (правильно сидеть за столом, пользоваться приборами для еды, салфеткой и т. д.).

В дошкольном возрасте дети особенно склонны к подражанию, поэтому в формировании навыков большую роль играет личный пример взрослых. «Настаивая, чтобы дети мыли руки перед обедом, не забывайте и от себя требовать того же. Старайтесь сами убирать свою постель, это вовсе не трудная и позорная работа,» - советовал А.С. Макаренко.

Об этом всегда должны помнить и воспитатели детского сада и родители. «Ваше собственное поведение -- самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребенка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь, или печалитесь, как вы обращаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеетесь, читаете газету, -- все это имеет для ребенка большое значение», говорил А.С. Макаренко

Для детей дошкольного возраста большое значение имеет осознание значения культурно-гигиенических навыков, им нужно сообщать элементарные знания о рациональных правилах личной гигиены, её значение для каждого и для окружающих, воспитывать соответствующее отношение к гигиеническим процедурам. Всё это способствует прочности и гибкости навыков, а это очень важно для создания стойких привычек. С этой целью можно так же использовать вариативные задания, необычные ситуации во время игры, занятия, прогулки и т. п. Предварительно следует предложить детям подумать и рассказать, что и как они будут делать. Затем проследить за действиями детей и опять вернуться к их совместному обсуждению, оценке.

Для привития культурно-гигиенических навыков во всех возрастных группах применяется показ, пример, объяснение, пояснение, поощрение, беседы, упражнения в действиях. Широко используются, особенно в младшем дошкольном возрасте, игровые приёмы: дидактические игры, потешки, стихотворения («Чище мойся - воды не бойся»; «Рано утром на рассвете умываются мышата, и котята, и утята, и жучки, и паучки…» и т.п.). Н.Ф. Виноградова отмечает: «Необходимо также правильно руководить действиями детей. Прежде чем требовать от ребёнка самостоятельности в самообслуживании, его учат действиям необходимым в процессе одевания, умывания, еды».

Показ сопровождается пояснением. Показ любого действия должен даваться таким образом, чтобы были выделены отдельные операции - сначала наиболее существенные, а затем дополнительные. Операции идут в строгом порядке с небольшим интервалом (не более 5-10 секунд), в противном случае не вырабатывается динамический стереотип. Показ действия малышам обязательно сопровождается проговариванием (« Теперь возьмём полотенце и вытрем каждый пальчик»). Затем взрослый действует вместе с малышом, выполняя сопряженные действия. Например, берет его руки в свои, намыливает и подставляет под струю воды. Так у ребенка складывается сенсомоторный образ действия, а также образ составляющих действие операций и условий, в которых оно протекает. Постепенно взрослый предоставляет малышу большую самостоятельность, контролируя выполнение операций и результат, а затем только результат. При формировании навыков ребенок учится удерживать цель деятельности, не отвлекаться. Также следует обращать внимание детей на рациональность тех или иных способов действия. Например, полотенце после употребления нужно сначала расправить, а потом вешать - так оно лучше просыхает, не падает на пол. Желательно, чтобы показ действий и попытки детей выполнить их самостоятельно взрослые сопровождали не только объяснениями, но и вопросами, направляющими внимание ребёнка на необходимость действовать определённым образом.