**Консультация для воспитателей.**

Тема: «Азбука здоровья»

(формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников в режимных моментах детского сада)

Подготовила и провела:

воспитатель Непочатых Р.А.

Дата проведения: 28 января 2021 года

В современном дошкольном учреждении важное место уделяется воспитанию здорового дошкольника. Одним из важных факторов здоровой личности является формирование у детей культурно – гигиенических навыков.

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

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.

*Культурно-гигиенические навыки -* важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованы не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

*Значение формирования культурно-гигиенических навыков в развитии ребенка дошкольного возраста трудно недооценить:*

• развитие нравственных чувств;

• развитие внимания и воли;

• речевое развитие;

• условия для здоровья;

• стремление к самостоятельности;

• контроль за внешним видом;

• познание окружающего мира;

• предпосылки формирования основ эстетического вкуса.

Где, как ни в процессе режимных моментов, можно оттачивать данные навыки.

***Перечислим основные режимные моменты детского сада:***

1. Прием детей, осмотр, игры, утренняя гимнастика;

2. Подготовка к завтраку, завтрак;

3. Игры и детские виды деятельности;

4. Непосредственная образовательная деятельность;

5. Подготовка к прогулке, прогулка;

6. Возвращение с прогулки, подготовка к обеду и обед;

7. Подготовка ко сну, дневной сон;

8. Подъем после сна, водные процедуры, закаливающие мероприятия;

9. Игры, самостоятельная деятельность детей;

10. Подготовка к ужину, ужин;

11. Игры, прогулка, уход детей домой.

Во время утреннего приема необходимо обращать внимание на внешний вид детей. Конечно же, пришедшие дети должны здороваться с воспитателем и другими детьми группы, включаться в игры,  разговаривать при этом негромко, не кричать.

В утренний отрезок времени воспитатель проводит гимнастику с детьми или отводит детей на гимнастику в физкультурный зал. При этом воспитатель занимается вместе с детьми и, при необходимости, поправляет, корректирует выполнение упражнений детьми.

Организация умывания проводится постепенно, небольшими группами детей. Следует напомнить детям правила поведения в умывальной комнате - дети не должны разбрызгивать воду, должны поддерживать порядок и чистоту, после мытья рук сразу же закрывать воду и ни в коем случае не оставлять краны открытыми. Необходимо обратить внимание и на действия детей — они должны закатать рукава, намыливать руки и выполнять прочие процедуры над раковиной. Дети должны знать, что пользоваться можно только своим полотенцем, а после процедуры умывания нужно аккуратно вешать его на свое место. Данные процедуры должны проводиться в спокойной, доброжелательной обстановке, что обеспечит хорошее настроение детям во время приема пищи.

При организации завтрака воспитатель обращает внимание детей на то, как накрыты столы к завтраку, дает оценку детям-дежурным. В зависимости от меню можно уточнить названия некоторых блюд. Важно отметить заботу няни и поваров о детях, в нескольких словах обозначить важность и необходимость данных профессий.

В процессе еды воспитатель постоянно контролирует осанку детей, мотивирует, чтобы дети съели всю предложенную пищу. Однако если аппетита у ребенка нет и он отказывается от еды, то лучше не заставлять. Насильственный прием пищи ничего хорошего не даст ни для физического, ни для психологического здоровья ребенка. Также, в процессе завтрака решаются задачи воспитания культурно-гигиенических навыков приёма пищи.

 Прежде чем отправиться на прогулку необходимо навести порядок в группе: собрать игрушки и расставить их по местам, убрать пособия и материалы, которые использовались в непосредственной образовательной деятельности.

