

## МЕДИКО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796

### ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

#### HYGIENIC EDUCATION OF PRESCHOOL CHILDREN

**Русимова Екатерина Андреевна**

студент

факультет дошкольного и начального образования  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Rusimova Ekaterina Andreevna**

student

faculty preschool and primary education  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Брыкина Валентина Анатольевна**

ассистент

кафедра «Физическая культура»  
Волгоградский государственный социально-педагогический университет  
г. Волгоград, Россия

**Brykina Valentina Anatolyevna**

assistant

department of physical education  
Volgograd State Social and Pedagogical University  
Volgograd, Russia

**Аннотация.** В статье рассматривается актуальность и задачи гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Определено понятие «гигиеническое воспитание», выявлены особенности формирования гигиенических навыков. Описаны причины раннего гигиенического воспитания детей. Автором отмечается роль родителей при формировании гигиенических навыков. Перечислены основные навыки личной гигиены в дошкольном возрасте. В статье предложены разработанные автором вопросы для проверки уровня гигиенического воспитания дошкольников. Описаны результаты уровня гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Предложены рекомендации для формирования гигиенических навыков детей. Автором отмечена необходимость соблюдения следующих факторов гигиенического воспитания детей дошкольного возраста: систематичность, постепенность и последовательность (в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями), обучение только при хорошем настроении, согласованность действий педагогов и родителей.

**Abstract.** The article considers the relevance and tasks of hygienic education of preschool children. The concept of "hygienic education" is defined, the peculiarities of the formation of hygienic skills are revealed. The reasons for early hygienic education of children are described.

*The author notes the role of parents in the formation of hygiene skills. The basic personal hygiene skills in preschool age are listed. The article presents the questions developed by the author to check the level of hygienic education of preschool children. The results of the level of hygienic education of preschool children are described. Recommendations for the formation of hygienic skills of children are offered. The author notes the need to observe the following factors of hygienic education of preschool children: systematic, gradual and consistent (in accordance with age and individual characteristics), training only in a good mood, coordination of actions of teachers and parents.*

**Ключевые слова:** гигиена; гигиенические навыки; формирование; гигиеническое воспитание; дети дошкольного возраста.

**Keywords:** hygiene; hygiene skills; formation; hygiene education; preschool children.

В первые годы своей жизни дошкольники обладают низкой сопротивляемостью к окружающей среде, имеют слабую опорно-двигательную систему и несформированные навыки личной гигиены. Формированием гигиенических навыков необходимо заниматься с самого детства. Именно по этой причине на первый план нужно поставить такие задачи, как: закаливание организма, формирование правил личной гигиены. Воспитательными задачами являются: разностороннее и гармоничное развитие дошкольника, воспитание «морально-волевых качеств личности» [2].

Гигиеническое воспитание нужно для приобщения дошкольников к ведению здорового образа жизни, а также создает предпосылки защиты их здоровья. На сегодняшний день соблюдение гигиены особенно актуально из-за существующей пандемии. В настоящее время проблеме гигиенического воспитания детей дошкольного возраста посвящено немало научных работ. Данный вопрос рассматривали в своих трудах такие авторы как Н. А. Андреева, Т. А. Берсенева, В. Г. Воронцова, В. И. Гаранджа, В. В. Колбанов, Л. Г. Татарникова, А. Г. Саенко и другие авторы.

Н. А. Андреева определяет «гигиеническое воспитание» как «часть общего воспитания», а «гигиенические навыки» как «неотъемлемую часть культурного поведения» [1]. Формирование гигиенических навыков нужно непосредственно начинать с младшего дошкольного возраста под прямым влиянием взрослых в правильно-организованной среде. Здесь главную роль играют следующие факторы: когда началась работа по формированию гигиенических навыков, в каких условиях это происходит, с какой последовательностью и систематичностью это происходит, каков эмоциональный настрой ребенка при выполнении гигиенических процедур [1].

Гигиеническое воспитание осуществляется не только педагогами в дошкольной образовательной организации, но и родителями дома. Младшие дошкольники без труда осваивают гигиенические навыки, осознают важность личной гигиены, а также готовы соблюдать гигиенические правила. Родители должны приучить к режиму дня, правильно и вовремя чистить зубы, аккуратно умываться с применением мыла, вытираться личным полотенцем, чисто одеваться, следить за чистотой своего тела и вещей.

