

## НА ТЕМУ НОМЕРА

Ниже мы публикуем три статьи педагогов ДОУ № 971 г. Москвы, который является базовой экспериментальной площадкой Образовательной системы «Школа 2100» и её Комплексной программы «Детский сад 2100». Присланные в редакцию журнала работы предварительно письмо автора пособий для дошкольников в программе «Детский сад 2100» Ю.И. Наумовой, которая не раз сталкивалась с проблемами, поднятыми коллегами. С готовностью откликаемся на её просьбу напечатать лучшие из работ, выполненных практикующими педагогами дошкольного учреждения в рамках апробации программы.

### **Формирование здорового образа жизни у детей раннего возраста, или Как привить малышу культурно-гигиенические навыки**

*А.Ж. Эдаева*

В приобщении ребёнка к здоровому образу жизни особо важно помочь ему овладеть основами гигиенической и двигательной культуры. Почему же малышу трудно научиться удерживать в руке ложку, расстёгивать и застёгивать пуговицы, завязывать шнурки?

Одним из первых учёных, подвергших критике теорию наследственной предопределённости развития движений ребёнка, был И.М. Сеченов. Он писал, что движения руки человека не определяются наследственностью, а возникают в процессе воспитания и обучения как результат образования ассоциативных связей между зрительными, осязательными и мышечными изменениями в процессе активного взаимодействия с окружающей средой.

Именно взрослые помогают ребёнку овладевать действиями с предметами и постепенно открывать окру-

жающий мир. Часто воспитатели и родители не замечают величайших достижений своих маленьких подопечных, не видят красоты освоения пространства в раннем детстве.

Умение брать предметы тремя пальцами – большим, указательным и средним – формируется на протяжении всего раннего возраста. Чем старше ребёнок, тем активнее становится его большой палец. Более тонкие движения формируются только к трём годам. Вот почему маленький ребёнок не может удерживать ложку тремя пальцами, застёгивать и растёгивать пуговицы, зашнуровывать ботинки! Развитие действий руки следует осуществлять и в повседневной жизни в процессе овладения элементарными навыками самообслуживания (умывание, одевание, приём пищи), и в ходе особо организованных занятий с дидактическими игрушками – кольцами, пирамидками, матрёшками. В своей работе мы используем специальные пособия для развития мелкой моторики пальцев – шнуровки «Сапожок», «Яблоко», пособия с пуговицами, крючками, кнопками. Полезны любые пальчиковые игры и пальчиковые театры.

Для ребёнка, приученного к личной гигиене с раннего возраста, ежедневный уход за собой становится потребностью и привычкой. Гигиеническая культура осваивается через приобретение детьми не только навыков умывания и одевания, но и через приобщение к культуре еды, бережному отношению к личным вещам, предметам и игрушкам, поддержанию порядка в окружающей обстановке.

Как привить малышу культурно-гигиенические навыки? Это следует делать постепенно: по мере овладения простыми действиями вводить новые, более сложные. При обучении необходимо использовать показ. Ласковый голос, спокойное и доброжелательное отношение настраивают малыша на взаимодействие. Потешки, песенки, присказки делают процесс формирования моторных навыков проще. Ими можно сопровождать любые действия малыша. Например, при умывании используем дидактические упражнения «Как мы

моем ладошки и отжимаем ручки». Можно поиграть с ребёнком: «Чьи эти лапки, лапки-царапки? Нет, это ручки! Чьи эти ручки? Да моей Аннушки!» Очень полезны рассматривание и беседа по картинкам «Дети моют руки», «Мама моет дочку», чтение потешек «Водичка-водичка, умой моё личико» и др.

Необходимо помнить: чем меньше ребёнок, тем больше игровых элементов следует включать в обучение, показы и общение с ним. Поэтому при мытье рук, например, мы разрешаем малышу немного поиграть с водой: поймать её рукой, пошлёпать себя по мокрым щёчкам. Однако, немного пошалив, сложим ладошки ребёнка «лодочкой» и окатим водой то одну, то другую руку, побуждая его делать обхватывающие движения ладошками. А это уже самый настоящий «разученный» приём мытья рук, который останется на всю жизнь.

