Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 4 п. Каширин» Александро-Невского района Рязанской области

План по самообразованию на 2024 – 2025 учебный год

воспитателя Цыплаковой Любови Егоровны

***Тема: «Воспитание культурно – гигиенических навыков и навыков  самообслуживания***

***у детей раннего возраста»***

**п.Каширин, 2024 год**

**ВВЕДЕНИЕ**

Воспитание у детей навыков личной гигиены играет важнейшую роль в охране их здоровья, способствует правильному поведению в быту, в общественных местах.

Актуальность данной темы в том, что культурно-гигиенические навыки – важная составная часть культуры поведения. Необходимость опрятности, содержание в чистоте лица, тела, прически, одежды, обуви, продиктована не только требованиями гигиены, но и нормами человеческих отношений. Дети должны понимать, что в соблюдении этих правил проявляется уважение к окружающим. Воспитание культурно-гигиенических навыков имеет значение не только для успешности социализации детей, но и для их здоровья.

Культурно-гигиенические навыки в значительной степени формируются в дошкольном возрасте, так как нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день, систематически и неоднократно. В детском саду у детей воспитываются: навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, поддержания порядка в окружающей обстановке, а также правильных взаимоотношений детей друг с другом и со взрослыми.

В процессе повседневной работы с детьми необходимо стремиться к тому, чтобы выполнение правил личной гигиены стало для них естественным, а гигиенические навыки с возрастом постоянно совершенствовались.

Формирование привычек и навыков осуществляется под непосредственным педагогическим воздействием взрослых и всей окружающей обстановки. Прочность, гибкость навыков и привычек зависит от ряда факторов: условий, своевременности начала этой работы, эмоционального отношения ребенка к выполняемым действиям, систематичности упражнений детей в определенных действиях. Особое внимание в дошкольных учреждениях уделяется формированию нового навыка, привычки, когда у детей появляются новые обязанности, новые вещи, новый вид деятельности, которыми дети должны овладеть. При этом детей приучают выполнять не только то, что им приятно, но и то, что необходимо, преодолевая трудности разного характера.

Воспитание культурно-гигиенических навыков включает широкий круг задач, и для их успешного решения рекомендуется использовать целый ряд педагогических приемов с учетом возраста детей: прямое обучение, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены и постепенное повышение требований к ним. Нужно добиваться от дошкольников точного и четкого выполнения действий, из правильной последовательности.

В младшем возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

Проблемами воспитания культурно-гигиенических навыков детей занимались такие отечественные авторы, как Выготский Л.С., Забрамная С.Д., Шипицина Л.М.

Наши отечественные педагоги В.Г. Нечаева, В.А. Горабчева и др., психологи В.С. Мухина, С.Г. Якобсон и др. доказали, что дети дошкольного возраста способны осознанно усваивать не только правила, но и нормы поведения и взаимоотношений. При этом, конечно, действует фактор специфики возраста, который ограничивает и объем правил и норм, и глубину их осознания.

Известно, что усвоенные в детстве социальные формы поведения во многом определяют в дальнейшем социальную адаптацию ребенка.

Именно поэтому в дошкольных учреждениях осуществляется кропотливая повседневная работа по формированию культурно-гигиенических навыков и самообслуживанию.

**АКТУАЛЬНОСТЬ И ВЫЯВЛЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ**

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.

В эти годы дети могут освоить все основные культурно-гигиенические навыки, научиться понимать их важность, легко, быстро и правильно выполнять. Образовательная область здоровье требует от нас формировать у детей привычки к здоровому образу жизни, которые всегда стоят на первом месте.

Работая с детьми с детьми 1 младшей группы детского сада, я заметила, что у большинства детей, вновь пришедших в детский сад из дома, отсутствуют элементарные навыки самообслуживания и личной гигиены: дети не умеют самостоятельно умываться, одеваться и раздеваться, объективно оценивать особенности своего организма.

С первых дней поступления ребенка в группу я начала работать с родителями. Выяснилось, что 60% родителей не придают серьезного значения воспитанию самостоятельности у детей и, считая их слишком маленькими, стараются все сделать за них сами. Другие, понимая значение воспитания самостоятельности в развитии ребенка, все же проявляют нетерпение и делают за ребенка то, с чем он может справиться сам. Объясняют они это тем, что утром спешат на работу, а вечером устают, и медлительность детей их раздражает. Для того чтобы родители поняли важность воспитания самостоятельности я организовала ряд консультаций, индивидуальные беседы, во время которых объяснила родителям, что семья – первое общество, где формируется характер ребенка, его нравственные качества, привычки, жизненно необходимые навыки.