Перед одеванием воспитатель напоминает детям правила поведения в раздевальной комнате. В данном режимном моменте воспитатель формирует у детей навыки одевания и культуры поведения при одевании, решает широкий круг образовательных задач: название одежды и ее назначение, название деталей одежды и активизация словаря на тему «Одежда». Воспитатель обращает внимание детей на последовательность одевания, а перед выходом на прогулку на внешний вид детей. Если в процессе одевания у кого-либо проявляются очевидные ошибки, воспитатель устраняет их вместе с другими детьми группы, вызывая при этом у детей желание помочь друг другу и пресекая насмешки со стороны сверстников.

В процессе прогулки воспитатель способствует организации детьми интересной и разнообразной деятельности. Перед уходом с прогулки дети приводят участок в порядок, собирают выносной материал. Перед входом в детский сад ребята вытирают ноги и приучаются заходить спокойно, не толкаясь, не споря, не мешая друг другу. В раздевалке воспитатель следит процессом переодевания и прививает детям бережное отношение к вещам и навыки аккуратности.

 После обеда ни в коем случае не нужно сразу укладывать детей спать. После приема пищи должно пройти не менее 20 минут.

Лучше, чтобы период подготовки ко сну был спокойным, уравновешенным. Детям не рекомендуется отвлекаться шумными играми, эмоциональными разговорами. При раздевании воспитатель формирует бережное отношение к вещам, аккуратность. Обстановка в спальне должна быть спокойной и расслабляющей.

После сна дети закрепляют навыки самостоятельного одевания,  а воспитатель помогает им при необходимости. Продолжается работа по воспитанию аккуратности, самостоятельности.

На вечерней прогулке в присутствии ребенка воспитатель может проинформировать родителей о его достижениях в развитии, успехах в группе. Отдельно стоит обратить внимание уход ребенка из детского сада. Ребенок должен не забыть о правилах хорошего тона, а именно попрощаться с воспитателем и детьми группы. Воспитателю и родителям необходимо формировать положительное отношение ребенка к детскому саду и настраивать детей на следующие посещения.

Анализируя всё вышеизложенное, можно сделать вывод о том, что работа по формированию культурно-гигиенических навыков у дошкольников ведется непрерывно в течение всего дня пребывания ребенка в детском саду и должна продолжаться в домашних условиях.

 *Список литературы:*

1. Белостоцкая Е. М., Виноградова Т. Ф. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. – М.: Просвещение, 1991.
2. Материалы сайта: http://el-mikheeva.ru/tvorchestvo-nashih-vospitateley/metodichki/rezhimnyie-momentyi-v-detskom-sadu
3. Материалы сайта: http://doshkolnik.ru/zaniatia-s-detmi/7873-raz-dva-tri.html

*Приложение.*

**Конспект режимного момента «Раз, два, три, четыре, пять - собираемся гулять» с использованием фольклора.**

Организация образовательной деятельности в режимных моментах во второй младшей группе.

Время: первая половина дня (перед прогулкой).

Задачи:

1.    Развивать и активизировать словарный запас (колготки, штаны, кофта, шапка, варежки, носки, шарф, шуба), закреплять название предметов одежды, действий).

2.    Учить запоминать последовательность одевания.

3.    Вызвать эмоциональный отклик на чтение потешек, желание передать содержание в движении.

4.    Воспитывать самостоятельность, желание помочь.

Ход режимного момента:

После того, как  малыши будут готовы к прогулке, воспитатель обращает внимание на куклу, одетую в зимнюю одежду.

- Ребятки, посмотрите, кто к нам в гости пришел?  Да, это кукла Маша.

Воспитатель читает потешку:

Наша Маша маленька,

На ней шубка аленька.

Опушка бобровая,

Маша чернобровая.

- Ребята, у нас сейчас на улице холодно или тепло? Какое сейчас время года? Правильно, на улице холодно, потому что сейчас зима.

- А как нужно одеваться зимой, чтобы не замерзнуть? Да, нужны теплые зимние вещи.

Воспитатель читает потешку от имени Маши:

Зимой холодной я хожу –

Свой  меховой наряд ношу.

И в нём, поверьте, никогда

Я не замёрзну в холода!