В программы воспитания и развития дошкольников включено формирование гигиенических навыков, так как данный процесс является важным средством физического развития. Задача педагогов – создать условия для естественного выполнения правил личной гигиены и совершенствования гигиенических навыков дошколь-

ников [2].

Перечислим основные гигиенические навыки для детей дошкольного возраста:

– дошкольники от полутора до трех лет: после напоминания взрослого моют руки перед едой, после прогулки и по мере загрязнения, вытирают их (педагог оказывает необходимую помощь), моют лицо, вытираются личным полотенцем, иногда пользуются личным носовым платком, вытирают обувь перед входом, при помощи взрослого приводят одежду в порядок после загрязнения, стараются аккуратно кушать;

– дошкольники от трех до четырех лет: перед мытьем рук и умыванием засучивают рукава, воду не разбрызгивают, одежда после данных процедур сухая, умеют пользоваться мылом, насухо вытираются личным полотенцем; чистят зубы, по необходимости пользуются носовым платком; после приема пищи без напоминания педагога вытирают (или моют) губы и руки салфеткой (полотенцем);

– дошкольники от четырех до пяти лет: внимательно умываются, моют руки (с мылом) перед едой, по мере загрязнения, после туалета, после прогулки, вытираются личным полотенцем, умеют пользоваться расческой, сами используют носовой платок, чистят зубы (утром, перед сном и после приема пищи), при кашле отворачиваются и закрывают рот платком (либо рукой), с помощью взрослых приводят одежду в порядок, после приема пищи поласкают рот водой;

– дошкольники от пяти до шести лет: самостоятельно следят за чистотой тела, самостоятельно моют ноги, правильно чистят зубы, без напоминания взрослого поласкают рот водой после приема пищи; просят по необходимости о замене носового платка, расчесывают волосы, заплетаются, самостоятельно проводят влажные обтирания до пояса; за стол садятся в чистом виде, едят аккуратно и бесшумно, уверенно пользуются ложками и вилками, соблюдают чистоту и порядок (в группе, дома, на улице);

– у дошкольников от шести до семи лет сформирована привычка самостоятельного, быстрого и тщательного выполнения гигиенических навыков, полученных ранее, они самостоятельно следят за чистотой одежды, обуви, всегда опрятны и аккуратны.

С целью проверки уровня гигиенического воспитания дошкольников мы провели опрос на базе ЧДОУ «Разумка». В исследовании приняли участие десять детей в возрасте от трех до четырех лет. Вопросы были заданы индивидуально, учитывалось настроение детей. Нами были разработаны следующие вопросы, касающиеся гигиенического воспитания дошкольника:

- Умываешься ли ты каждое утро?
- Сколько раз в день ты чистишь зубы?
- Когда нужно мыть руки?
- Пользуешься ли ты влажными салфетками?
- Ты разговариваешь во время приема пищи?

Проанализировав ответы дошкольников, мы пришли к следующим выводам:

– на первый вопрос: «Умываешься ли ты каждое утро?» – 80% дошкольников ответили, что умываются каждое утро, 20% пояснили, что могут пропустить данный

ритуал;

– большинство детей (70 %), отвечая на второй вопрос: «Сколько раз в день ты чистишь зубы?», – ответили, что чистят зубы 1 раз в день (утром или вечером), остальные 30% – чистят свои зубы 2 раза в день;

– на третий вопрос: «Когда нужно мыть руки?» – 50% дошкольников ответили, что нужно мыть руки «после улицы, после еды и просто, когда они грязные», 20 % – указали, что моют руки «после улицы», 30% – ответили, что «моют руки, когда их испачкали»;

– четвертый вопрос «Пользуешься ли ты влажными салфетками?» – здесь 100% детей ответили, что пользуются ими;

– на пятый вопрос: «Ты разговариваешь во время приема пищи?» – 50 % дошкольников ответили, что не разговаривают во время приема пищи, остальные 50% отметили, что могут поговорить.

Таким образом, у большинства дошкольников ЧДОУ «Разумка» полностью не сформированы гигиенические навыки, дети могут пропустить утренние гигиенические процедуры, не знают, сколько раз в день нужно чистить зубы, как часто мыть руки и не соблюдают тишину во время приема пищи.

Мы разработали рекомендации для гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Итак, в процессе формирования гигиенических навыков, необходимо соблюдать следующие факторы:

– систематичность (постоянное повторение гигиенических процедур в определенной последовательности и постоянных условиях);

– постепенность и последовательность (соответствие возрастных и индивидуальных особенностей);

– обучение только при хорошем настроении;

– согласованность действий педагогов и родителей.

