**Формирование культурно-гигиенических умений и навыков**

**у детей младшего дошкольного возраста**

**через игровую деятельность**

Формирование культурно-гигиенических умений и навыков имеет большое значение для успешной социализации детей в обществе и укрепления их здоровья.

Забота о здоровье детей, 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».

Формирование культурно-гигиенических навыков – процесс длительный, воспитание умений и навыков осуществляется на протяжении всего дня в режимных моментах приёмами прямого воздействия, упражнениями, играми.

Следует отметить, что некоторые считают игру лишь средством закрепления знаний, полученных на занятиях, другие же справедливо возражают против такого узкого понимания значения игры, считают её одной из форм обучения, важным средством образовательной работы.

Ф. Фребель высоко ценил игру, считал её важнейшим средством воспитания и обучения и впервые создал систему дидактических игр для детского сада.

Е. И. Тихеева разработала ряд игр для знакомства с окружающим миром и развития речи.

В формировании культурно-гигиенических навыков, имеет большое значение игра. Игра является ведущей деятельностью дошкольника. Это лучшее средство удовлетворения его интересов и потребностей, реализация его замыслов и желаний. В своей игре ребёнок как бы отражает то, что будет в его жизни, когда он станет взрослым. Содержание игр формирует добрые чувства, смелость, решительность, уверенность в себе.

Значительная часть творческих игр – это сюжетно-ролевые игры в «кого-нибудь» или «во что-нибудь». Интерес к творческим ролевым играм развивается у детей с 3-4 лет. Понимая, что игра – не настоящая жизнь, малыши в то же время по-настоящему переживают свои роли, откровенно показывают своё отношение к жизни, свои мысли, чувства, воспринимая игру как важное и ответственное дело. Детям очень интересны игры «Семья», «Хозяюшка», «Искупаем куклу Машу». В результате при выполнении бытовых процессов ребёнок 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.

Чтобы облегчить ребёнку освоение новых культурно-гигиенических навыков, делаем этот процесс доступным, интересным и увлекательным. При этом учитываем возрастную особенность жизни дошкольников – стремление к самостоятельности.

В игре «Искупаем куклу Машу» культурно-гигиенические навыки направлены на самого ребёнка. У него формируются представления о собственном теле. При одевании и умывании ребёнок приходит к пониманию некоторых изменений, происходящих в нём самом в ходе бытового процесса: лицо из грязного превратилось в чистое, волосы из растрёпанных стали красиво причёсанными, ножки обулись в сапожки, на ручки надели рукавички.

Режим дня – это чёткий распорядок дня в течение суток. Включаясь в режим дня, выполняя бытовые процессы, ребёнок осваивает серию культурно-гигиенических навыков, а навык – это привычка. Навык умываться позволяет ребёнку делать это ловко и быстро, а привычка умываться побуждает его делать это охотно и без принуждения.

В процессе повседневной работы с детьми стремимся к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались и в дальнейшем перерастали в привычку. В начале детей приучаем к выполнению элементарных правил: мыть руки после игры перед едой, после прогулки, после пользования туалетом.

Дети младшего дошкольного возраста, пришедшие в детский сад, отличаются друг от друга уровнем воспитанности, владеют различными навыками и только начинают привыкать к новой для них обстановке. Отсюда – особое значение в работе с детьми приобретает индивидуальный подход к каждому ребёнку.

Для эффективного формирования культурно-гигиенических умений и навыков у детей младшего дошкольного возраста большое значение имеет и внешний вид окружающих взрослых. Ребёнок 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. При одевании, умывании ребёнок видит своё отражение в зеркале, замечает происходящие в нём изменения.

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 счёте от знания и выполнения детьми необходимых культурно-гигиенических правил и норм поведения зависит здоровье самого ребёнка и здоровье других детей и взрослых.

Для усвоения детьми более трудных правил культурного поведения используются коллективные игры-занятия, игры-упражнения, игры-инсценировки, дидактические игры, сюжетно-ролевые игры, игры на прогулке с использованием игровых приёмов. Они помогают воспитателю выровнять уровень овладения навыками каждым ребёнком группы. Через игры-занятия можно в увлекательной форме не только раскрыть содержание требований в необходимой последовательности, но и связать эти требования с конкретными поступками малыша, что даёт возможность закрепить положительное отношение к их выполнению в повседневной жизни.

Интерес усиливается, когда в играх-занятиях принимает участие ребёнок старшей группы, показывает непосредственно само действие (одевание, умывание) или примеры вежливого обращения.

В результате постоянных упражнений в повседневной деятельности, в режимных моментах, в игровой деятельности формируются культурно-гигиенические умения и навыки у детей младшего дошкольного возраста.

**Литература**

1. Белостоцкая Е. М., Виноградова Т. Ф. [и др.]. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. – М.: Просвещение, 1991.
2. Бондаренко А. К. Дидактические игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1991.
3. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. – СПб., 2007.
4. Крупская Н. К. О дошкольном воспитании. – М.: Просвещение, 1973.
5. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию. – М.: Просвещение, 1997.