

**Босова Елена Александровна**  
**старший воспитатель**  
**ГКУ СО «Дом ребенка»**  
**г. Нижний Тагил**

**ФОРМИРОВАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ**  
**НАВЫКОВ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ У ДЕТЕЙ РАННЕГО**  
**ВОЗРАСТА В ДОМЕ РЕБЕНКА**

## Содержание

Введение. . . . .	3
1. Важность эрготерапии для детей раннего возраста в формировании навыков личной гигиены. . . . .	5
2. Показатели нормы овладения навыками личной гигиены. . . . .	6
3. Условия развития навыков личной гигиены у детей раннего возраста, детей с ОВЗ и гипердинамическими нарушениями. . . . .	8
4. Методы работы с детьми раннего возраста, детьми ОВЗ и гипердинамическими нарушениями по формированию навыков личной гигиены. . . . .	10
5. Приспособления для проведения гигиенических процедур. . . . .	17
Вывод. . . . .	18
Литература. . . . .	19

## Введение

### **Актуальность.**

В настоящее время наиболее актуальной проблемой для семьи и Домов ребенка, где живут и воспитываются малыши с ограниченными возможностями здоровья и гипердинамическими нарушениями, является их социализация в обществе. Такой ребенок в силу нарушений, каких либо функций и, как следствие, познавательной сферы вынужден ограничивать свою жизнедеятельность только узким кругом знакомых лиц, тем самым, не принимая участия в общественной жизни. Но даже в домашних условиях малыш вынужден постоянно сталкиваться с бытовыми трудностями, такими например, как культурно-гигиенические навыки (умывание, чистка зубов), которые вызывают у него большие затруднения в связи с ограничениями двигательной активности, нарушениями общей и мелкой моторики рук, что приводит к непродуктивной жизнедеятельности. Вследствие этого у ребенка формируется привязанность и зависимость от своего близкого окружения, приводящие к личностной незрелости, что делает его беспомощным и неготовым к жизни в обществе.

Несформированность навыков личной гигиены у малышей достаточно редко осознается близкими взрослыми как проблема. Тот факт, что они самостоятельно проводят культурно-гигиенические процедуры с ребенком, часто воспринимается взрослыми, как нечто само собой разумеющееся.

Многие взрослые не задумываются, насколько умения, связанные с самообслуживанием, важны для развития ребенка, для его социальной адаптации. Кроме того, трудность состоит в том, что они не знают, как подступить к ребенку, как начать обучение этим навыкам.

Таким образом, **цель работы** – это развитие у детей навыков самообслуживания.

В соответствии с целью определяются следующие задачи:

- обучить правильному умыванию, вытиранию рук, чистке зубов, расчесыванию.

- помочь организовать пространство, подобрать подходящую активность и предметы быта, помочь быть максимально продуктивным в имеющемся состоянии.

- показать взрослым основные приемы работы, которые они будут реализовывать уже самостоятельно.

Для помощи ребенку раннего возраста в формировании гигиенических навыков, применяется новый современный метод – эрготерапия.

## **1. Важность эрготерапии для детей раннего возраста в формировании навыков личной гигиены.**

Ранний возраст наиболее благоприятный период для развития культурно – гигиенических навыков. В этом периоде происходит становления органов и систем и прежде всего функций мозга, он наиболее пластичен и способен к активному восстановлению, приобретению нового опыта. Доказано, что функции коры головного мозга не фиксированы наследственно, они развиваются в результате взаимодействия организма с окружающей средой. Особенно интенсивно это происходит в первые три года жизни. В этот период наблюдается максимальный темп формирования предпосылок, обуславливающих все дальнейшее развитие организма, поэтому важно своевременно **закладывать основы полноценного развития и здоровья ребенка.**

Сама природа позаботилась о том, чтобы дать малышу этот ресурс. Поэтому любое вмешательство, позволяющее восстановить или заново приобрести какую-то активность будет наиболее эффективным именно в раннем возрасте.

## **2. Показатели нормы овладения навыками личной гигиены**

В целевых ориентирах ФГОС ДО для детей младенческого и раннего возраста указано: «Использует специфические, культурно фиксированные предметные действия, знает назначение бытовых предметов (зубной щетки, расчески, мыла и т.д.) и умеет пользоваться ими. Владеет простейшими навыками самообслуживания.

Содержание ОО «Социально – коммуникативное развитие» ФГОС ДО включает: Самообслуживание, самостоятельность. Развитие навыков самообслуживания; становление самостоятельности, целенаправленности и саморегуляции собственных действий.

