



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад  
№ 10 «Светлячок»  
муниципального образования  
город-курорт Анапа

*Методическая разработка  
технологии изготовления и  
использования авторской книги  
«Я культурным стать хочу»  
для работы с детьми  
младшего дошкольного возраста*



Авторы: Глусская Лилия Джавдятовна  
Салий Светлана Алексеевна

2025 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Аннотация.....	4
Введение.....	5
Основная часть.....	9
Заключение.....	23
Список использованной литературы.....	24
Приложение №1.....	25
Приложение №2.....	27
Приложение №3.....	34
Приложение №4.....	37

## Предисловие

*«Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

*В.А. Сухомлинский*

Авторская книга «Я культурным стать хочу» создана в формате папки с подвижными страницами, которые крепятся на кольцах. На стартовой странице размещена сказка о необычном малыше Плутоше. На каждой последующей странице представлено множество дидактических игр, забавных потешек и обучающих правил, созданных руками родителей и воспитателей.

Эта книга создана специально для детей дошкольного возраста младшего звена. Ее можно использовать как в групповых, так и в индивидуальных занятиях педагога с детьми.

## **Аннотация к авторской книге "Я культурным стать хочу"**

Данная методическая разработка представляет собой комплексное пособие, предназначенное для формирования и развития культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста. Книга содержит систематизированные материалы, практические рекомендации, игровые упражнения и наглядные пособия, направленные на эффективное освоение правил личной гигиены, опрятности и поддержания чистоты.

Основная цель разработки – предоставить воспитателям и родителям эффективный инструмент для формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и окружающей среде. Предлагаемые методы и приемы стимулируют развитие самостоятельности, ответственности и позитивного отношения к соблюдению гигиенических норм.

Книга структурирована по тематическим разделам, охватывающим все аспекты культурно-гигиенических навыков: уход за телом, гигиена полости рта, правильное питание, соблюдение чистоты одежды и обуви, поддержание порядка в окружающей среде. Практические задания адаптированы для младшего дошкольного возраста и учитывают индивидуальные особенности развития детей. Авторская книга «Я культурным стать хочу» способствует повышению эффективности образовательного процесса и формированию здорового образа жизни с раннего возраста.

В приложениях 1-4 представлены: Анкета для родителей «Культурно-гигиенические навыки Вашего ребенка», дидактические игры, Памятка для родителей «Формирование культурно-гигиенических навыков (КГН) у ребенка младшего дошкольного возраста (3-4 года)», Рекомендации для педагогов по развитию культурно-гигиенических навыков (КГН) у младших дошкольников.

## ВВЕДЕНИЕ

### Актуальность

Культурно-гигиенические навыки представляют собой значимый аспект культурного поведения. Опрятность и поддержание чистоты лица, тела, прически, одежды и обуви обусловлены не только гигиеническими требованиями, но и нормами человеческого общения.

Одним из ключевых факторов, способствующих нормальному росту и развитию, является не только следование режиму дня, регулярное питание и создание комфортных условий внешней среды, но и формирование у каждого ребенка с раннего возраста культурно-гигиенических навыков и умений.

Воспитанием культурно-гигиенических навыков у детей занимались такие отечественные ученые, как Л.С. Выготский, С.Д. Забрамная, А.Р. Малер и Л.М. Шипицина. Для успешного формирования этих навыков в дошкольном образовательном учреждении важно создать такую обстановку, которая бы способствовала этому процессу.

Актуальность работы по формированию культурно-гигиенических навыков подтверждается положениями федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО). Один из аспектов в рамках образовательной области «Физическое развитие» сосредоточен на достижении целей охраны здоровья детей и создании основ культуры здоровья. Это достигается путем воспитания культурно-гигиенических навыков и формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

Внедрение данной работы в образовательный процесс позволяет достичь следующих целевых ориентиров:

- стимулирование детской инициативы и самостоятельности;
- формирование устойчивого интереса к обучению культурно-гигиеническим нормам с применением дидактических игр;
- развитие не только культурно-гигиенических навыков, но и ценностных ориентаций, способствующих сохранению и укреплению здоровья как собственного, так и окружающих;
- формирование положительного отношения к режимным аспектам в развитии культурно - гигиенических норм;
- развитие самостоятельности и активности в вопросах, касающихся гигиенических процедур и самообслуживания в повседневной жизни.

С помощью нашей книги можно использовать следующие методы формирования культурно-гигиенических навыков в дошкольной организации:

- художественно-творческая деятельность (лепка, рисование, чтение литературы);
- организация познавательно-исследовательской и коммуникативной деятельности (подражательные упражнения);

- основной способ – развитие культурно–гигиенических навыков в игровой деятельности: игровые атрибуты, дидактические игры.

Создавая книгу, авторы придерживались следующих основных принципов развития культурно – гигиенических навыков у дошкольников:

- лично - ориентированное взаимодействие;
- доступность форм, методов и содержания образовательной работы;
- активное включение детей в игровую и творческую деятельность;
- формирование у ребенка субъективной позиции через развитие позитивной мотивации к формированию не только культурно-гигиенических навыков, но и формированию ценностных ориентаций, обеспечивающих сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих.

## **Новизна**

Авторская книга «Я культурным стать хочу» представляет собой результат совместной работы родителей и педагогов. Главный герой сказки Плутоша отправляется в захватывающее путешествие по миру здорового образа жизни. С каждой новой страницей дети открывают для себя секреты хороших манер и правила поведения, а также знакомятся с сезонной одеждой и основами гигиены.

Данная книга не является окончательной версией, так как с возрастом воспитанника можно добавлять новые задания, и ребенок может стать ее соавтором.

Множество игр разработаны с использованием липучек, что свидетельствует о том, что их можно применять не только в печатных материалах, но и на фланелеграфах.

## Педагогическая целесообразность

Общеизвестно, 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.

Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Культурно–гигиенические навыки и привычки имеют выраженную социальную направленность, так как дети приучаются выполнять установленные в обществе правила, соответствующие нормам поведения.

Я. А. Коменский призывал тщательно заботиться о здоровье, гигиене и физическом развитии детей. Он писал: «Детям должны быть созданы условия для физического развития. Не следует без нужды ограничивать их подвижность, а наоборот развивать у них навыки, держать голову, сидеть, брать, сгибать, свёртывать, складывать и тому подобное». Овладение этими и культурно–гигиеническими навыками и умениями должно непрерывно происходить в форме игры, она – основное средство развития детей.

Как отмечал А.Н. Леонтьев, дидактические игры относятся к «рубежным играм», представляя собой переходную форму к той неигровой деятельности, которую они подготавливают. Дидактической игре характерно наличие задачи учебного характера – обучающей задачи, но облечённой в занимательную для детей форму.

Внедрение данной авторской книги в педагогический процесс помогает решить воспитанникам следующие задачи:

- дать ребенку начальные представления о здоровом образе жизни;
- формировать такие волевые качества личности, как целеустремлённость, организованность, дисциплинированность, выдержка, настойчивость, самостоятельность;
- формировать умения и навыки опрятности.

## Основная часть

### Цель:

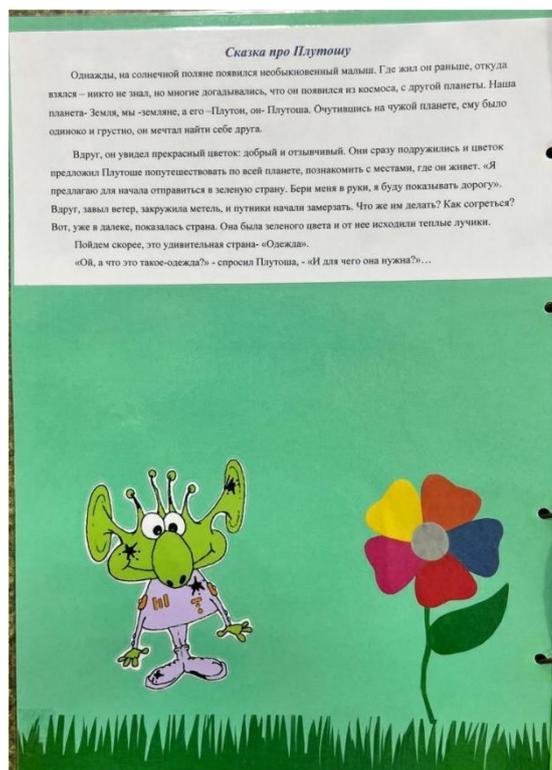
- изготовление и внедрение авторской книги «Я культурным стать хочу» в воспитательно-образовательный процесс;
- организация самостоятельной и совместной игровой деятельности младших дошкольников;
- вовлечение родителей в процесс совместной деятельности с их детьми

### Задачи:

- формировать первичные представления о здоровом образе жизни;
- обогащать и активизировать словарный запас детей;
- формировать культурно-гигиенические навыки, организованность, дисциплинированность;
- создавать благоприятные условия для реализации каждым ребёнком своих физических возможностей, их развитие и совершенствование;
- развивать способность ребенка проявлять интерес к миру, к себе и к окружающим людям;
- поощрять стремление детей участвовать в спортивно-оздоровительных мероприятиях.

К идее создания такой книги, как «Я культурным стать хочу» нас подтолкнула следующая проблемная ситуация. На первом родительском собрании несколько родителей, дети которых ранее не посещали дошкольное учреждение, попросили помощи в формировании культурно-гигиенических навыков своих детей. После чего было проведено анкетирование всего родительского состава группы для определения уровня сформированности культурно-гигиенических навыков (Приложение №1).

После определения проблемных аспектов было решено совместно с родителями создать книгу, в которой будет собрана вся информация о гигиене и здоровом образе жизни. Книгу было решено назвать «Я культурным стать хочу».



Для проверки и закрепления знаний о культурно - гигиенических навыках мы создали книгу соответствующей тематики. Изучая наполнение книги можно узнать: «Как одевать ребенка зимой», «Как научить малыша одеваться», «Как приучить ребенка мыть руки», «Как почистить зубы», «Правила поведения за столом».

Чтобы ребятам было проще усваивать информацию, мы вместе придумали сказку о малыше из космоса - Плутоше, который путешествует по разным планетам.





Для укрепления навыка самостоятельного одевания мы выбрали использование устного народного творчества, загадок, потешек, которые способствуют обогащению социально - игрового опыта детей, развитию их фантазии и мелкой моторики. В этом контексте детям предлагается рассказать сказку «Репка» и оказать помощь героям в подборе различных элементов одежды.

Это способствует формированию у детей четкого и дифференцированного представления о различных типах одежды, их предназначении и использовании, а также помогает развивать навыки расстегивания липучек, молний, пуговиц и кнопок на одежде, активизируя и развивая речь.

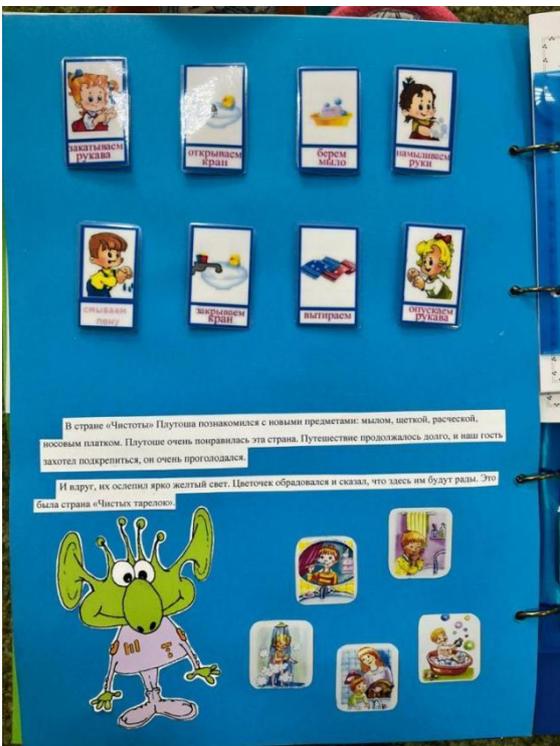


На следующих страницах детям предоставляется возможность ознакомиться с необходимой одеждой для каждого сезона, обучить их классификации предметов одежды и способствовать закреплению последовательности одевания на прогулку.





