

## **Культурно-гигиенические навыки, как компонент здорового образа жизни, обучающихся с интеллектуальной недостаточностью.**

*Скороходова Светлана Викторовна  
воспитатель ГБОУ школы-интерната с. Малый Толкай*

Воспитание у детей культурно-гигиенических навыков - необходимое условие для здорового образа жизни. Культурно-гигиенические навыки — это не что иное, как привычки. Как известно, самые прочные привычки, как полезные, так и вредные, формируются в детстве, вот почему так важно с самого раннего возраста воспитывать у ребенка полезные для здоровья навыки, закреплять их, чтобы они со временем стали привычками и постоянно совершенствовались.

Культурно-гигиенические навыки очень важная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви продиктовано не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.

Дети должны понимать, что если они регулярно будут соблюдать эти правила, то у них проявляется уважение к окружающим и возникнет представление о том, что неряшливый человек, не умеющий следить за собой, своей внешностью, поступками, как правило, не будет одобрен окружающими людьми.

Кроме того, воспитание у детей навыков личной и общественной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах. В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

**Задачи, которые стоят перед воспитателем-режимником заключаются в следующем:**

- познакомить детей с алгоритмом выполнения культурно-гигиенических навыков;

- приучать следить за своим внешним видом, продолжать формировать умение правильно чистить зубы, пользоваться мылом, аккуратно мыть руки, лицо, уши, ноги, мыться в бане; насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на место, пользоваться расчёской и носовым платком; своевременно и аккуратно пользоваться туалетом.
- формировать простейшие навыки поведения за столом: правильно пользоваться столовой ложкой, вилкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережёвывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом, не шуметь.
- создавать условия для развития умений у детей самостоятельно использовать полученные навыки в повседневной жизни;
- формировать потребность у детей в соблюдении навыков гигиены и опрятности.

**Педагогические приёмы, которые я использую для обеспечения успешного решения поставленных задач:**

- показ;
- прямое обучение «рука в руке»;
- упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр;
- систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены;
- приём «Художественное слово».

Чтобы выявить уровень развития санитарно-гигиенических навыков обучающихся, в начале учебного года провела диагностику и пришла к следующему выводу: показатели по некоторым критериям находились на низком уровне. Это объяснялось тем, что в группе появились новые обучающиеся. Из бесед с родителями выяснила, что они чрезмерно опекали своих детей, лишая самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

В группе все дети – инвалиды, много со сложной структурой дефекта, с трудностями в обучении. Мальчики разные по своему физическому развитию и

заболеваниям, в результате которых у всех наблюдаются нарушения развития психических, познавательных процессов: восприятия, памяти, мышления, речи.

Эти дети отличаются крайне медленным темпом деятельности, несамостоятельны при выполнении навыков самообслуживания, у них нарушена координация движений, мелкая и общая моторика. Они с трудом вовлекаются в коллективную (групповую или парную) работу, словарный запас минимальный, речь скудная, односложная.

В работе с этими детьми применяю индивидуальный подход, как при отборе заданий, так и при выборе форм и методов её освоения, которые соответствуют их личностным и индивидуальным особенностям. Данные ребята требуют постоянного контроля, психологической и медикаментозной коррекции.

Поэтому включила в календарно-тематическое планирование больше практической работы с элементами игры, сюрпризными моментами, чтобы улучшить показатели по всем критериям. Выполняем различные упражнения для развития мелкой и общей моторики. Провожу индивидуальные практические занятия с обучающимися.

Примером могут служить исследовательские игры. Они вызывают у детей интерес, эмоциональный отклик, активизируют их прошлый опыт, развивают познавательную активность. Руководствуясь календарным планированием, мною было проведено воспитательное занятие в форме опытной лаборатории «Все тайны мыла». В процессе игры дети закрепили и систематизировали знания о мыле: из чего оно сделано, его свойства и качества, для чего люди используют в своей жизни, как его правильно применять, как беречь.

Особое место в планировании воспитательной работы в данном направлении отводится практическим играм и игровым упражнениям для формирования и развития гигиенических навыков и навыков самообслуживания:

***«Водичка – водичка»***

**Цель игры:** овладение детьми рядом последовательных действий необходимых для мытья рук.

**«Белые перчатки»**

**Цель игры:** научить детей хорошо намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

**«Делаем причёску»**

**Цель игры:** учить детей держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Дети овладевают определенными действиями, которые взрослый вначале выполняет руками ребенка, регулируя его усилия таким образом, чтобы движение выполнялось правильно, постепенно добиваясь, чтобы он мог выполнить его, пользуясь лишь незначительной помощью.

Основной формой работы на данном этапе обучения является индивидуальная работа с ребенком прямое обучение «рука в руке».

В процессе формирования навыков самообслуживания необходимо использовать разнообразные гигиенические средства - специальные салфетки и щеточки для рук, твердое мыло, жидкое мыло в удобной упаковке со специальным дозатором, способствующие выполнению данных навыков с минимальной помощью взрослых.

В то же время игры на развитие мелкой моторики предоставляют большие возможности по овладению детьми навыками застегивания пуговиц, шнурования и завязывания шнурков.

Для того, чтобы игры не были скучными в их проведение можно вносить **соревновательный момент** - **«Кто быстрее соберёт игрушки?»**, **«Кто аккуратнее соберёт тарелки?»**, **«Кто быстрее подготовится к занятию»**. Эти игры уже относятся к таким делам, где ребёнок становится помощником взрослого.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены даю детям различные поручения. «Помоги младшим помыться, правильно одеться, причесаться», «помоги заправить постель, убрать игрушки». «Помогаем друг другу

раздеваться после прогулки», «наводим порядок в шкафчиках», «рассматриваем себя в зеркало: умытый, причёсанный, красиво одетый» и т.д. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.)