*Задачи для второй группы раннего возраста (2-3 года):*

Воспитание культурно-гигиенических навыков. Формировать привычку (сначала под контролем взрослого, а затем самостоятельно) мыть руки по мере загрязнения и перед едой, насухо вытирать лицо и руки личным полотенцем.

Учить с помощью взрослого приводить себя в порядок; пользоваться индивидуальными предметами (полотенцем, расческой).

*Показатели нормы овладения навыками личной гигиены:*

1 год – 1 год 3 месяца:

– "Вытирает" руки, лицо после умывания.

1 год 3 месяца – 1 год 6 месяцев:

– Долго и тщательно моет руки.

– Спокойно относится к умыванию.

1 год 6 месяцев – 1 год 9 месяцев:

– Активно участвует в мытье и вытирании рук.

1 год 9 мес. - 2 года:

– Проявляет самостоятельность во многих бытовых ситуациях.

– Знает, что перед едой надо мыть руки и моет их, вытирает полотенцем с помощью взрослого.

2 года - 2 года 6 месяцев:

– Самостоятельно моет руки (лицо).

- Позволяет, чтобы ему почистили зубы
- Самостоятельно вытирает руки и лицо
- 2 года 6 месяцев – 3 года
- Самостоятельно моет руки с мылом
- С помощью взрослого чистит зубы зубной щеткой.

### 3. Условия развития навыков личной гигиены у детей раннего возраста, детей с ОВЗ и гипердинамическими нарушениями.

Формирование культурно-гигиенических навыков совпадает с основной линией психического развития в раннем возрасте - становлением орудийных и соотносящих действий. Орудийные действия предполагают овладение предметом-орудием, с помощью которого ребенок воздействует на другой предмет. Соотносящие действия приводят предметы в положения, соответствующие пространству: ребенок кладёт мыло в мыльницу, вешает полотенце за петельку на крючок и т.д. В Доме ребенка сотрудники всегда помнят об этом и стараются создавать соответствующие *условия* для успешного формирования навыков личной гигиены:

1. Рационально организованное пространство (доступная среда) включает в себя организацию привлекательной и удобной обстановки.

- оборудование для ванной комнаты (раковины, полотенечницы) соответствуют росту детей,
- набор умывальных принадлежностей соответствующий возрасту,
- на полотенце пришита петелька, за которую можно повесить это полотенце,
- легко открывающиеся ручки крана,
- расчёски - хранятся в специально сшитой из плотной ткани расчёсочнице с кармашками, которые помечены картинками, чтобы дети их узнавали и приучались брать свою расчёску.
- зеркало на высоте, соответствующей росту ребенка.

2. Четкий режим дня (ежедневные повторения, организованность, дисциплина) включает в себя многократные упражнения детей в действиях с определением способа и порядка выполнения. При этом характер действия – неизменен, а формы – разные.

3. Разделение осваиваемых ребенком действий, на ряд операций следующих в строго установленном порядке, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов.(чек-лист)

4. Организация игровых ситуаций, обеспечивающих контроль над выполнением осваиваемых действий детьми в непривычной обстановке.
5. Руководство взрослых (полная согласованность) включает в себя безукоризненное выполнение всеми взрослыми всех гигиенических и культурных требований.
6. Индивидуальная работа с ребенком с учетом уровня его развития, особенных возможностей здоровья и темпов овладения навыками.

#### **4. Методы работы с детьми раннего возраста, детьми ОВЗ и гипердинамическими нарушениями по формированию навыков личной гигиены**

- личный пример
- показ
- объяснение
- игровые упражнения
- поощрение, похвала
- игровые приемы
- художественное слово
- повторение действий

Сроки формирования навыков личной гигиены у детей раннего возраста и детей с ограниченными возможностями здоровья задерживаются в силу объективных причин. При формировании мы учитываем два фактора – возраст и особенности развития таких детей.

Большое значение имеет поэтапность формирования навыков, предусматривающая, сначала овладение простейшими навыками, а затем более сложными действиями.

Выполнение правил личной гигиены становится для ребенка естественным процессом, а гигиенические навыки постоянно совершенствуются.

Эти правила и навыки легче всего запоминаются в игровых ситуациях в доброжелательной обстановке. Для приобретения и усвоения культурно-гигиенических навыков используются упражнения на развитие мелкой моторики, дидактические игры, художественное слово.

В процессе приобретения тех или иных навыков, каждодневно и постепенно мы переходим от прямых указаний к напоминаниям, от показа к совету, от примера к методам, позволяющим развивать у ребенка осознанное отношение к правилам.

За каждое очередное достижение обязательно следует похвала, а в случае неудачи – оказывается помощь, утешение и обещание, что в следующий раз всё получится.