Так как ведущим видом деятельности является игра, то и для формирования гигиенических навыков без них не обойтись. В игровой деятельности дошкольники с легкостью осваивают правила гигиенического поведения. Педагоги и родители должны наблюдать за содержанием игры, а также включать в нее элементы гигиенических знаний [1]. В дошкольном возрасте актуальны следующие игры для гигиенического воспитания: «Семья», «Приехали гости», «Дочки-матери», «День рождения». Данные игры способствуют усвоению гигиенических навыков: всегда мыть руки перед едой, чистить зубы, умение опрятно одеваться. Отметим, что у дошкольников увеличивается интерес к игре, если в ней участвует взрослый.

Особой популярностью для развития гигиенических навыков в дошкольном возрасте пользуются игры-драматизации. Данные игры способны научить дошкольников действовать сообща и самостоятельно. Дети в соответствии с темой игры разыгрывают свою роль. Перед такими играми необходимо прочитать короткий рассказ или рассмотреть картинки для подражания. В дошкольных учреждениях, как правило, организуют следующие игры-драматизации: «В гостях у белочки», «День рождения ежика» и другие.

Отметим также эффективность использования дидактических игр для гигие-

нического воспитания детей дошкольного возраста. Данные игры способствуют уточнению представлений дошкольников, развивают осознанность действий, повышают интерес к гигиеническим правилам. Для формирования гигиенических навыков необходимо использовать следующие дидактические игры: «Купаем куклу Машу», «Накормим зайку», «Разложи все по местам», «Сделаем Лизе дом», «Купаем куклу Лену», «У нас порядок».

В процессе гигиенического воспитания детей дошкольного возраста необходимо использовать наглядные пособия (картинки, фото, иллюстрации, диафильмы, мультфильмы). Перед занятиями с детьми следует заранее поставить цель, подобрать методику, продумать методы и условия.

В процессе гигиенического воспитания дошкольников необходимо использовать литературные произведения (например, К. Чуковского «Мойдодыр», Ю. Тувима «Письмо к детям», А. Барто «Девочка чумазная», Л. Воронковой «Маша – растеряша», В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо»). Художественная литература способствует закреплению гигиенических навыков у детей дошкольного возраста. При чтении литературных произведений дети видят образы, картинки, конкретные ситуации, у них появляется живой отклик на действия героев.

Важное значение в дошкольном возрасте имеет применение в процессе гигиенического воспитания народных потешек, пословиц, поговорок. Они сопровождают многие гигиенические процедуры: умывание, кормление, купание, укладывание спать. Небольшие четверостишия помогают алгоритмизировать процесс. Текст помогает запомнить не только то, что необходимо всем умываться, но и саму последовательность умывания.

Отметим, что гигиеническое воспитание осуществляется совместными усилиями педагогов и семей [3, 5]. Педагоги посредством систематической работы должны научить родителей осуществлять гигиеническое воспитание своих детей. Цель такой работы – разъяснить важность соблюдения режима дня; обучить приемам правильного ухода; познакомить с основами правильного питания; с мерами профилактики травматизма и так далее [2]. Одной из эффективных форм сотрудничества является педагогический тренинг. На таком мероприятии родители дошкольников могут высказаться и обсудить свое мнение по проблеме гигиенического воспитания. Педагоги, в свою очередь, предлагают различные педагогические ситуации, практические задания, игровые упражнения по проблеме гигиенического воспитания детей дошкольного возраста. Перечисленные задания способствуют повышению уровня компетентности родителей по данному вопросу, а также получению практического навыка взаимодействия со своим ребенком.

Гигиеническое воспитание детей дошкольного возраста осуществляют не только педагоги дошкольных учреждений, родители, но и медицинские работники [3]. Они должны в доступной форме познакомить родителей с правильной организацией и проведением различных гигиенических процедур.

Для формирования гигиенических навыков дошкольника необходимо не только учитывать возрастные, индивидуальные особенности ребенка, но и подбирать эффективные средства [4]. Необходимо создавать условия для усвоения и закрепления гигиенических навыков детей дошкольного возраста. У дошкольников должны быть

индивидуальные предметы личной гигиены (зубная щетка, носовой платок, расческа, постельное белье, полотенце).