Для формирования аккуратности, бережного отношения к вещам и опрятности, детям предлагается выбрать наряд для кукол. Сначала необходимо назвать наших героев и подобрать гардероб. Затем, используя карандаши и мелки, дети раскрашивают одежду в выбранные цвета и наряжают персонажей. Этот процесс способствует развитию навыков составления описательных рассказов об одежде и ее использовании, а также совершенствует умение классифицировать и обобщать по различным признакам: цвету, форме и материалу.



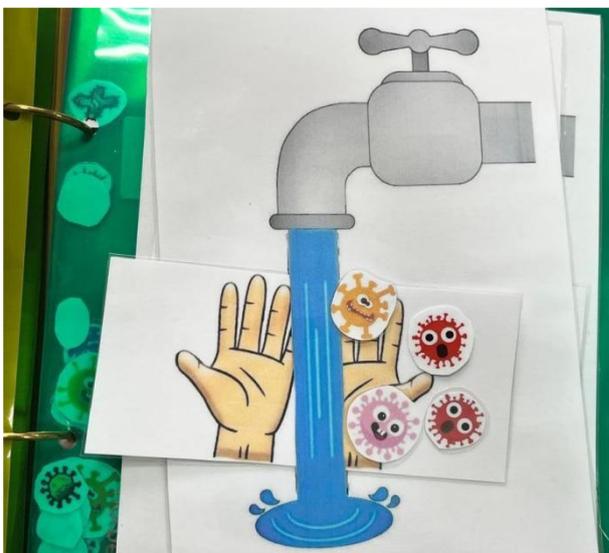
По завершении путешествия в «Зеленую страну» Плутоша направился в страну Чистоты. Здесь для детей подготовлены загадки и потешки, которые помогут познакомиться с основами гигиены и закрепить их.



Игры ориентированы на обучение правильному алгоритму гигиенических процедур (намочить руки, нанести мыло, тщательно смыть его, вытереть руки насухо), развитие мелкой моторики и координации движений, а также на повышение интереса к гигиеническим практикам. Важно также сформировать положительное отношение к умыванию и мытью рук, а также воспитать самостоятельность и аккуратность.

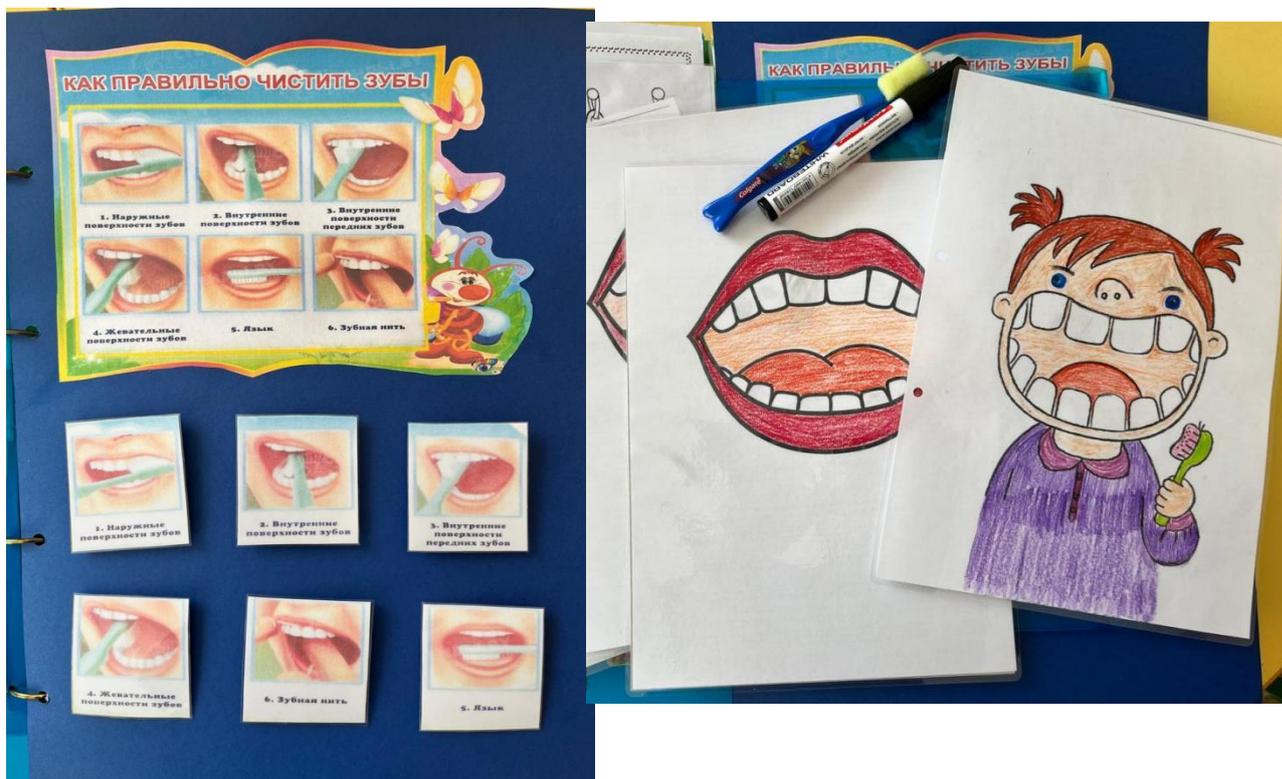


Игра «Гигиена – это просто!», главной целью которой является формирование положительного отношения к гигиеническим процедурам. На заламинированных листах с яркими иллюстрациями, отображены различные гигиенические действия. Здесь размещены загадки, ответы на которые необходимо раскрасить стирающим маркером.