При формировании необходимых в быту навыков и умений, у детей раннего возраста с ОВЗ и гипердинамическими нарушениями, ставятся задачи:

Научить ребенка самостоятельно: умываться, пользоваться мылом, полотенцем, расческой, ухаживать за зубами.

#### *Организация работы по формированию навыков мытья рук*

Для начала определяем, что ребенок может делать самостоятельно, а где ему нужна помощь взрослого, и выбираем последовательность действий

- закатать рукава;
- открыть кран и проверить температуру воды;
- смочить руки;
- намылить руки до появления пены;
- смыть мыло;
- закрыть кран;
- сложить руки замочком и отжать лишнюю воду над раковиной;
- насухо вытереть полотенцем;
- расправить рукава;
- аккуратно повесить полотенце на свое место;

Постепенно доля взрослого в процессе приобретения ребенком навыков умывания уменьшается.

*Организация работы по формированию навыка вытирания рук полотенцем.*

Полотенце, которым ребенок будет пользоваться самостоятельно, подбирается с учетом его возрастных возможностей. Полотенце и петелька на нем должны быть такими, чтобы малыш одним движением мог снять и повесить его.

Алгоритм вытирания полотенцем:

- находим собственное полотенце по картинке.

- снимаем полотенце с крючка.
- вытираем лицо развернутым полотенцем: поднести его к лицу, прижимая, касаться каждой части лица - на сухо.
- вытираем руки развернутым полотенцем: поместить полотенце на одну руку →
- вытереть ладонь руки → повернуть руку и вытереть тыльную сторону →
- поместить сухую руку за полотенце → вытереть ладонь второй руки →
- повернуть руку и вытереть тыльную сторону.
- повесить полотенце на место.

Все действия сопровождаются разговором с малышом. А в конце, предлагается игровой момент показать ручки и пальчики зайке, спросить: «Какие теперь ручки?», ответить «Сухие, чистые!»

#### *Организация работы по использованию расчески.*

В организации каждый ребенок имеет свою подходящую расческу: яркой расцветки, с тупыми зубчиками, чтобы не поранить кожу головы малыша, с удобной для детской руки ручкой.

Внимание ребенка при проведении гигиенических процедур постоянно акцентируется на том, что у него есть собственная расчёска, которая всегда лежит в одном и том же постоянном месте, а брать чужую расчёску - нельзя.

#### Методы и приемы приучения ребенка к использованию расчёски:

- проведение познавательных бесед: что такое расческа, для чего она нужна, для чего предназначены зубчики расчёски, как правильно держать расчёску в руке, какой силой нажима, и в каком направлении проводить расчёской по волосам.
- проведение дидактических игр с сюжетными игрушками: предлагаем ребёнку причесать куклу, а затем повторить это действие на себе.
- приучаем ребёнка причёсываться перед зеркалом, повторяя процедуру несколько раз в день: после утреннего и дневного пробуждения, перед прогулкой и после неё, после активной игры.

- взрослые позволяют ребёнку проявлять самостоятельность, хвалят малыша после того, как он самостоятельно причешется, обращают внимание на то, какой малыш аккуратный и опрятный, когда он причёсан.
- взрослые не дают отрицательную оценку ребёнку, если у него не сразу получается правильно воспользоваться расчёской, тактично ему объясняют и показывают ещё раз, как надо причёсываться.

#### *Организация работы по использованию зубной щетки.*

В учреждение дети приходят с нулевым уровнем знаний и сформированных умений ухода за полостью рта. В Доме ребенка посредством обучающих занятий, игр и бесед дети получают информацию о полезной пище, вредных привычках, назначении и функции зубов и т.д., при условии тесного сотрудничества воспитателей и всего персонала, с лечащим врачом. Лечащий врач может научить ребенка правильно чистить зубы, рассказать родителям (усыновителям) и педагогам о негативных последствиях отсутствия или недостаточности профилактических мероприятий.

До появления первых зубов обычно проходит 6–10 месяцев. Гигиена рта в это время так же важна, как и после прорезывания, поскольку влияет на формирование крепкого местного иммунитета и прикус зубов в будущем. В Доме ребенка сотрудники в этот период пользуются сосками-пустышками, салфетками для чистки с ксилитом и гелью для облегчения прорезывания.

Соски-пустышки в учреждении ортодонтические и даются детям до 6 месяцев, когда начинают резаться первые зубы, так как после 6 месяцев соска может негативно повлиять на формирование прикуса (формирование положения зубов) и развитие челюсти. К тому же, именно в этом возрасте сосательный рефлекс сменяется жевательным, поэтому отвыкнуть от пустышки ребёнку психологически проще.