Таким образом, проблема воспитания КГН стоит достаточно остро. Именно поэтому я решила углубленно работать над этой темой. В этом же направлении я решаю не менее важные задачи по формированию начальных представлений о здоровом образе жизни и по сохранению и укреплению здоровья детей, физического, так и психического.

**Цель:**Формирование культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей раннего возраста.

**Задачи:**

1. Формировать привычку следить за своим внешним видом, умение правильно пользоваться мылом, мыть руки, лицо; насухо вытираться после умывания, пользоваться расческой, носовым платком;
2. Формировать навыки поведения за столом: пользоваться правильно ложкой, салфеткой; не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать за столом, не разговаривать с полным ртом;
3. Формировать начальные представления о ценности здоровья, что здоровье начинается с чистоты тела, что чистота-красота-здоровье – это неразделимые понятия;
4. Формировать потребность в соблюдение навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни;
5. Активно привлекать родителей к соблюдению и развитию навыков личной гигиены дома.
6. Обогатить предметно-развивающую среду группы.

Педагогические приёмы, обеспечивающие успешное решение поставленных задач:

• прямое обучение;

• показ;

• упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр;

• систематическое напоминание детям о необходимости соблюдения правил гигиены.

Для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены на протяжении периода дошкольного детства целесообразно сочетать словесный и наглядный методы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы.

В процессе гигиенического воспитания и обучения детей педагог сообщает им разнообразные сведения: о значении гигиенических навыков для здоровья, о последовательности гигиенических процедур в режиме дня, формирует у детей представление о пользе физкультурных упражнений.

Гигиенические знания разумны и на занятиях по физической культуре, труду, ознакомлению с окружающим, с природой. Для этого используются некоторые дидактические и сюжетно-ролевые игры.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены желательно давать детям различные поручения. Навыки детей быстро становятся прочными, если они закрепляются постоянно в разных ситуациях. Главное, чтобы детям было интересно, и чтобы они могли видеть результаты своих действий, (кто-то стал значительно опрятнее и т.д.).

Обязательным условием формирования гигиенических навыков у детей, воспитания привычки к здоровому образу жизни является высокая санитарная культура персонала дошкольного учреждения. Где должны быть созданы необходимые условия для сохранения здоровья детей, полноценного физического и гигиенического развития.

Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания –  единство требований со стороны взрослых. Ребенок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, медицинским работником, няней и, конечно, в семье. Обязанность родителей – постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребенка в детском саду.

Важно, чтобы взрослые подавали ребенку пример, сами всегда их соблюдали.

**Перспективный план работы с родителями детей**

**раннего возраста (2-3 года)**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Проводимые мероприятия |
| Сентябрь | 1. Анкетирование «Что умеет мой ребенок»  2. Родительское собрание «Возрастные особенности детей 2-3 лет» - ознакомление родителей с содержанием работы ДОУ по формированию навыков самообслуживания младших дошкольников  3. Памятка: «Порядок одевания и раздевания» |
| Октябрь | 1. Консультация «Режим дня»; «Как приучить ребенка к горшку?».  2.Просьба к родителям посмотреть вместе с детьми мультфильм «Мойдодыр»  3. Оформление альбома «Культурно гигиенические навыки в домашних условиях». |
| Ноябрь | 1.Консультация «Роль фольклора в формировании культурно –  гигиенических навыков у детей раннего возраста»  2.Буклет «Я – САМ» - расширять знания родителей воспитанников по вопросу развития навыков самообслуживания у детей 2-3 лет.  3. Оформление фотовыставки «Как я помогаю маме». |
| Декабрь | 1.Анкетирование: «Роль семьи в формировании навыков самообслуживания».  2. Беседа: «Приучаем детей правильному поведению за столом».  3. Консультация «Что из предметов должен иметь ребёнок дома для развития культурно – гигиенических навыков» |
| Январь | 1. Консультация «Особенности формирования культурно – гигиенических навыков у детей 2-3 лет»  2. Индивидуальные беседы на тему «Как привить и воспитать у детей самостоятельность».  3. Изготовление родителями дидактических пособий «Волшебные застежки» - укрепить связи между детским садом и семьей |
| Февраль | 1.Консультация для родителей «Как приучить ребёнка убирать за собой игрушки»  2.Оформление фотовыставки «Любим, любим умываться по утрам и вечерам»  3.Беседа: «Приучаем детей дома одеваться на улицу в правильном порядке». |
| Март | 1.Консультация «Как увлечь ребёнка ежедневной гигиеной зубов?»  2.Семинар-практикум для родителей группы раннего возраста  «Развиваем самостоятельность детей»  3. Памятка для родителей «Держим ложку правильно» |
| Апрель | 1.Консультация «Учимся трудиться»  2.Просьба к родителям почитать детям**:**Г. Зайцев «Дружи с водой»,  А. Барто «Девочка чумазая».  3. Памятка: «Условия необходимые для воспитания самостоятельности». |
| Май | 1.Консультация «Дорога к обеду ложка или…»  2.Консультация «Освоение КГН посредством игры и игровых упражнений»  3.Памятка: «Навыки опрятной еды»  4.Родительское собрание «Что мы уже умеем? Чему вы рады так за нас?» |

