**Формирование КГН у детей дошкольного возраста**

**Цель:***поиск новых*[*методов и приемов*](https://www.maam.ru/obrazovanie/metodicheskie-razrabotki)*, технологий, для успешного формирования культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста.*

С первых дней жизни формирование культурно-гигиенических навыков, идет не просто как усвоение правил и норм культуры поведения, а чрезвычайно важный процесс социализации, вхождения ребенка в мир взрослых. Культурно-гигиенические навыки — важная составная часть культуры поведения. Гигиеническое воспитание и обучение неразрывно связано с воспитанием культурного поведения. С самого раннего возраста, детей приучают правильно сидеть за столом во время еды, аккуратно есть, тщательно, бесшумно пережевывать пищу, уметь пользоваться столовыми приборами, салфеткой; учат тому, что, чем и как едят; знакомят с разновидностями посуды (чайная, столовая); учат сервировать стол, привлекают внимание к заданному образцу правильного общения во время приема пищи (разговаривать вполголоса, доброжелательным тоном, не говорить с набитым ртом, уважительно относиться к просьбам и желаниям детей, обращают внимание на красоту правильно сервированного стола, вызывая эмоциональный отклик.

**Порядок действий при организации приема пищи:**

**Подготовка к приему пищи.**Соблюдение гигиенических требований (мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть горячей водой с мылом). Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду)

**Гигиенические процедуры:** валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (старший возраст); самоконтроль детей; оценка деятельности.

**Сервировка стола:** организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.

**Прием пищи** (завтрак, обед, полдник, ужин). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

***Формирование культурно-гигиенических навыков осуществляется под руководством взрослого-воспитателя.***

**Что должен уметь и знать воспитатель:**

-воспитывать привычку есть разнообразную пищу;

-проводить беседы с родителями о питании ребенка дома;

-выяснять причины возникновения плохого аппетита;

-создать условия для приема соответствующую сервировку, чтобы на столе были предметы необходимые только для еды; определиться в поведении воспитателя и его помощника) ;

-во время еды следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам, при этом не следует одергивать детей, делать им замечания;

-уметь разобраться в причине отказа ребенком от еды (при необходимости обратиться к медперсоналу; заставлять есть без аппетита нежелательно; постепенно приучать детей к нужной норме в еде);

-уметь поощрять детей за их самостоятельность

-во время приема пищи педагогу целесообразно показать пример;

-позволить запивать еду, тем кому это необходимо

-уметь обеспечить постоянное выполнение установленных гигиенических правил ребенком,

- не следует торопить детей;

-не следует выполнять действие за детей, а нужно проверять и следить за правильным выполнением данных действий.

Для постепенного формирования требуемых навыков, детей упражняют в совершении одних и тех же действий под постоянным контролем. Этому способствуют дежурства детей. (согласно возрасту детей)

Организация дежурства.

Общие требования:

- дежурство носит характер поручений;

- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;

- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);

- назначают по 2 дежурных;

- поощрение и благодарность за помощь;

Для формирования культурно-гигиенических навыков у детей необходимо соблюдать некоторые правила столового этикета:

1 Общие правила перед приемом пищи

2 Правила поведения за столом

3 Правила пользования столовыми приборами

4 Правила пользования салфетками.

5 Правила употребления некоторых блюд

6 Правила сервировки стола

7 Правила поведения после еды

Необходимо формировать привычку мыть руки перед едой, и делать это правильно и последовательно:

-сначала нужно намочить руки;

-использовать мыло;

-намыливать руки не менее 15 секунд;

-смыть мыло с рук;

-вытереть руки полотенцем;

-вытереть кран после себя (в том случае если вы пользуетесь бумажным полотенцем).

Так же необходимо научить детей как правильно вести себя за столом, разъяснить правила пользования столовыми приборами, бумажными салфетками, правила употребления некоторых блюд, алгоритм сервировки стола.

Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков у детей необходимо использовать некоторые методы и приемы организации работы с детьми: наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций и др.); словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка); практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры).

Условия воспитания положительного отношения к еде:

• удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;

• благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;

• разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;

• исключение агрессивных методов воздействия (принуждения, угрозы, наказание);

• постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;

• оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность;

• позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят;

• во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Освоение культурно-гигиенических навыков при приеме пищи влияет не только на игровую и трудовую деятельность, но и на взаимоотношения ребенка со взрослыми и сверстниками. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т. е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для гигиенического воспитания. Для эффективного культурно-гигиенического воспитания дошкольников большое значение имеет и внешний вид окружающих и взрослых. Нужно постоянно помнить о том, что дети наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому **воспитатель должен быть для них образцом.**