Пока у ребенка не появились первые зубы, в Доме ребенка пользуются гигиеническими салфетками с ксилитом. Они поддерживают нормальный уровень pH и снижают кислотность в полости рта. Это важно, так как из-за повышенного уровня кислотности во рту возникает благоприятная среда для

размножения многих бактерий. Для использования сотрудники групп оборачивают салфетку вокруг пальца и очищают поверхность ротовой полости: дёсны, язык и зубы.

Чтобы облегчить прорезывание, сотрудники массируют дёсны силиконовым напальчником или дают ребёнку специальный прорезыватель. А если местный массаж не помогает, дают специальные гели. Они сочетаются с прорезывателями и напальчниками, а также снимают воспаление.

В учреждении переходят на чистку с помощью зубной щётки с момента прорезывания первого зуба. Первая зубная щётка имеет компактную головку и синтетическую щетину.

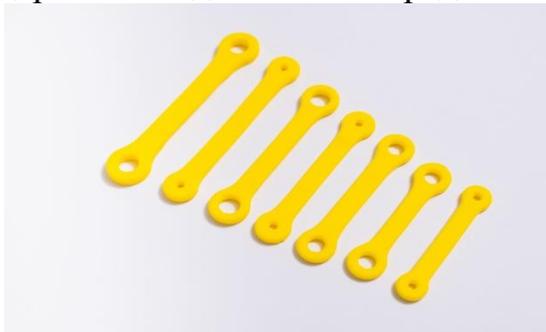
Главная цель чистки зубов – удаление остатков пищи с их поверхности.

Обучая детей умыванию и чистке зубов мы используем чек-листы, плакаты и картинки, помогающие ребёнку вспомнить алгоритм культурно-гигиенических умений (смотри приложения).

## 5. Приспособления для проведения гигиенических процедур

Для самостоятельного или практически самостоятельного выполнения гигиенических процедур, ухода за лицом, причесывания в Доме ребенка предусмотрен широкий спектр приспособлений, который поддерживает ребенка и помогает ему перейти на новый уровень самостоятельности. С помощью правильно подобранных вспомогательных средств повышается качество жизни ребенка.

- наборы универсальных держателей для захвата предметов,



- сенсорные диспенсеры,



- зубные щетки с толстой ручкой.



Кроме того, предоставляется информация сотрудникам и законным представителям о технических средствах и подручных материалах, которые помогут развитию у ребенка основных бытовых навыков и сделают его жизнь как можно более полноценной.

## **Вывод**

На основе изученной литературы были выявлены психо-физиологические особенности восприятия информации детьми раннего дошкольного возраста, основные направления педагогического процесса в зависимости от возраста ребенка, а также педагогические доминанты для наиболее эффективного процесса обучения основам личной гигиены малышей.

Были составлены алгоритмы умывания детей раннего возраста, пользования полотенцем, чек – лист «Чистка зубов детей раннего возраста» и внедрены в работу педагогов «Дома ребенка».

Работа по формированию у малышей ценностного отношения к здоровому образу жизни проводилась во время бесед, и дети сразу закрепляли навыки в дидактических играх и практических умениях.

При ежегодной диспансеризации специалистами ОДКБ № 1 г. Екатеринбург у детей раннего возраста пребывающих в «Доме ребенка» позволил им выявить положительную динамику гигиены полости рта.

Можно сделать вывод, что специально организованная работа по формированию у детей раннего возраста основам личной гигиены оказалась эффективной.

## Литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования
2. Федеральная образовательная программа дошкольного образования.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Издательство «Мозаика - Синтез», 2006.
4. Богуславская З.М., Е.О. Смирнова Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 2011.
5. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. - М.: Просвещение, 2011.
6. Волчкова, В.Н. Развитие и воспитание детей младшего дошкольного возраста. М.: Издательский центр «Академия», 2012.
7. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. - СПб.: Литера, 2007.
8. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб.: Акцидент, 2009.
9. Козлова, С.А. Дошкольная педагогика. М.: Академия, 2011.
10. Кониная Е. Ю. Формирование культурно - гигиенических навыков у детей. Игровой комплект.- Айрис-пресс, 2007 г.
11. Крылова Н. И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Волгоград: издательство «Учитель», 2009г.
12. Моржина, Е.В. Формирование навыков самообслуживания на занятиях и дома. М.: Теревинф, 2006.
13. Печора, К. Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях/К. Л. Печора, В. Г. Пантюхина, Л. Г. Голубева. М.: Просвещение, 1986.
14. Пономаренко, А.Н. Развитие ребенка первого-третьего года жизни. М.: 2009.
15. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию. М.: Просвещение, 1997.
16. Чабовская А.П. Гигиена детей раннего и дошкольного возраста - М.: Просвещение, 2011.