**Игры и задания, направленные на формирование навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков**

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

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. Приобретённые привычки становятся устойчивыми и трудно поддаются перевоспитанию.

Культурно-гигиенические навыки - важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержания в чистоте лица, рук, тела, одежды, обуви продиктованная не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений.   
Значение формирования культурно-гигиенических навыков в развитии ребенка дошкольного возраста:  
• 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  
Культурно-гигиенические навыки связаны не только с игрой. Они лежат в основе первого доступного ребёнку вида трудовой деятельности - труда по самообслуживанию. Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей – первооснова всей дальнейшей работы и основа для развития физически крепкого ребенка. К тому же культурно-гигиенические навыки – это элементы самообслуживания, что является первой ступенью и основой для трудового воспитания.

**Формирование навыков самообслуживания**

**Игра: «Убери со стола»**

Цель: формировать самостоятельные действия: убирать посуду со стола, сметать крошки.

Оборудование: посуда, щетка, совочек.

Ход игры: взрослый показывает, как убирать посуду со стола на поднос, предлагает детям действовать по показу. При этом взрослый комментирует действия: "Мы кладем на поднос тарелку, чашку, ложку и т.д." Затем показывает, как сметать крошки со стола, комментирует свои действия: "Крошки со стола сметем и совочком уберем!"

Ребенку дается возможность действовать самостоятельно.

**Игра: «Кукла заболела»**

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произносит потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком  будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это  на кукле. Предлагает детям повторить  действие.

**Игра: «Оденем кукол»**

Цель: познакомить детей с разными видами застежек и способами застегивания.

Оборудование: куклы, одежда на застежках (молния, пуговицы, липучки, кнопки, крючки), коляски.

Ход игры: взрослый предлагает детям одеть кукол и покатать их в колясках, говорит: "Смотри, какая у кукол красивая одежда!", вместе с детьми рассматривает каждый предмет, обращает их внимание на застежки и демонстрирует способы застегивания.

Детям предлагается самостоятельно одеть кукол, после  чего покатать в коляске.

**Игра: «Обед у кукол»**

Цель: формировать интерес к самостоятельным действиям при накрывании стола к обеду.

Оборудование: игрушечная посуда, скатерть, две куклы.

Ход игры: взрослый просит ребенка накрыть стол для кукол, показывает необходимые предметы и действия с ними. Затем предлагает ребенку посадить кукол за стол и угостить обедом.

**Игра: «Вымой руки»**

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход игры: взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

**Игра: «Вымой посуду»**

Цель: формировать у ребенка самостоятельные действия: учить мыть посуду.

Оборудование: посуда (тарелки), губка, два тазика.

Ход игры: взрослый показывает тазик с грязной посудой и привлекает внимание ребенка к мытью посуды: демонстрирует, как правильно держать тарелку, смачивать ее водой, протирать мокрой губкой, ополаскивать в другом тазике с чистой водой, после чего, выкладывая тарелки на чистый поднос, ребенку предлагается вымыть свою тарелку.

**Игра:  «Посади цветочки на лужок»**

Цель: научить ребенка вдевать петельку на пуговицы разного размера, развитие мелкой моторики рук, соотнесение правой и левой руки.

Оборудование: зеленое полотно, на которое пришиты пуговицы разного цвета и разного размера, цветы вырезаны из плотной ткани разного размера с прорезями в центре, соответствующими пуговицам.

Ход игры: педагог: «Давайте посадим на лужок красивые цветочки. К каждой пуговичке найди и присоедини нужный цветок. Ребенок выбирает цветок из ткани и пробует вдеть пуговицу на полотне в прорезь, если пуговица не подходит к петельке, педагог предлагает попробовать присоединить к другим пуговичкам и обращает внимание ребенка на размер петельки и пуговицы, чтобы они совпадали». Таким образом, ребенок «сажает» цветы на зеленое полотно. Взрослый хвалит ребенка по ходу игры за каждый прикрепленный цветочек. Детям нравится видеть результат своих действий.

**Формирование культурно-гигиенических навыков**

**Игра «Водичка, водичка!»**

Цель: формировать интерес к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: «Что надо сде­лать? Надо вымыть куклам руки! Попросим водичку. Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!» Показывает и рассказывает де­тям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обе­дом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и ли­цо по подражанию. При этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!»

**Занятие «Сделаем лодочки»**

Цель: учить последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последова­тельность действий:

1. Засучить рукава, проговаривая потешку:

2. Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!

3. Открыть кран;

4. Сложить ладони рук «лодочкой»;

5. Подставить руки под струю воды;

6. Закрыть кран;

7. Вытереть руки полотенцем.

Затем взрослый предлагает ребенку выполнить действия по подражанию, обращая внимание ребенка на положение рук.

**Занятие «Мыльные перчатки»**

Цель: учить намыливать руки с внешней и внут­ренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умы­вальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук с мылом. Затем ребенку передает кусок мыла и просит повторить движения намыливания. Намыливание рук нужно проводить 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 проговаривает одну из потешек. На­пример:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(или взрослый называет имя ребенка)

Знаем, знаем, да, да, да!

Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка и обращает внимание на его чистый руки. При затруднениях ис­пользуются совместные действия взрослого и ребенка.

Таким образом, культурно-гигиенические навыки - важная составляющая культуры поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе культурно-гигиенические, приносят человеку огромную пользу в течении всей его последующей жизни. Формируя у детей дошкольного возраста культурно - гигиенические навыки, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребёнка, при этом педагог должен набраться большого терпения и понимания.

**Игра «Делаем прическу»**

Цель: учить держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: «Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем кра­сивую прическу!» Взрослый расчесывает перед зер­калом волосы ребенка, затем просит малыша попро­бовать расчесаться самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает ему удерживать расческу, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расче­сывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обра­щает его внимание на то, что он стал таким же кра­сивым, как кукла.

**Занятие «Почистим зубки»**

Цель: учить чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его вни­мание на зубы. Затем говорит, чтобы зубки не болели, нужно уметь их чистить.

Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно прово­дить щеткой по зубам, при этом проговаривается по­тешка:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый с ребенком смотрят в зер­кало и улыбаются, показывая при этом чистые зубы. При затруднениях используются совместные действия взрослого и ребенка.

**Занятие «Фонтанчики»**

Цель: учить полоскать рот.

Оборудование: стакан.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, при этом проговаривает потешку:

Наберем водичку в рот

Пусть фонтанчик оживет!

Взрослый набирает в рот воду и показывает, как выпустить воду изо рта, затем, как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же. В конце игры взрослый хвалит ребенка.

Подготовила педагог-психолог Кривоногова Л.С.

Литература:

1.Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования "Детство" - СПБ. 2011.

2. Белостоцкая Е. М., Виноградова Т. Ф. и др.

Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. – М. :Просвещение, 1991.  
3. Комарова Т. С., Куцакова Л. В., Павлова Л. Ю.

Трудовое воспитание в детском саду. – М .: 2005.