Для создания положительной атмосферы и мотивации нами было решено написать сказку «О злых микробах – разносчиках болезней». Она была направлена на закрепление знаний о микробах и необходимости удаления их с рук для предотвращения болезней. А чтобы победить «злых вредителей» объяснить необходимость и последовательность правильного мытья рук (с использованием воды и мыла). Для этого создана наша игра «Кран - помощник», с помощью которой можно развивать логическое мышление, умение устанавливать причинно-следственные связи, а также формировать ответственность за свое здоровье и здоровье окружающих.

С целью формирования у детей правильного алгоритма чистки зубов и развития гигиенических навыков, нами разработана игра, ориентированная на обучение работе по инструкции и укрепление самостоятельности в уходе за полостью рта.



Игры также способствуют развитию мелкой моторики, позволяя детям научиться правильно держать зубную щетку и помогать персонажам на картинках в устранении загрязнений. Данная игра позволяет обогатить словарный запас терминами, такими как «щетка», «налет», «десна», «жевательная поверхность».





Для развития усидчивости, концентрации внимания и умения доводить начатое дело до конца, а также воспитания аккуратности и бережного отношения к волосам нами разработана игра «Салон красоты». Здесь расположены съемные, многофункциональные «волосы», с помощью которых абсолютно каждый ребенок может почувствовать себя парикмахером. Развить и отточить навык плетения кос, который требует точных движений пальцев, что способствует развитию мелкой моторики и координации рук. Это важно для подготовки руки к письму, рисованию и другим видам деятельности.



Следующая игра «Помоги грязнуле» построена на простых и интуитивно понятных действиях, чтобы детям было легко играть. Главная задача -

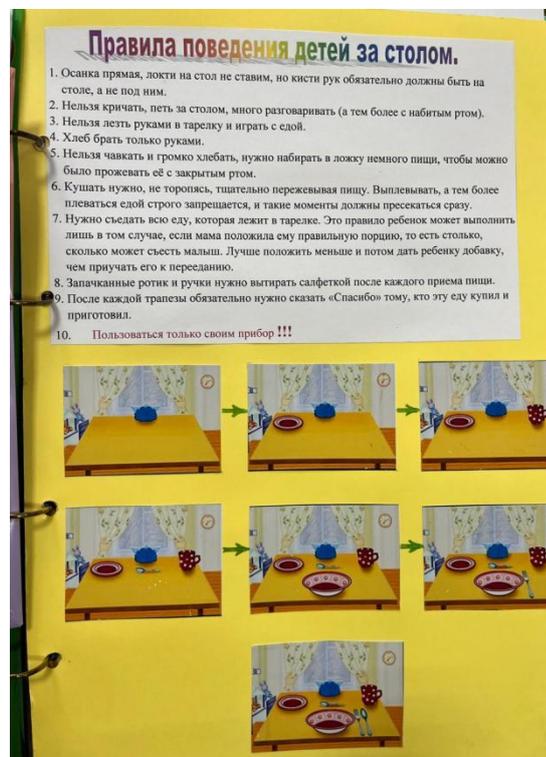
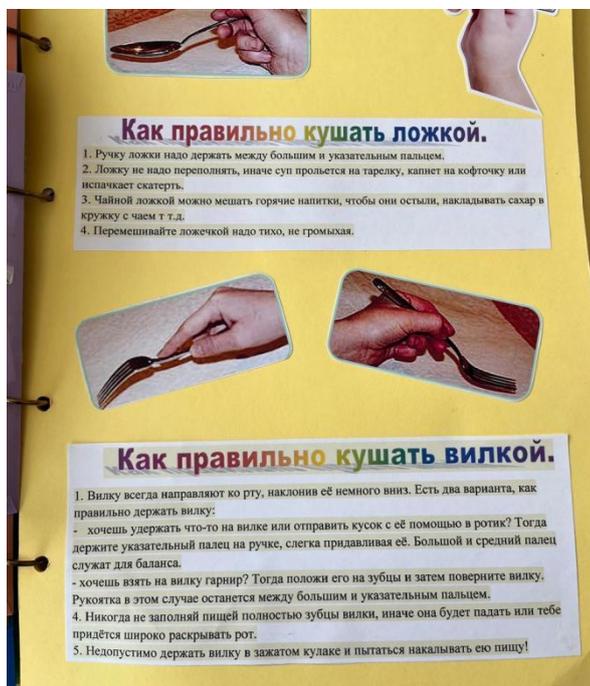
доставить удовольствие от процесса ухода за домашним питомцем и получить позитивные эмоции. Ребятам предлагается выбрать животное, с помощью маркера его «испачкать», а затем губкой убрать загрязнения. Главными целями данной игры является развитие позитивного отношения к опрятности, чистоте.



Для закрепления изученного материала мы использовали разрезные картинки. Это увлекательный и эффективный способ закрепления знаний у детей младшего дошкольного возраста. Он позволяет в игровой форме формировать важные навыки и привычки, необходимые для поддержания здоровья.



Использовать игру с разрезными картинками можно как часть комплексной работы по формированию культурно - гигиенических навыков (беседы, чтение книг, ролевые игры). Также разрезные картинки можно применять в качестве дидактического материала в уголке гигиены.



