УДК 373

**СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ МЛАДШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ**

*Першина Н.В.*

*Борисовская О.П.,*

*воспитатели,*

*Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребёнка-детский сад*

*«Золотой ключик» г. Строитель Яковлевского городского округа Белгородской области,*

[*perschina.d2017@yandex.ru*](mailto:perschina.d2017@yandex.ru)

**Аннотация.** В статье рассматриваются актуальные вопросы необходимости соблюдения правил личной гигиены детьми младшего дошкольного возраста. Предложена тематика игровых мероприятий по личной гигиене младших дошкольников, также рассматриваются возможности использования произведений художественной литературы известных и новых авторов при обучении детей соблюдению правил личной гигиены.

**Ключевые слова:** *личная гигиена, правила личной гигиены, гигиенический уход, здоровье дошкольников, укрепление здоровья, сохранение здоровья.*

Личная гигиена является неотъемлемым компонентом общей гигиены и отражает правила гигиенического ухода за телом, полостью рта, волосами, а также правила пользования одеждой, обувью, жилищем.

Правила личной гигиены являются древнейшими мерами по сохранению и укреплению здоровья.

К правилам личной гигиены относят следующие:

* Рациональное сочетание физического и умственного труда – если при ощущении физической усталости человек поменяет вид деятельности с физического на умственный, то восстановительные процессы в его организме начнут работать гораздо эффективнее, и, как следствие, может возрасти продуктивность мозговой активности.
* Регулярные занятия спортом, физической культурой, выполнение простейших закаливающих процедур. Огромное значение данных процедур заключается в профилактике инфекционных и простудных заболеваний, повышении работоспособности и выносливости организма.
* Рациональное питание – потребление в необходимом количестве и в правильном соотношении необходимых для полноценной деятельности организма вещества: белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов и воды.
* Чередование труда и отдыха – общее время работы и отдыха должно соотноситься, как 1:2.
* Полноценный отдых – расслабление и восстановление сил организма. Он может включать в себя просмотр фильмов, чтение книг или журналов, пешие или велосипедные прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями, прослушивание музыки, участие в разнообразных игровых программах, купание в реке или море, массаж [6].

Фундаментом для сохранения здоровья и соблюдения правил личной гигиены является правильный распорядок дня. Правильная очерёдность труда и активного отдыха, своевременный приём пищи, установленное и регулярное время подъёма и отправления ко сну, выполнение ежедневных мер по уходу за собой – всё это очень важно для здоровья.

Начинать заботу о здоровье необходимо очень рано, начиная с рождения и продолжая на протяжении всей жизни. Начинается эта работа в семьи и продолжается, совершенствуется в дошкольных образовательных организациях, а затем и в других учебных заведениях.

Основу к укреплению и сохранению здоровья детей младшего дошкольного возраста в детском саду начинают закладывать с воспитания у них любви к аккуратности, чистоте, порядку во всём. Соблюдение правил личной гигиены является одной из самых важных вех для сохранения здоровья в течение всей последующей жизни.

Ещё Надежда Константиновна Крупская писала: «Одна из важнейших задач детского сада – 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» [22].

Доктор медицинских наук М.С. Маслов в своих исследованиях делал упор на то, что «в процессе ежедневной работы с детьми дошкольного возраста необходимо стараться, чтобы правила личной гигиены прививались детям естественно, а гигиенические навыки с годами стабильно улучшались» [4].

Учить младших дошкольников соблюдать правила личной гигиены необходимо во всех видах детской деятельности и на протяжении всего времени нахождения в детском саду: утреннем приёме, во время занятий, во время прогулок, до, во время и после принятия пищи, до и после сна.

Наиболее важным средством воспитания дошкольников в данном направлении являются занятия, где дети получают определённый объём знаний по гигиеническому воспитанию, у них формируются необходимые нормы и правила личной гигиены. Методически правильные и грамотно организованные занятия в условиях дошкольной образовательной организации, не только способствуют обогащению детей знаниями, но помогают закрепить и совершенствовать сформированные ранее гигиенические навыки, закрепить основные правила личной гигиены. Систематическое и интересное проведение занятий воспитывает у детей интерес и положительное отношение к формированию основных гигиенических навыков [1].

