**Статья на тему: «Использование здоровьесберегающих технологий в формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей раннего и младшего дошкольного возраста»**

**Автор: Власова О.В.**

Известно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, как сложится его здоровье.

«Здоровье детей - богатство нации». Этот тезис не утрачивает своей актуальности во все времена. Именно уже в раннем возрасте очень важно воспитывать у ребенка привычки к чистоте, аккуратности, порядку.

Начиная с раннего возраста дети уже могут осваивать основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять.

Главная задача: формировать простейшие навыки опрятности и самообслуживания, закладывать фундамент гигиенической культуры.

Работая с детьми с детьми раннего и младшего возраста, мы заметили, что у большинства детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма. С первых дней поступления ребенка в группу мы начали работать с родителями. Выяснилось, что 60% родителей не придают серьезного значения воспитанию самостоятельности у детей и, считая их слишком маленькими, стараются все сделать за них сами. Другие, понимая значение воспитания самостоятельности в развитии ребенка, все же проявляют нетерпение и делают за ребенка то, с чем он может справиться сам. Для того чтобы родители поняли важность воспитания самостоятельности я организовала ряд консультаций, индивидуальные беседы, во время которых объяснила родителям, что семья — первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки.

Таким образом, проблема воспитания КГН стоит достаточно остро. В этом же направлении решаются не менее важные задачи по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и по сохранению и укреплению здоровья детей, физического, так и психического.

В 2021 году на базе МБДОУ №143 «Золотая рыбка» был разработан проект с использованием здоровьесберегающих технологий по формированию культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей раннего и младшего возраста «Мы играем, развиваемся, растём»

Проект направлен на овладение культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания детьми раннего и младшего возраста, сохранение и укрепление физического и психологического развития детей . В результате осуществления данного проекта задействованы воспитатели групп раннего и младшего дошкольного возраста, родители.

Цель данного проекта- формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей раннего и младшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий .

Задачи проекта:

-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, 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, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия;

-Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома. дать представление родителям о значимости совместной деятельности с детьми, способствовать созданию активной позиции родителей в совместной деятельности с детьми.

Ожидаемые результаты реализации проекта:

Овладение культурно-гигиеническими навыками и навыками самообслуживания детьми раннего возраста:

-Дети самостоятельно одеваются и раздеваются в определенной последовательности.

-Проявляют навыки опрятности, следят за своим внешним видом (замечают непорядок в одежде, устраняют его самостоятельно или при небольшой помощи взрослых)

-Пользуются индивидуальными предметами (носовым платком, салфеткой, расческой)

-Правильно пользуются столовой и чайной ложками; не крошат хлеб, пережёвывают пищу с закрытым ртом, не разговаривают с полным ртом.

-Правильно пользуются мылом, аккуратно моют руки, лицо; насухо вытираются после умывания.

-Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдают элементарные правила поведения во время еды, умывания.

В ходе реализации данного проекта нами применялись следующие методы и приемы работы:

1. Наглядные:

а) презентации;

б) видеоролики;

в) фотовыставки.

2. Практические:

а) обыгрывание;

б) рассматривание.

в) физкультминутки и артикуляционная гимнастика.

3. Словесные:

а) ситуативные беседы с детьми;

б) вопросы, объяснение, пояснение, указание;

в) использование художественной литературы, фольклора.

4. Игровые:

а) дидактические игры;

б) настольно-печатные;

в) пальчиковые игры;

г) сюжетно-ролевые, игры с элементами театра.

Основными формами взаимодействия с семьями дошкольников были: онлайн просмотры , совместная проектная деятельность, консультации, анкетирование и пр.

Взаимодействуя с родителями по вопросам формирования кгн, мы добились следующих результатов:

-Изменение позиции родителей в отношении своего здоровья и здоровья детей.

- Изучался и обобщался опыт семейного воспитания;

-Повысился уровень педагогической компетенции родителей по вопросам приобщения детей к кгн.

На основании проделанной работы можно сделать следующие выводы:

-Создание развивающей предметно-пространственной среды способствовало развитию культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей;

-Систематическое использование игр и упражнений на формирование культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания, способствовало развитию самостоятельности;

-Взаимодействие педагогов и родителей способствовало повышению интересов родителей к данной проблеме и активному участию их в работе по воспитанию культурно – гигиенических навыков и навыков самообслуживания у малышей.

Таким образом, задачи и цель разработанного нами проекта «Мы играем, развиваемся, растём» были достигнуты в полном объеме, проект является эффективным средством для формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей раннего и младшего дошкольного возраста с использованием здоровьесберегающих технологий в условиях ДОУ.

**Список литературы**

1. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. — Издание пятое (инновационное), испр. и доп.— М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.

2. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 (ред. от 21.01.2019) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 № 30384) // КонсультантПлюс

3. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Издательство «Мозаика - Синтез», 2006 г.

4. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. - СПб.: Литера, 2007

5. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: издательство «Учитель», 2009г.

6. Конина Е. Ю. Формирование культурно - гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 г.