Правила поведения за столом – неотъемлемая часть общей культуры человека. Поэтому наш Плутоша отправился в Страну этикета. Ведь знание и соблюдение этих правил способствует формированию уверенности в себе и комфортному общению в различных социальных ситуациях. На страницах нашей книги родители могут ознакомиться с информацией, как правильно кушать столовыми приборами. А ребята – познакомиться с элементами кухонной утвари и с помощью их изображений сервировать стол, а затем применить это на практике в группе.

Игра в доступной форме позволяет закрепить эти знания и навыки, делая процесс обучения интересным и увлекательным.



Использование загадок и потешек, особенно про посуду, является важным элементом образовательного процесса. Они помогают детям развивать речевые навыки, логическое мышление и эмоциональный интеллект. Главным образом, такие методики подготавливают детей к более сложным задачам, создавая базу для успешного дальнейшего обучения. Родители и педагоги играют важную роль в этом процессе, создавая поддерживающую и развивающую среду. Используя загадки и потешки, можно увлечь детей и сделать обучение не только полезным, но и увлекательным.

Следующая игра состоит из фигурки «малыша» и набора карточек с изображением различных продуктов питания. Детям предлагается «покормить малыша», выбирая карточки с продуктами и называя их. Можно добавить элементы ролевой игры: «мама» готовит «малышу» обед/завтрак, рассказывает о полезных свойствах продуктов. Варианты: «Накорми малыша только полезной едой», «Что малыш не любит есть?».



Игра «Покорми малыша» позволит закрепить названия овощей, фруктов, каш, молочных продуктов. Учить различать полезную и вредную пищу и развивать мелкую моторику рук, зрительно-моторную координацию, внимание, память и речь.



Лото состоит из двух игровых карточек (полезные и вредные продукты) и соответствующих карточек-жетонов. На каждой карточке изображен продукт. Ведущий достает жетон с изображением продукта и называет его. Игрокам необходимо правильно классифицируя продукты на полезные и вредные распределить их на карточках. Игра может сопровождаться обсуждением пользы и вреда каждого продукта.



Следующая и завершающая нашу книгу игра «Кто что ест». Цель игры: правильно соединить каждое животное с его любимым продуктом питания, используя маркер. Задача – провести линию от животного к изображению его еды. Игрокам предстоит узнать или вспомнить, чем питаются различные животные. Карточки с изображениями животных и продуктов размещены на игровом поле с использованием липучек. Ребенок выбирает животное и, используя маркер (стираемый), проводит линию к соответствующему продукту. Игра развивает логическое мышление, внимательность и расширяет знания о животном мире и пищевых цепочках. В конце игры можно стереть маркер и начать заново.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вопросы формирования и совершенствования культурно-гигиенических навыков у детей в период дошкольного детства всегда являлись и являются в настоящее время весьма актуальными в воспитании дошкольников.

Культурно-гигиенические навыки имеют глубокую социальную направленность, поскольку в ходе их усвоения и применения дети приучаются соблюдать установленные в обществе правила, которые соответствуют определенным нормам поведения.

В современной дошкольной образовательной организации с учетом принципов ФГОС ДО большое значение придаётся воспитанию здорового дошкольника, одним из составляющих которого является формирование у детей навыков культуры гигиены.

Создание авторской книги «Я культурным стать хочу» позволило ненавязчиво подвести детей к выводу о важности здорового образа жизни. Навыки гигиены являются важнейшей частью в культуре поведения личности. Нормы отношений в социуме предполагают соблюдение правил поведения, опрятности, чистоты, соблюдения правил гигиены. Каждому ребенку в процессе взросления, становления следует сформировать культурно-гигиенические навыки, они включают в себя не только усваивание норм и правил поведения, но и вхождение ребенка во взрослый мир, происходит очень важный процесс социализации.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бархатова Л. Воспитание культуры поведения. // Дошкольное воспитание, 1989. - №11 - 17-21с
2. Белостоцкая Е. М., Виноградова Т. Ф. и др. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 9. - М. : Просвещение, 2011. - 273с.
3. Богина Т. Л., Терехова Н. Т. Режим дня в детском саду. - М. : Просвещение, 2007. - 95с
4. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. - СПб. : Литера, 2007. - 30с.
5. Давидчук, Е. Г. Организация деятельности детей в разновозрастной группе. - СПб. : Литера, 2002. - 198с.
6. Паунова С. Гигиенические навыки - с малых лет // Дошкольное воспитание. - 1993. -№ 11. - С. 67.
7. Петерина С. В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. - М. : Просвещение, 2014. - 96с.
8. Козырева, Л.М. Воспитание культуры здоровья у дошкольников. – М.: Просвещение, 2005.
9. Куцакова, Л.В. Нравственно-трудовое воспитание в детском саду. – М.: Владос, 2003.

**Анкета для родителей**

**«Культурно-гигиенические навыки Вашего ребенка»**

**Цель:** выяснить, как происходит формирование культурно-гигиенических навыков в домашних условиях дошкольника.

Фамилия, имя ребенка (по желанию) \_\_\_\_\_

**1. Может ли кушать самостоятельно?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**2. Умеет ли держать кружку?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**3. Умеет ли пользоваться салфеткой?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**4. Самостоятельно моет руки?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**5. Снимает полотенце с вешалки и после вытирания рук аккуратно вешает его на место?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**6. Умеет одеваться, раздеваться?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**7. Умеет ли вешать одежду на спинку стула?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

**8. Убирает ли за собой игрушки?**

- А) Сам                      Б) При помощи взрослого                      В) Частично сам

### **Дидактическая игра «Научим Катю одеваться/раздеваться»**

**Задача игры:** помочь детям запомнить последовательность процесса одевания/раздевания формировать навык согласно алгоритму действий, соответственно сезону года, погоде, научить опрятности.

**Оборудование.** Картинки с изображением куклы Кати (зимняя и летняя форма одежды, картинки с изображением предметов одежды).