Для поддержания интереса и наибольшего воспитательного эффекта на занятиях по личной гигиене с детьми младшего дошкольного возраста широко используют наглядность, ИКТ-технологии, так как ребёнок лучше поймет и осмыслит гигиенические сведения, если объяснение и показ педагога будут подкреплены непосредственным показом картинок, фотографий, иллюстраций, слайдов, мультфильмов, музыкальных фрагментов.

Также регулярно необходимо проводить с ними игровые мероприятия, примерная тематика которых представлена в таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Направление деятельности |
| Да здравствует мыло душистое! | Гигиена тела |
| Съедобное - несъедобное | Гигиена питания |
| В гостях у зубной феи Дентики | Гигиена ротовой полости |
| Моем чисто | Гигиена жилища |
| Дружим с расчёской | Гигиена волос |
| Встречают по одёжке | Гигиена одежды |
| В стране чистых башмаков | Гигиена обуви |
| Приятных снов! | Гигиена сна |
| Кушай правильно, малыш! | Гигиена питания |
| В гостях у Мойдодыра | Гигиена тела |
| В гостях в королевстве Чистоты | Гигиена жилища |
| Волшебная водичка | Общие правила личной гигиены |

Эффективным средством воспитания у детей младшего дошкольного возраста привычек к соблюдению правил личной гигиены является чтение произведений художественной литературы известных и современных авторов, доступных детям по возрасту и пониманию:

1. Корней Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе».
2. Агния Барто «Девочка чумазая».
3. Зоя Александрова «Что взяла – клади на место», «Топотушки», «Купание».
4. Вадим Коростылёв «Королева зубная щётка».
5. Ирис Ревю «Сказка **о гигиене для девочек и мальчиков, а также для тех, кто любит сказки…».**
6. Людмила Соловьёва «В стране Чистых рук» (сказка).
7. Марина Лёвкина «Сказка про гигиену рук».
8. Алейкс Кабрера «Лопнувшие пузырьки: Чимин и Гигиена».
9. Елена Ульева «Полезные сказки. Поросёнок Грязнуля».
10. Эмили Граветт «Сказка о барсуке, помешанном на чистоте».
11. Любовь Воронкова «Маша-растеряша».
12. Михаил Пляцковский «Однажды утром».
13. Раиса Самарец «Хорошие манеры».
14. Иван Муравейка «Я сама».
15. Юлиан Тувим «Письмо к детям по одному очень важному делу».

Таким образом, воспитание у младших дошкольников гигиенических навыков, приучение детей к соблюдению правил личной гигиены уже с детства позволит заложить крепкий фундамент здоровья.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Андреева, Н.А. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста / Н.А. Андреева // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. – 2019. - № (44). – С. 12-16.
2. Варенцова, Н.А. Культурно-гигиенические навыки как средство приобщения к здоровому образу жизни детей второй младшей группы / Н. А. Варенцова // Молодой учёный. – 2019. – № 4 (242). – С. 381-384.
3. Крупская, Н.К. О дошкольном воспитании / Н. К. Крупская. – URL: https://search.rsl.ru/ru/record/01007419892 (дата обращения: 22.03.2021 г). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
4. Маслов, М.С. Основы учения о ребёнке и особенностях его заболеваний / М.С. Маслов. – URL: <http://homeopat.kharkov.ua/articles/12/126.html> (дата обращения: 22.03.2021 г). Режим доступа: свободный. – Текст: электронный.
5. Саенко, А.Г. Формирование культурно-гигиенических навыков у дошкольников / А.Г. Саенко // Проблемы акмеологического «Альфа» и «Омега»: материалы межвуз. брифинга 15 марта 2015. - М.: РИЦ «Москва – Санкт-Петербург», 2015. – С. 96-102.
6. Смирнова, Е.Т. Гигиенические условия воспитания детей в ДОУ / Е.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2010. – 144 с.