Содержание гигиенического воспитания детей дошкольного возраста

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребёнка имеет гигиеническое воспитание и воспитание культуры поведения.

Гигиеническое воспитание - это часть общего воспитания, а гигиенические навыки - это неотъемлемая часть культуры поведения.

Навык - автоматизированное действие, сформированное путем многократного повторения, которое воспроизводится безотказно, быстро и однообразно, независимо от внешнего влияния. Навык, ставший потребностью – это привычка.

В дошкольном учреждении гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании условий внешней среды, сообщения детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья, физическому и психическому развитию, а также воспитанию культуры поведения.

Гигиеническое воспитание проводится как индивидуально, с каждым ребёнком, так и коллективно, со всей группой в целом. Гигиеническое обучение и воспитание постоянно осуществляется в повседневной жизни учреждения.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач:

• Развивать культурно-гигиенические навыки, формировать простейшие навыки поведения во время еды, умывания.

• Формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расческой, носовым платком.

• Формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом.

• Формировать начальные представления о ценности здоровья, о том, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия.

• Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

• Привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.

Для успешного решения этих задач 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.

К числу основных условий успешного формирования у детей 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, непосредственно образовательная деятельность и игры).

Режим дня обеспечивает ежедневное повторение гигиенических процедур в одно и то же время, что способствует постепенному формированию навыков и привычек культуры поведения. Упрочение их происходит в играх, труде, непосредственно образовательной деятельности, в быту.

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

Становясь активными участниками образовательного процесса, ощущая его органическую связь с тем, что требует от них в плане ухода за своим телом взрослые - дети полнее осознают связь между состоянием здоровья своего организма и их, собственной, заботой о нём.

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении взаимосвязи физического, культурно-гигиенического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, креативности и самооценки.

Таким образом, формирование положительного отношения к своему здоровью становиться основой для формирования, в дальнейшем, потребности в здоровом образе жизни.