Я постоянно проговариваю действия, которые выполняю вместе с ребенком, называю используемые предметы, указываю на сделанные ошибки, отмечаю даже самые незначительные успехи, а также стимулирую речь ребенка, заставляю проговаривать слова – предметы. Стремление заслужить одобрение, похвалу является стимулом, побуждающим ребёнка к выполнению действия. Ребёнок радуется не тому, что он вымыл руки, а тому, что он аккуратный: «Я хороший, потому что всё делаю правильно!»

Для того, чтобы приобрести эти навыки требуется помощь взрослого. Надо создать необходимые условия для проявления самостоятельности. Приспособить к росту ребенка вешалку для одевания, выделить место для хранения предметов туалета, постоянное и удобное место для полотенца, обуви.

В умывальной комнате у нас оформлен стенд «Личная гигиена». Его содержание: крупные, красочные рисунки, схемы для мытья рук, для чистки зубов, весёлые стихи, загадки, потешки о правилах личной гигиены, помогают сформировать у детей интерес к самостоятельности при выполнении правил личной гигиены. Все ребята в группе, кроме Ярослава К., Никиты Ш, умеют правильно умываться, чистить зубы, одеваться, застилать постель, своевременно ходить в туалет, по назначению использовать гигиенические принадлежности. С слабыми провожу ежедневную, индивидуальную работу, направленную на формирование умений и навыков самообслуживания.

Для повышения интереса обучающихся к процессу проведения практических игр и упражнений использую потешки, пословицы и поговорки. Они удивительным образом совмещают в себе глубокую народную мудрость, легкость осознания, простоту запоминания и отсутствие навязчивых поучений.

**Приём «Художественное слово»**, использую физминутки в своей работе при проведении подъёма, утренней зарядки, собирая детей на прогулку, во время подвижных игр побуждаю детей повторять несложные слова, стихи, потешки и речевые игры: «Водичка-водичка», «Выходи, водица, мы пришли умыться!», «Сорока-ворона...», «На зарядку становись!», «Я сам!», «Баю-баюшки-баю, куклу спать я уложу...»

Например, во время **умывания** можно вспомнить потешку:

Раз, два – засучили рукава.

Кто рукавчик не засучит,

Тот водички не получит.

Во время **одевания**:

У девочек и мальчиков

Зимою мёрзнут пальчики.

Чтобы пальчики согреть,

Что на ручки нам надеть?

Собери носок в гармошку,

И надень его на ножку.

Нельзя не сказать, что особое место в формировании культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания младших школьников занимают дидактические игры. Главная их особенность состоит в том, что задание ребенку предлагается в игровой форме. Дети играют, не подозревая, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определенными предметами, учатся культуре общения друг с другом.

В ходе проведения работы в данном направлении использую такие дидактические игры как:

-«**Подбери правильно**». **Цель игры:** уточнять и закреплять знания предметов сезонной одежды.

-«**Найди пару**». **Цель игры:** учить различать парную обувь и одежду, подбирать правильно к левому варианту обуви, одежды — правый.

-«*Перемешанные картинки*». **Цель игры:** закреплять знания детей о предметах гигиены и их назначении.

-«*Что сначала, что потом*». **Цель игры:** развивать понимание причинно-следственных отношений.

-«*Разложи по порядку*». **Цель игры:** закреплять порядок выполнения режимных моментов.

Также, формируя культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, создаю *проблемные ситуации*: «Купила фрукты, давайте будем их кушать», «Одной расческой всем причешем волосы», «Почему при одевании на улицу мы варежки надеваем последними?» и другие.

**Игра:** «*Приём переноса*» с любым предметом. Сидя за столом, показать ребёнку свой платок и сказать: «Вот мой носовой платочек. А где твой? Покажи мне!»

Интересны детям и литературные сюжеты. Читали стихотворения К.И. Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазая». Смотрели мультфильмы «Мойдодыр», «Маша-растеряша», на их основе разыгрывали маленькие сценки, распределив роли между детьми. Итогом вывели правило чистоты: «Чистота – залог здоровья!»

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей сообщаю им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирую у детей представление о пользе физкультурных упражнений.

Все сведения по гигиене прививаются детям в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Вырабатывать правильные хорошие привычки очень кропотливая работа, для этого необходимы последовательность и настойчивость в своих требованиях. И всегда необходимо быть спокойной, доброжелательной, не проявлять нетерпение, если у детей что-то не получается, не спешить ему на помощь, а дать самому сделать дело самостоятельно, поняв смысл слов «я сам».

### **Планируемые результаты.**

- ребёнок должен самостоятельно выполнять гигиенические процедуры;
- самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;
- имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни;
- умеет замечать беспорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых.

Важными условиями проведения коррекционной работы в данном направлении являются регулярность занятий, их вариативность в организации и проведении, непрерывность воспитательного процесса, единство требований педагогов и родителей. Только в этом случае сформированные у детей навыки станут осознанными действиями, а затем и привычкой.

### **Литература**

1. Акулова О.В. Солнцева О.В. Образовательная область: «Социализация. Игра», СПб: Детство Пресс 2012.
2. Кислякова Ю.Н. «Формирование навыков социально-бытовой ориентировки у детей с нарушениями в развитии». М.: Владос, 2004.