**Игровые действия:** разложить карточки с изображением одежды в последовательности одеванию.

**Ход игры:** воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей надеть, сейчас зима (весна, лето, осень) и на улице очень холодно (возможны варианты)

Ребенок выкладывает картинки соблюдая последовательность одевания.

Кукла Катя вернулась с прогулки, ребенку предлагается раздеть ее и разложить последовательно карточки.

**Методические рекомендации:** игра проводится индивидуально. Предложить ребенку одеть куклу, при этом проговорить последовательность действия при одевании и раздевании.

### **Дидактическая игра «Мыльные перчатки»**

**Задача игры:** формировать у ребенка навыки намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

**Оборудование.** Мыло, полотенце.

**Игровые действия:** взять мыло, намылить руки до образования пены.

**Ход игры:** воспитатель подводит ребенка к умывальнику, стоит за спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена. Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки - белые!» Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

**Методические рекомендации:** при необходимости оказывать индивидуальную помощь. В конце игры похвалить всех детей. Обратит внимание на необходимость мытья рук.

### Дидактическая игра «Умывалочка»

**Задача игры:** формировать у ребенка навыки умывания.

**Оборудование.** Зеркало, полотенце.

**Игровые действия:** открыть кран, подогнуть рукава, подставить ладошки под струю воды, умыться.

**Ход игры:** воспитатель приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умыться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Воспитатель произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания воспитатель учит ребенка вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: «Ай, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало?»

**Методические рекомендации:** при необходимости оказывать индивидуальную помощь. В конце игры похвалить детей. Обратит внимание детей на необходимость умывания.

### Дидактическая игра «Каждая ножка - в свой домик».

**Задача игры:** формировать навыки 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.

**Оборудование.** Детский стульчик, детские колготки с меткой, обозначающей «перед».

**Игровые действия:** взять колготки, сесть на стульчик, приложить колготки к себе, и найти метку, просунуть ножки в колготки, надеть колготки.

**Ход игры:** воспитатель подводит ребенка к стульчику, предлагает взять со стульчика колготки, сесть на стульчик, приложить колготки к себе и найти метку;

Оказывает помощь в случае затруднения, используя прием совместного выполнения действий с ребенком, чтобы он получил необходимое мышечное ощущение.

**Методические рекомендации:** игра проводится индивидуально. Действия ребенка сопровождаются словами: «Сделай так, чтобы буковки были впереди. Нашел? Молодец! Теперь надевай: каждую ножку - в свой домик, а чтобы пяточка сразу попала на свое место, давай сделаем с тобой «гармошку». «Спрятал правую ножку в домик? А теперь сделай «гармошку» для левой ножки. Каждую ножку - в свой... (побуждать ребенка к завершению фразы) домик. Проверь: обе ножки в своих домиках? Теперь спрячь свои ножки в домики, подтягивай колготки до коленочек. Хорошо, а теперь вставай и берись за резиночку. Подтягивай колготки вверх. Проверь: оказалась резинка на поясе? Ай да (имя ребенка)! Ай да молодец, сам колготки надел!»

### **Дидактическая игра «Мы теперь умеем сами на прогулку одеваться»**

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

**Оборудование:** оборудование раздевальной комнаты; предметно - схематическая модель последовательности одевания на прогулку (предметные картинки с изображением предметов одежды(колготки, носочки и сапожки, свитер, шапочка, куртка и шарф; игровой персонаж Петрушка (персонаж может меняться).

**Игровые действия:** надеть носки, штаны, сапоги, кофту, шапку, пальто (куртку), шарфик, варежки.

**Ход игры:** дети выходят в раздевалку, садятся возле своих шкафчиков. Появляется игровой персонаж Петрушка. Петрушка спрашивает детей,

умеют ли они одеваться. Дети отвечают, что умеют. Взрослый поясняет: «А если вдруг кто-то забудет, что надо одевать дальше, то посмотрят на картинки, которые ему помогут вспомнить последовательность одевания».

Воспитатель обращает внимание Петруши и детей на предметно - схематическую модель последовательности одевания на прогулку. Петрушка побуждает детей помогать друг другу, стимулирует их эмоциональную отзывчивость, обращая внимание на проявление внимания к товарищу, отзывчивость, желание помочь, умение поблагодарить. При этом похвала должна быть заслуженной, вызывать желание преодолевать трудности, добиваться результата.

**Методические рекомендации:** руководя детской деятельностью, взрослый использует игровой персонаж, который активно соперничает ребенку, но как правило, только замечает ошибки, не зная, как их исправить: «У тебя ботиночки поссорились, носочки в разные стороны смотрят. Как же их помирить? (Ребенок надел правый ботинок на левую, а левый - на правую ногу). «Свитер надел, а дальше что надевать? Ой, не помню! Как узнать? Конструируя возникшую образовательную ситуацию, воспитатель от лица куклы задает вопросы, активизирующие ребенка и позволяющие ему осознать способы самоконтроля».

### **Дидактическая игра «Угостим кукол чаем»**

**Задача игры:** познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно - игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки), воспитывать культуру поведения во время еды, учить детей поить чаем кукол (позже и другие игрушки: мишку, зайку и т.д.)

**Оборудование:** куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник, салфетница).

**Игровые действия:** накрыть игрушечный стол для угощения кукол чаем, постелить скатерть, поставить посуду, салфетницу, поставить стул, посадить куклу за стол.

**Ход игры:** воспитатель говорит ребенку: К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем - говорит взрослый и показывает на стол.

-А здесь стоит посуда (Указывает на стол, стоящий в сторонке)

-Будем на стол ставить ли то, что нужно для чаепития.