**Опишем педагогические условия формирования культурно-гигиенических навыков детей первой младшей группы в их ежедневной деятельности.**

**Приём пищи** – это сложный процесс, в котором должно быть сформировано чёткое взаимодействие рук, глаз и рта. Сначала следует помочь ребёнку выделить общую функцию предмета (ложки), который определяет смысл совершаемого действия, и лишь затем на этой основе учить его овладевать технической стороной действия. Это значит, что взрослый должен помочь ребёнку. Предлагаем использовать для этого следующие методы.

**Показ.** Ребёнок должен видеть взрослого за приёмом пищи – именно поэтому так важно, чтобы воспитатель в детском саду и родители дома ели с детьми одновременно.

**Метод «пассивных движений».** Взрослый кормит ребёнка, фиксируя его руку в своей руке; не позволяя переворачивать ложку, учит доносить её до рта. Однако ребёнок раннего возраста быстро устаёт сидеть за столом, часто отвлекается, поэтому можно докармливать его, взяв другую ложку.

В режимные моменты необходимо совершенствовать навыки культуры

**еды:** умение есть самостоятельно; проглатывать пищу, не оставляя её за щекой, доедать до конца; формировать навыки аккуратности – учить пользоваться салфеткой и т.п. Многие малыши к двум годам умеют есть самостоятельно, хотя делают это ещё медленно и недостаточно аккуратно. Повседневные упражнения, поощрения самостоятельности дают хорошие результаты: к трём годам дети едят уже быстрее, увереннее, опрятнее, однако многие ещё держат ручку ложки в кулачке (так им легче). В группе дошкольного учреждения всегда есть дети менее самостоятельные, чем их сверстники, – чаще всего это те, кто позднее пришёл в детский сад или много болел. Таким малышам надо помогать, докармливать их. С трудом овладевают необходимыми навыками дети, которых дома длительное время держали на жидкой пище. Эти дети не умеют хорошо прожёвывать еду и часто отказываются от непривычных блюд. Новые требования следует предъявлять к ним постепенно, чтобы не вызывать отрицательных эмоций. Здесь особое внимание надо уделить консультациям и беседам с родителями – многие из них думают, что ребёнок в этом возрасте не может есть самостоятельно.

Начинать прививать **культурно-гигиенические навыки** следует со знакомства с предметами личной гигиены, такими как полотенце для рук и лица.

Основные задачи при работе с детьми раннего возраста во время **одевания** – это закрепление умения правильно одеваться с небольшой помощью взрослых, приучение к соблюдению правил поведения в раздевалке, размещению вещей в шкафчике.

Дети первой младшей группы уже могут овладеть элементарными навыками **умывания:** не мочить одежду во время мытья рук и лица, намывать руки и мыть их прямыми движениями, вытирать руки своим полотенцем и вешать его на место, расчёсывать короткие волосы.

Перед **сном** и воспитатели, и родители должны побуждать ребёнка вешать платье или рубашку на спинку стула, шорты или кол-

готки класть на сиденье. Следует научить малыша вежливо выражать просьбу о помощи, если ему трудно справиться с разными видами застёжек.

На третьем году жизни закладывается фундамент гигиенической культуры и здорового образа жизни. Выделим две задачи по обучению культурно-гигиеническим навыкам:

**1. Воспитание культурно-гигиенических навыков:** следует обучить детей самостоятельно (с помощью взрослого) мыть руки перед едой и по мере загрязнения, вытирать насухо лицо и руки полотенцем, вытирать нос, пользоваться индивидуальными предметами (полотенцем, носовым платком, горшком), вытирать ноги у входа, опрятно есть, тщательно пережёвывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой.