А наша Маша уже готова гулять.

Раз, два, три, четыре, пять

Мы собираемся гулять.

Воспитатель с детьми и с куклой Машей проходят в раздевалку.
Кукла Маша посиди, на ребяток погляди. Воспитатель сажает  куклу на стул.
Посмотри, как они одеваются, и с ребятами общаются. Далее воспитатель обращается к детям:

Если хочешь прогуляться,

Нужно быстро одеваться,

Дверцу шкафа открывай,

И одежду доставай.

- Первыми  одеваем  носочки.

Собери носок в гармошку,

И надень его на ножку.

Ты другой носок возьми

Точно так же натяни.

- Все одели носочки?

- Да.

- Нынче за окном мороз.

Чтоб ребенок не замёрз,

Надеваем мы штанишки –

Будем бегать в них вприпрыжку.

- Ребята, у всех вас  теплые штанишки. В таких теплых штанишках мои ребята точно не замерзнут на прогулке.

Воспитатель  индивидуально задает вопросы детям.

- Варя, скажи кукле Маше какого цвета у тебя штанишки? Синие. Правильно.

- А у тебя Юра? Черные.

Вася и Милана у нас сегодня быстро одеваются. Молодцы!

- Вот и штанишки надели, Дашенька, а что сейчас надо надеть?

- Кофточки.

- Правильно. У кого  кофточки, у кого свитера.

Посмотри, на улице

Стало холодать.

Пришло время кофточку

Деткам одевать.

Надеваем свитерок,

Чтоб от холода берёг.

Воспитатель говорит:

- Хоть устали одеваться,

Но не будем возмущаться!

Воспитатель обращается к детям:

Маргарита, кто тебе купил эту красивую кофту? Мама купила. Как приятно. А тебе Максим кто купил свитер? Бабушка купила.

Шапка с шарфиком сейчас

Нам подходят в самый раз,

Чтоб случайно не простыть

И здоровенькими быть!

Воспитатель:

Даша, помоги Семену одеть шапку. Семен, какое волшебное слово нужно сказать? (Спасибо). Если кому – нибудь из вас будет нужна помощь, нужно попросить «пожалуйста».

Куртка нас всегда согреет.

В ней выходим мы гулять.

Пусть повсюду ветер веет —

Будем весело играть!

Шуба курточки теплей,

И зимой уютно в ней,

В воротник упрятать нос

Может даже дед Мороз.

- Вот курточки и шубки одели.

Так как детки ещё совсем маленькие, не владеют приемами застегивания (пуговицы, замки, кнопочки) воспитатель с младшим воспитателем помогают им застегнуть элементы одежды, сопровождая стихотворением.

Застегнем застежки,

На твоей одежке.

Пуговки и кнопочки,

Разные заклепочки.

Кукла Маша (говорит):

Надо деткам помогать и скорей идти гулять!

Воспитатель:

А теперь давай в сапожки

Мы обуем наши ножки.

Два сапожка и две ножки –

Каждой ножке по сапожку.

Левый натянуть сапог – хоть бы кто-нибудь помог,

Правый натянуть сапог – а он и сам на ножку – скок!

Воспитатель: Ребята, кукле Маше понравилось, как вы сегодня хорошо, правильно и быстро оделись. Ей понравилось, что Максим помогал другим ребятам, Семен и Милана правильно соблюдали последовательность одевания, Коля старался не отставать по быстроте от других ребят. Молодцы!

Перед выходом на улицу воспитатель и младший воспитатель помогают детишкам одеть варежки.

Мамы, папы и ребятки

Носят зимой перчатки.

Чтобы пальчики не стыли

Ручки тепленькими были.

А вот это – варежки

Для тебя и Ванюшки.

Сможем дольше мы опять

На морозе погулять.

Вот мы и готовы к прогулке. Ребята берут лопатки на улицу, чтобы поиграть со снегом.