**План работы по формированию культурно – гигиенических навыков с детьми.**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Проводимые мероприятия |
| Сентябрь | Диагностика культурно-гигиенических навыков;  Цель: выявить знания и умения детей;  НОД «Наша группа». **Задачи:** – познакомить детей с групповой комнатой (раздевалка, групповая, умывальная); их предназначением; – побуждать детей бережно относиться к своей одежде; – познакомить со схемами алгоритмов действия в раздевалке, в умывальной комнате.  Разучить «Три золотых правила мытья рук»:  а) перед едой  б) после туалета  в) после прогулки  Цель: расширять и активизировать словарь: мыло, мыльная пена, намылили, смыли, мыльница, вода – чистая, теплая, холодная.  Учить детей пользоваться горшком;  Находить своё полотенце и уметь им пользоваться;  Есть аккуратно, пользоваться ложкой;  Учить детей складывать аккуратно одежду в шкафчик;  Практическая деятельность «Учимся умываться».  Цель: формировать умение мыть руки и лицо, пользоваться мылом и полотенцем; |
| Октябрь | НОД «Доброе утро, расчёска!» Цель: формирование навыков пользования расчёской и ухода за ней.  Чтение А.Барто «Девочка чумазая»;  Разучивание потешки «Руки надо чисто мыть…»;  Игровое упражнение «Мыльные перчатки».  Цель: Продолжать закреплять умение правильно намыливать ручки (до «мыльных барашков»), хорошо смывать, насухо вытирать ручки.  Продолжать учить детей пользоваться индивидуальным  полотенцем;  Продолжать учить детей есть аккуратно, всегда ложкой, а не рукой;  Учить замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;  Игровая ситуация "Делаем прическу"  Цель: Развитие навыка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху- вниз.  Игровая ситуация «Лисичка садится обедать»  Цель: развивать речь, активизировать диалоговую речь. Закреплять знания о посуде, прививать культуру поведения за столом. |
| Ноябрь | НОД «Как мы кормим Хрюшу и Степашку» Цель: – формировать умение сервировать стол, умение действовать по алгоритму; – воспитывать культуру поведения за столом.  Чтение: потешки «Водичка, водичка». Цель: Познакомить детей с потешкой, активизировать речь, воспитывать поведение в туалетной комнате (нельзя толкаться, брызгаться, намыливать глаза).  Игровая ситуация «Купаться любят все…»  Цель: вызвать у детей интерес к выполнению культурно-гигиенических навыков, побуждать к постоянному их соблюдению;  Продолжать учить детей мыть руки последовательно следуя алгоритму умывания;  Продолжать учить детей насухо вытирать руки полотенцем;  Продолжать учить детей во время одевания на прогулку последовательно одеваться и после прогулки убирать свою одежду и обувь на место;  Продолжать совершенствовать навыки культуры поведения за столом (есть аккуратно над тарелочкой, не крошить еду на стол, не крутиться во время еды и не разговаривать во время приёма пищи);  Экспериментирование «Свойства воды». Цель: формировать у детей представления о  свойствах воды (вода капает, разливается, льется); |
| Декабрь | Продолжать учить детей вешать полотенце на место;  Учить детей правильно мыть лицо и высмаркивать нос во время умывания;  Беседа «Берегите воду».  Цель: Дать представление детям о том, что воду необходимо экономить, после умывания хорошо закрывать кран.  Продолжать учить есть ложкой и не залезать в тарелку руками;  Продолжать учить детей одеваться и раздеваться последовательно, не разбрасывать свою одежду;  Воспитывать умение играть игрушками бережно, не разбрасывать их и убирать на место;  Чтение сказки К. Чуковского «Мойдодыр». Цель: Воспитывать желание самостоятельно следить за чистотой своего тела, правильно совершать процессы умывания.  Просмотр м/ф «Мойдодыр»; |
| Январь | Сюжетно – ролевая игра «Сделаем Кате новую прическу»;  Экспериментирование «Вода теплая и холодная»  Цель: формировать у детей представление, что вода бывает теплая и холодная;  Чтение: потешки «Чистая водичка»;  Чтение отрывка из стихотворения В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо»;  Чтение стихотворения А. Барто «Девочка чумазая». Цель: Вызвать эмоциональный отклик на поведение девочки, активизировать речь детей, выяснить, в чем девочка была не права, и как нужно было.  Игровая ситуация «Кукла Катя умывается» Цель: формировать у детей навыки самообслуживания культурно-гигиенические навыки, понимать назначение выполняемых действий, поощрять стремление выполнять их правильно; |