**2. Воспитание навыков культуры поведения:** учить детей здороваться и прощаться со взрослыми, сверстниками; употреблять слова, выражающие просьбу, благодарность («спасибо», «пожалуйста»); не выходить из-за стола, не окончив есть, благодарить после еды.

Учитывая эти задачи, дидактические принципы, а также возрастные особенности детей, мы начали прививать им культурно-гигиенические навыки и основы культуры поведения с раннего возраста.

На первом этапе детей приучали к гигиеническому индивидуализму: у каждого должны быть свои расчёска, горшок, полотенце, носовой платок. Объясняли детям, что это нужно, чтобы ненароком не причинить беды ни себе, ни другим. Недаром перечисленные выше предметы называют предметами личной гигиены. Всё, что требуется для обслуживания своего организма и ухода за телом, должно быть личным.

Предметы личного пользования (полотенце, горшок, раздевальный ящик, кровать) маркируются для каждого ребёнка одной и той же меткой. Для этого мы используем яркие картинки (флажок, ёлочка, морковка, грибок и т.п.), объясняем их значение. С умывальной комнатой знакомим ребёнка в присутствии его

мамы: показываем полотенце, вешалку для него, мыльницу, место для мыла и т.д. Предлагаем маме вместе с ребёнком помыть и вытереть руки. Родителям даём «домашнее задание» – точно так же оборудовать место для умывания и дома.

Для обучения культурно-гигиеническим навыкам и формирования умений самообслуживания мы используем дидактические игры, которые являются для малышей наиболее подходящей формой обучения. В процессе их дети учатся решать познавательные задачи – вначале под руководством воспитателя, а затем и в самостоятельной игре. Любая игра должна обогащать чувственный опыт ребёнка, развивать его умственные способности (умения сравнивать, обобщать, классифицировать предметы и явления окружающего мира, высказывать свои суждения). Включая дидактические игры в педагогический процесс, мы отбираем те из них, которые доступны для малышей.

Все дидактические игры можно разделить на три основных вида: игры с предметами (игрушками, природным материалом), настольно-печатные и словесные.

В играх с куклами у дошкольников формируются культурно-гигиенические навыки и нравственные качества – заботливое отношение к игрушке, которое переносится затем на сверстников. Чтобы научить малыша мыть руки, мы предварительно рассматриваем с ним сюжетные картинки: умывающаяся девочка (мальчик); предметы, необходимые для умывания (мыло, мыльница, вешалка с полотенцем, кран с водой).

Дидактическая игра направлена на развитие таких психических процессов, как память, мышление, творческое воображение, развитие культурно-гигиенических навыков. Она вырабатывает усидчивость, даёт простор для проявления самостоятельности. Внимание ребёнка во время дидактической игры обращено на выполнение игровых действий (что в раннем возрасте выступает на первый план), а обучающая задача им не осознаётся. Это делает игру особой формой обучения – играя, дети усваивают необходимые знания,

умения и навыки. Игра хороша ещё и тем, что малыш сразу видит конечный результат своей деятельности. Достижение результата вызывает у него чувство радости и желание помочь тому, у кого пока что-то не получается.

Мы выбрали и систематизировали дидактические игры для воспитания культурно-гигиенических навыков и самообслуживания в процессе **умывания**.

### **1. «Водичка-водичка».**

*Цель игры:* вызвать у детей положительный настрой, желание умываться самостоятельно. Малыши должны уметь узнавать (на картинках и в жизни) и правильно называть процесс умывания, предметы, необходимые для него.

### **2. «Научим Неумейку мыть руки».**

*Цель игры:* закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки. Научить правильно называть предметы туалета. Обогащать словарный запас, активизировать в речи слова, обозначающие действия.