Постоянное соблюдение и закрепление гигиенических навыков детей дошкольного возраста в семье и дошкольном образовательном учреждении способствуют повышению уровня гигиенического воспитания. В этом заключается единство педагогов и семей. Если соблюдать предложенные рекомендации, то к шести годам гигиенические навыки превращаются в привычку. Дошкольники в данном возрасте должны уметь самостоятельно правильно чистить зубы (утром, вечером и после приема пищи), умываться утром и по мере загрязнения, мыть руки перед едой, после улицы и так далее, содержать в чистоте и порядке свои вещи и другие.

Таким образом, гигиеническое воспитание детей дошкольного возраста необходимо проводить в соответствии с установленными правилами, для развития которых необходимы регулярность, последовательность и рациональность. Гигиенические навыки укрепляют здоровье, волю, дисциплинируют и подготавливают к социальной адаптации. Для эффективности процесса гигиенического воспитания детей дошкольного возраста необходимо единство педагогов и родителей.

### Литература

1. Андреева Н. А. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей младшего дошкольного возраста // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2019. № 4 (44). С. 12-16. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-kulturno>. (дата обращения: 09.05.2021).
2. Корнакова, Е. И., Побелянская Ю. Н. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста // Наука-2020. 2020. № 8 (44). С. 113-117.
3. Мачулина Н. А., Каменских Д. В., Яковлева Е. В. Комплаентность родителей в вопросах гигиенического воспитания детей раннего дошкольного возраста // Актуальные проблемы стоматологии детского возраста и ортодонтии. Сборник научных статей IX региональной научно-практической конференции с международным участием по детской стоматологии, Хабаровск, 08 ноября 2019 года / под редакцией А. А. Антоновой. Хабаровск : Дальневосточный государственный медицинский университет, 2019. С. 125-129.
4. Савченко А. Е. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста // Вестник студенческого научного общества ГОУ ВПО «Донецкий национальный университет». 2021. Т. 2. № 13-2. С. 533-537.
5. Чулпанов И. Р., Жуманиязов Ш. Б. Гигиеническая оценка состояния детей дошкольного возраста и их оздоровление средствами физического воспитания // Молодой ученый. 2017. № 23-2 (157). С. 36-38.

### References

1. Andreeva N. A. Vospitanie kul'turno-gigienicheskikh navykov u detey mladshogo doshkol'nogo vozrasta [Education of cultural and hygienic skills in children of younger preschool age]. Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta - Bulletin of the Shadrinsky State Pedagogical University, 2019, no. 4 (44), pp. 12-16. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitanie-kulturno>. (accessed 05.09.2021).
2. Kornakova E. I., Pobelyanskaya Yu. N. Metodika fizicheskogo vospitaniya detey

*doshkol'nogo vozrasta [Methods of physical education of preschool children]. Nauka-2020 - Science-2020, 2020, no. 8 (44), pp. 113-117.*

3. *Machulina N. A., Kamenskikh D. V., Yakovleva E. V. Komplacentnost' roditel'ey v voprosakh gigienicheskogo vospitaniya detey rannego doshkol'nogo vozrasta [Compliance of parents in issues of hygienic education of children of early preschool age]. Aktual'nye problemy stomatologii detskogo vozrasta i ortodontii. Sbornik nauchnykh statey IX regional'noy nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiem po detskoy stomatologii, Khabarovsk, 08 noyabrya 2019 goda [Actual problems of pediatric dentistry and orthodontics. Collection of scientific articles of the IX regional scientific-practical conference with international participation on pediatric dentistry, Khabarovsk, November 08, 2019]. Khabarovsk, Far Eastern State Medical University Publ., 2019, pp 125-129. (In Russia).*

4. *Savchenko A. E. Vospitanie kul'turno-gigienicheskikh navykov u detey doshkol'nogo vozrasta [Education of cultural and hygienic skills in children of preschool age]. Vestnik studencheskogo nauchnogo obshchestva GOU VPO «Donetskiy natsional'nyy universitet» - Bulletin of the student scientific society GOU VPO "Donetsk National University", 2021, vol. 2, no. 13-2, pp. 533-537.*

5. *Chulpanov I. R., Zhumaniyazov Sh. B. Gigienicheskaya otsenka sostoyaniya detey doshkol'nogo vozrasta i ikh ozdorovlenie sredstvami fizicheskogo vospitaniya [Hygienic assessment of the state of preschool children and their health improvement by means of physical education]. Molodoy uchenyy - Young scientist, 2017, no. 23-2 (157), pp. 36-38.*