| Февраль | Сюжетно – ролевая игра «Накормим куклу Катю обедом»;  Продолжать учить последовательно, по алгоритму мыть руки и пользоваться краном и водой;  Прививать у детей привычку мыть руки после туалета;  Продолжать учить детей сидеть за столом прямо, не разговаривать, не крутиться, есть аккуратно;  Прививать привычку самостоятельно пользоваться салфеткой;  Учить пользоваться расчёской;  Продолжать учить бережно, обращаться с игрушками, убирать их на место;  Продолжать учить последовательно, одеваться и раздеваться во время тихого часа, аккуратно вешать одежду на стульчик;  Сюжетно-ролевая игра «Семья»: – внесение игровой ситуации «Идём друг к другу в гости».  Чтение сказки К. Чуковского «Федорино горе» Рассматривание иллюстраций к сказке. |
| Март | Разучивание потешки «Зеркало любит чистые лица»,  Продолжать прививать привычку мыть руки с мылом;  «Мое полотенце».  Цель: Продолжать закреплять у детей понимание того, что вытираться можно только своим, индивидуальным полотенцем\  Формировать умение садиться за стол спокойно;  Учить правильно, нести стульчик;  Продолжать учить пользоваться индивидуальной расчёской;  Воспитывать бережное отношение к игрушкам, умению делиться ими;  Дидактическая игра: «Посмотрим в зеркало, как аккуратно мы одеты» Цель: продолжать учить замечать непорядок в одежде и устранять его самостоятельно, с помощью взрослых или других детей. Воспитывать опрятность, бережное отношение к вещам.  Дидактические игры «Научим куклу одеваться (раздеваться)»; «Одень куклу»;  Рассматривание сюжетных картинок «Дети на прогулке» (в разные времена года).  Сюжетная игра «День рождения».  Цель: Закреплять навыки культурного поведения в гостях, за столом, активизировать речь, уметь поздравлять именинника, придумывать пожелания.  Чтение: Н. Павлова «Чьи башмачки» |
| Апрель | НОД «Баю-баюшки-баю, куклу спать я уложу…» Цель: – развивать умения свободно пользоваться предметами постельного белья, применять их по назначению, называть правильно; – формировать потребность в соблюдении правил личной гигиены перед сном (умывание, аккуратно складывать одежду).  Экспериментирование «Вот какая пена».  Цель: дать детям представление о мыле: оно белое, душистое; можно намыливать, смывать, образует мыльную пену. Предложить детям попускать мыльные пузыри.  Сюжетно – ролевая игра «Салон красоты»  Цель: продолжать знакомство с трудом парикмахера. Предложить детям сделать куклам красивые прически, завязать им бантики.  Учить пережёвывать пищу с закрытым ртом;  Продолжать прививать привычку сидеть за столом красиво, есть аккуратно, не торопясь;  Прививать привычку убирать за собой игрушки;  Обращать внимание на свой внешний вид;  Закреплять навыки вежливой культуры за столом;  Продолжать учить складывать одежду;  Игровая ситуация «К нам пришла замарашка»  Сюжетно-ролевые игры «Дом» и «Семья»: – внесение игровой ситуации «Кукла Катя хочет спать».  Практическое упражнение «Носовой платок» Цель: формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить пользоваться носовым платком, вовремя обращаться за помощью к взрослым. |
| Май | Беседа «Чистота - та же красота»  Цель: Закреплять у детей культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, развивать основы социального взаимодействия, воспитывать культуру дружеских отношений в детском коллективе.  Чтение стихотворения Е. Благиной «Как у нашей Ирки».  Цель: воспитывать желание быть опрятным, аккуратным  Игровая ситуация «Варвара - краса, длинная коса»  Игровая ситуация «Купание куклы Маши»  Дидактическое упражнение «Покажем кукле Кате, как мы накрываем на стол»  Игровая ситуация: «Водичка, водичка…». Цель: закрепить уже имеющиеся у детей культурно-гигиенические навыки.  Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку».  Сюжетно - ролевые игры: «Дела семейные» – внесение игровой ситуации «Кукла Маша у нас в гостях»  Упражнение «Самые аккуратные». Цель: воспитывать опрятность. |