### **3. «Мыльные перчатки».**

*Цель игры:* научить ребёнка тщательно мыть руки, правильно намыливая их и затем смывая грязь. Малыш должен ощущать радость от чистоты своего тела. Активизировать словарь: *мыло, мыльница, намыливать, мыльные, пена, смывать*.

### **4. «Девочка чумазая».**

*Цель игры:* научить детей купать куклу, запоминать последовательность игровых действий. Воспитатель должен побуждать детей к использованию в игре предметов-заместителей. Можно обогащать эту игру новыми сюжетами. Активизировать словарь: *купаться, мыть, тёплая, мыльная*. Воспитывать добрые чувства, заботливое отношение к предметам и людям.

### **5. «Купание куклы Кати».**

*Цель игры:* научить детей доброму отношению к кукле; помочь запомнить и активизировать в речи названия предметов, действий, качеств: *ванночка, мыло, полотенце, мыльница, намыливать, смывать, вытирать, горячая, холодная, тёплая вода*.

**6. Игра-лото «Как мы умываемся».**

Эта игра поможет отработать навыки в самообслуживании и культуре внешнего вида.

Для обучения одеванию и раздеванию используем следующие игры.

**1. «Научим Катю раздеваться».**

*Цель игры:* помочь детям запомнить последовательность процесса раздевания; научить их аккуратно вешать и складывать одежду.

**2. «Катя проснулась».**

*Цель игры:* помочь детям вспомнить последовательность процесса одевания; закрепить названия предметов одежды; воспитывать заботливое отношение к кукле и партнёру по игре.

**3. «Одевание куклы после сна».**

*Цель игры:* научить детей воспроизводить 3–5 последовательных действий; закрепить знания о предметах одежды и порядке их надевания; формировать умение договариваться в ходе игры.

**4. «Каждая ножка – в свой домик».**

*Цель игры:* научить детей самостоятельно надевать колготки, различать части одежды и правильно действовать в соответствии с целью (брать колготки за резинку, ориентируясь на метку; находить отверстия для каждой ноги; надевать колготки, собрав их в гармошку). Необходимо вызвать у малыша положительные эмоции, связанные с достижением успеха в самообслуживании.

**5. «Мы теперь умеем сами на прогулку одеваться».**

*Цель игры:* освоить одевание как целостный процесс по самообслуживанию, закрепить последовательность и способы рационального выполнения действий. Нужно обучить ребёнка элементарному самоконтролю, последовательности одевания на прогулку; закрепить названия предметов; уметь предложить помощь, поблагодарить за неё.

Перечислим дидактические игры, используемые для формирования основ здорового образа жизни.

**1. «Кукла делает зарядку».**

*Цель игры:* закрепить знания детей о частях тела человека. Сформировать представление о направ-

лении движения: *вверх, вниз, вперёд, назад*. Закрепить знания о порядке надевания одежды. Научить объединять несколько игровых действий в один сюжет. Воспитывать доброжелательность.

**2. «Кукла заболела».**

*Цель игры:* продолжать учить детей объединению нескольких игровых действий в один сюжет. Закрепить и расширить представления о враче, его действиях, инструментах, которыми он пользуется. Обогащать словарь понятиями *лечить, компресс, пожалеть, приласкать, градусник*. Воспитывать чуткость.

**3. «Лечение куклы».**

*Цель игры:* продолжать воспитывать у детей участливое отношение к кукле, желание заботиться о ней. Учить брать на себя игровые роли мамы, врача, медсестры. Способствовать усложнению игры «Больница». Активизировать словарь: *болит, лечит, больница, микстура*.

**4. «Встреча с доктором Айболитом».**

*Цель игры:* разнообразить ролевое участие детей в игре с куклой. Способствовать обогащению сюжетов детских игр.

Надеемся, что эти приёмы и игры пополнят методическую копилку воспитателя ДОУ и помогут ему внести разнообразие и веселье в работу с маленькими детьми.

Асет Жунитовна Эдаева – воспитатель  
ГБОУ «Детский сад № 971», г. Москва.