Поочерёдно по приглашению взрослого дети находят нужный предмет. Если предмет правильно подобран, все хлопают в ладоши, в случае ошибки грозят пальчиком. В знак одобрения дети хлопают в ладоши, а ребенок ставит перед куклой кружку. По просьбе воспитателя дети находят все предметы, которые потребуются для чаепития: чашки, блюдца, и ложка маленькая, ваза для конфет, чашка; правильно их называют и красиво расставляют на столе. Не забывают поставить стакан с салфетками, постелить скатерть. При каждом правильном действии дети хлопают в ладоши. В конце игры воспитатель просит пожелать Кате «Приятного аппетита», а одному из детей после обеда куклы убрать со стола. В конце игры воспитатель подытоживает «Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай», произносит потешку:

Чайник на столе поставим,

Блюдца, чашки мы расставим,

Будем мы гостей встречать,

Кукол чаем угощать!

**Методические рекомендации:** если ребенок испытывает затруднения при выполнении задания, показать, как нужно действовать.

### Дидактическая игра «Как кукла обедает»

**Задача игры:** закрепить знания детей о столовой посуде, активизировать их речь; воспитывать культуру поведения во время еды, заботливое отношение к кукле.

**Игровые действия:** накрыть игрушечный стол для кормления куклы, постелить скатерть, поставить посуду, салфетницу, поставить стул, посадить куклу за стол.

**Ход игры:** на столе стоит посуда: чайная, столовая, кухонная. Кукла Катя сидит за столом.

-Дети, катю нужно накормить обедом, - говорит взрослый и показывает на стол, за которым сидит кукла.

-А здесь стоит посуда (указывает на стол, стоящий в сторонке). Будем играть так: на стол ставить лишь то, что нужно для обеда. Поочередно по приглашению воспитателя дети находят нужный предмет. Если предмет правильно отобран, все хлопают в ладоши, в случае ошибки грозят пальчиком.

В знак одобрения дети хлопают в ладоши, а ребенок ставит перед куклой тарелку.

По просьбе воспитателя дети находят так все предметы, которые потребуются для кормления куклы: тарелки (глубокая и мелкая), вилка и ложка (большая и маленькая), хлебница, чашка; правильно их называют и красиво расставляют на столе. Не забывают поставить салфетницу, постелить скатерть. И при каждом правильном действии дети хлопают в ладоши. В конце игры взрослый просит пожелать Кате хорошего аппетита, а одному из детей после обеда куклы убрать со стола.

**Методические рекомендации:** игру следует проводить с 3-4 детьми, чтобы все дети действовали. При необходимости оказывать индивидуальную помощь. Руководя детской деятельностью, взрослый только замечает ошибки, не исправляет их, ребенок должен сам найти ошибку.

#### **Дидактическая игра «Покажем Мишутке как правильно кушать»**

**Задача игры:** продолжать формировать навыки аккуратно есть, наклоняться над тарелкой, не вертеться за столом, пережевывать пищу с закрытым ртом. Благодарить после приема пищи.

**Оборудование:** игрушка медведь, сервированные столы.

**Игровые действия:** тихонько сесть за стол, во время приема пищи наклоняться над тарелкой, не вертеться за столом, пережевывать пищу с закрытым ртом. Поблагодарить после приема пищи.

**Ход игры:** дети рассаживаются за столы. Раздается стук в дверь. Воспитатель выходит и возвращается с Мишуткой. Мишутка здоровается и желает детям приятного аппетита. Воспитатель усаживает его за стол и спрашивает, не голоден ли он. Мишутка говорит, что не голоден, а пришел посмотреть, как нужно правильно кушать. Воспитатель: «Давайте, ребята, покажем Мишутке, как нужно правильно кушать». Дети во время еды стараются сидеть прямо, наклоняются над тарелкой, пережевывают пищу с закрытым ртом. После приема пищи, дети говорят «Спасибо». Мишутка благодарит детей за то, что они показали, как нужно правильно кушать и уходит.

**Методические рекомендации:** игру с таким же примерно содержанием следует повторить. Но провести с другим персонажем. Вместо игрушки Мишутки может прийти например: зайчик, кукла Катя и т.д.

#### **Дидактическая игра «Помоем руки Маше»**

**Задача игры:** формировать у детей навыки мытья рук, выполняя последовательную цепочку действий.

**Оборудование:** тазики, полотенца, мыло, куклы для детей и взрослого.

**Игровые действия:**подвернуть рукава, намочить в тазике руки кукле и мыло, затем вымыть руки, после чего сполоснуть мыло в воде, положить в мыльницу и сполоснуть руки кукле, затем вытереть полотенцем.

**Ход игры:** в гости к детям приходит кукла Маша. Здоровается с детьми. Воспитатель обращает внимание детей на то, что у куклы грязные руки. Читает стихотворения А.Барто:

Ах ты, девочка чумазя,

Где ты руки так измазала?

Черные ладошки,

На локтях - дорожки.

Что же делать? Дети предлагают помыть кукле руки. Рассматривают необходимые предметы с помощью взрослого называют их. Воспитатель задает вопросы о каждом предмете, о его назначении, показывает последовательную цепочку мытья рук. При этом читает стихотворение:

Хлюп-хлюп ручками,

Полон мыла таз.

Не трогай, Машенька,

Мыльной ручкой глаз.

А водичка булькает,

А водичка пенится.

Машенька помоеся.

Причешется, оденется.

Затем воспитатель предлагает детям вымыть руки куклам. Раздает необходимые для этого предметы, задает наводящие вопросы. Дети действуют. Куклы благодарят детей и уходят.

**Методические рекомендации:** при необходимости оказывать индивидуальную помощь. В конце игры похвалить всех детей. Обратит внимание детей на необходимость мытья рук.