**Планируемые результаты**

**Дети**

у детей к 3 годам должны быть сформированы культурно-гигиенические навыки согласно его возрасту:

– ребёнок способен самостоятельно выполнять доступные возрасту гигиенические процедуры в детском саду и дома;

– самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдает элементарные правила поведения во время еды, умывания;

– имеет элементарные представления о необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни в детском саду и дома;

– умеет замечать непорядок в одежде и устранять его при небольшой помощи взрослых;

– ребёнок с желанием и интересом принимает участие в играх, направленных на формирование культурно-гигиенических навыков.

**Родители**

– родители готовы и способны активно взаимодействовать с педагогами ДОУ по вопросам воспитания культурно-гигиенических навыков;

– принимают активное, живое участие в жизни группы;

– проявляют личную заинтересованность в согласовании требований к воспитательному процессу;

* высказывают рекомендации, идеи по обеспечению эффективности воспитательного процесса;

– проявляют живой интерес к результатам достижений ребенка в освоении культурно-гигиенических навыков;

– осознают особенности организации образовательного процесса и их влияние на развитие компетенций ребёнка, его личностных качеств.

1. **План самообразования на 2020 – 2021 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления профессионального саморазвития | Цель | Формы работы |
| **1** | **2** | **3** |
| Самообразование  и самовоспитание | - расширение кругозора;  - рост профессиональной культуры;  - развитие личностных качеств, способствующих высоким результатам профессиональной деятельности и устранению недостатков;  -формирование информационной компетентности, направленной на самостоятельный поиск знаний. | -изучение периодической печати, знакомство со средствами массовой информации по теме самообразования |
| Методическая работа и курсовая подготовка | - повышение педагогической и психологической компетенции;  - развитие творческого потенциала в профессиональной деятельности;  - поиск новых подходов к организации образовательной деятельности. | -изучение современных образовательных технологий;  -участие в работе методического объединения ДОУ. |
| Обогащение и распространение передового педагогического опыта | -обобщение педагогического опыта; | - презентация для воспитателей «Воспитание культурно- гигиенических навыков и навыков самообслуживания у детей 2 – 3 лет»  -размещение статьи, буклетов, инфографики по теме на сайте педагога. |
| Работа с родителями | - обогащение родителей новыми способами общения с детьми;  - повышение педагогической культуры родителей;  - привлечение родителей к формированию у ребенка ценностей здорового образа жизни | Анкетирование «Что умеет мой ребенок»  Памятка: «Порядок одевания и раздевания»  Консультация «Режим дня»; «Как приучить ребенка к горшку?».  Просьба к родителям посмотреть вместе с детьми мультфильм «Мойдодыр»  Оформление альбома «Культурно гигиенические навыки в домашних условиях».  Консультация «Роль фольклора  в формировании  культурно – гигиенических  навыков у детей раннего  возраста»  Буклет «Я – САМ» - расширять знания родителей воспитанников по вопросу развития навыков самообслуживания у детей 2-3 лет»  Анкетирование: «Роль семьи в формировании навыков самообслуживания».  Беседа: «Приучаем детей правильному поведению за столом».  Консультация «Что из предметов должен иметь ребёнок дома для развития культурно – гигиенических навыков» |
|  |  |  |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Гурина И. В. Первые шаги от 0 до 3 лет. Засыпаем, кушаем, маму с папой слушаем. – СПб., 2007

2. Лихачёва А.А. Встреча с Мойдодыром. //Дошкольное воспитание №9 – 2014. с.56

3.Меремьянина О.Р. Вместе с куклой я расту: методическое пособие. – Барнаул: АКИПКРО, 2008.

4.Ольга Павловна Вологодская «Воспитание самостоятельности у детей. Мама, можно я сам?!»: Центрполиграф; Москва; 2009

5. Печора К.Л., Пантюхина Г.В., Голубева Л.Г. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. / К.Л. Печора, Г.В. Пантюхина, Л.Г. Голубева, М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2002.

**Интернет – ресурсы**.