**Памятка для родителей: Формирование культурно-гигиенических навыков (КГН) у ребенка младшего дошкольного возраста (3-4 года)**

*Уважаемые родители!*

*Формирование культурно-гигиенических навыков – важный этап в развитии вашего ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы чистоты, опрятности и заботы о своем здоровье. Ваша роль в этом процессе - быть примером и помогать малышу осваивать новые умения.*

**Основные КГН, которые необходимо формировать в младшем дошкольном возрасте:**

**Умывание:**

*Как учить:*

Покажите, как правильно мыть руки с мылом (намыливать, смывать, вытирать полотенцем).

Обучите мыть лицо, шею.

Объясните, почему важно мыть руки перед едой, после прогулки, посещения туалета.

*Что важно помнить:*

Вода должна быть комфортной температуры.

Полотенце должно быть личным и всегда доступным.

Превратите умывание в игру (например, посчитайте пузыри).

**Одевание и раздевание:**

*Как учить:*

Показывайте последовательность одевания и раздевания.

Начните с простых вещей (шапка, носки).

Помогайте, но поощряйте самостоятельность.

Объясните, как складывать одежду на стульчик или вешать в шкаф.

*Что важно помнить:*

Одежда должна быть удобной и соответствовать погоде.

Хвалите за успехи, даже маленькие.

Создайте условия для самостоятельного одевания и раздевания (например, достаточно места).

### **Прием пищи:**

*Как учить:*

Научите правильно пользоваться ложкой и вилкой.

Прививайте привычку есть аккуратно, не торопиться и не разговаривать во время еды.

Объясните, почему важно доедать все, что положили в тарелку.

Учите пользоваться салфеткой.

*Что важно помнить:*

Создавайте спокойную и приятную атмосферу во время еды.

Не принуждайте есть, если ребенок не голоден.

Будьте примером правильного поведения за столом.

### **Пользование туалетом:**

*Как учить:*

Напоминайте о необходимости посещения туалета до и после прогулки, перед сном.

Объясните, как пользоваться туалетной бумагой.

Обучите мыть руки после посещения туалета.

*Что важно помнить:*

Будьте терпеливы и понимающими, если у ребенка случаются "аварии".

Хвалите за успехи.

Создайте комфортные условия в туалете (удобный горшок или накладка на унитаз).

### **Уход за волосами и ногтями:**

*Как учить:*

Научите пользоваться расческой.

Объясните, почему важно ухаживать за волосами и ногтями.

Расскажите о необходимости стричь ногти.

*Что важно помнить:*

Используйте детские средства для ухода за волосами и ногтями.

Превратите уход за волосами и ногтями в приятную процедуру.

**Общие рекомендации:**

*Будьте примером:* Дети учатся, наблюдая за вами. Покажите своим примером, как важно быть чистым и опрятным.

*Будьте последовательны:* Требования должны быть постоянными и одинаковыми дома и в детском саду.

*Будьте терпеливы:* Не торопите ребенка, дайте ему время освоить новые навыки.

*Хвалите за успехи:* Поощряйте даже маленькие достижения, это мотивирует ребенка продолжать учиться.

*Используйте игровые методы:* Превратите обучение в игру, это делает процесс более интересным и увлекательным для ребенка.

Учитывайте индивидуальные особенности ребенка: Каждый ребенок развивается в своем темпе.

Помните: Ваша поддержка и терпение помогут вашему ребенку успешно освоить культурно-гигиенические навыки и стать более самостоятельным.

Удачи вам и вашему малышу!

## **Рекомендации для педагогов по развитию культурно-гигиенических навыков (КГН) у младших дошкольников**

### **I. Создание благоприятной среды:**

#### *Организация пространства:*

Обеспечьте удобный доступ к раковинам, полотенцам, мылу, горшкам/унитазам, салфеткам.

Разместите наглядные пособия (картинки, схемы) с последовательностью действий при мытье рук, умывании, одевании и т.д.

Поддерживайте чистоту и порядок в туалетной комнате и умывальной зоне.

Используйте индивидуальные полотенца и ячейки для одежды и обуви, чётко обозначенные именами детей.

#### *Создание положительной атмосферы:*

Поощряйте и хвалите детей за малейшие успехи в освоении КГН.

Избегайте критики и принуждения.

Создавайте игровую форму для обучения (стишки, песенки, потешки).

Используйте положительный пример педагога и других детей.

### **II. Методические приёмы и формы работы:**

#### *Наглядность:*

Используйте картинки, плакаты, схемы с изображением этапов выполнения гигиенических процедур.

Показывайте правильную последовательность действий на куклах или на себе.

Используйте видеоролики и мультфильмы на тему гигиены.

#### *Словесные методы:*

Объясняйте простым и понятным языком, зачем нужны гигиенические процедуры.

Сопровождайте действия словами, проговаривайте каждый этап.

Читайте стихи, потешки и сказки о чистоте и гигиене.

#### *Практические методы:*

Организируйте совместные игры и упражнения (например, "Умываем куклу", "Оденем мишку на прогулку").

Проводите индивидуальные занятия с детьми, испытывающими затруднения.

Предоставляйте детям возможность самостоятельно выполнять гигиенические процедуры под присмотром педагога.

### **Игровые методы:**

Используйте дидактические игры ("Что нужно для мытья рук?", "Разложи правильно одежду").

Проводите сюжетно-ролевые игры ("Дочки-матери", "Больница").

Используйте кукольный театр.

### *Режим дня:*

Строго соблюдайте режим дня, чтобы дети привыкли к регулярному выполнению гигиенических процедур.

**Индивидуальный подход:** Учитывайте индивидуальные особенности каждого ребенка (темп развития, уровень развития речи, наличие особых потребностей).

**Последовательность и систематичность:** Обучение КГН должно быть последовательным и систематичным.

*Повторение:* Повторяйте правила и навыки регулярно.

*Терпение:* Будьте терпеливы и доброжелательны к детям.

*Следуя этим рекомендациям, вы сможете эффективно способствовать формированию культурно-гигиенических навыков у младших дошкольников и заложить основу для их здоровья и благополучия.*