

## **Консультация для педагогов и родителей «Формирование основ здорового образа жизни через систему обучения навыкам гигиены полости рта»**

Основой полноценного физического развития ребенка дошкольного возраста является его приобщение к основам здорового образа жизни, где важное значение приобретает освоение дошкольниками основ культуры гигиены. К навыкам личной гигиены, которые ребенок должен усвоить в дошкольном возрасте, относится тщательный уход за зубами и полостью рта — важное условие сохранения здоровья дошкольника. В настоящее время гигиена полости рта стала неотъемлемым компонентом культуры современного человека. Ведь регулярная правильная гигиена полости рта на 85-90% обеспечивает здоровье зубов. Тщательный уход за зубами и полостью рта — важное условие сохранения здоровья дошкольника.

Есть такое выражение «Привычка, если ей не сопротивляться, вскоре становится необходимостью». Одной из самых полезных привычек, которую нужно прививать, начиная с раннего детства, и которая, несомненно, оказывает влияние на всю жизнь человека, является правильный уход за зубами и полостью рта. В формировании у детей привычки к гигиене полости рта огромную роль играют, прежде всего, семейно-общественные отношения, единство взглядов на данный вопрос и родителей, и педагогов. Важным результатом является расширение кругозора детей в вопросах сохранения здоровья и организации ЗОЖ, повышение уровня психофизических способностей и общего уровня здоровья.

Культурно-гигиенические навыки и привычки в значительной степени формируются в младшем дошкольном возрасте, так как центральная нервная система ребенка в высшей степени пластична, а действия, связанные с принятием пищи, одеванием, умыванием, повторяются каждый день и неоднократно.

Младшие дошкольники осознают необходимость выполнения культурно-гигиенических требований к предстоящей деятельности: «Надо полоскать рот, потому что закончился обед». Для детей этого возраста очень важным является мотив своей внешней привлекательности: «Надо чистить зубы, чтобы красивым быть». Детей привлекает сам бытовой процесс. Но особенно значимым становится выполнение действия в правильной последовательности, потому что ее положительно оценивает взрослый. Действия ребенка все более автоматизируются, навыки усложняются и постепенно превращаются в системы поведения. Соблюдение правил личной гигиены, привычка следить за чистотой тела, полости рта и носа не только говорят о культуре ребенка, но и являются гигиенической основой для сохранения здоровья в течение всей жизни.

Работу стоила в следующих направлениях:

- I. Воспитание культурно-гигиенических навыков, в том числе навыков личной гигиены (уход за полостью рта). Формирование представлений о своем организме.
- II. Охрана и укрепление здоровья, закаливание.

Для привития культурно-гигиенических навыков применяются следующие адекватные возрасту детей методы и приёмы, словесные, наглядные и игровые.

Исходя из требований ФГОС полноценное развитие детей организовано в трех основных блоках образовательного процесса:

В НОД, в совместной деятельности со взрослыми и самостоятельной деятельности. Разнообразная деятельность включает элементы игры.

#### Задачи II младшая группа (Б.Г.Тушин)

1.Формировать представление о том, что:

- Овощи полезны, а сладкое вредно.
- Вредно сосать соску, пальцы, игрушки.
- У каждого человека должна быть своя зубная щетка, которую необходимо хранить в отдельном стакане рабочей частью вверх.
- Нужно чистить зубы каждый день и полоскать рот после еды.
- Порядок чистки зубов (сначала надо чистить верхние зубы, а потом щечную и язычную поверхность зубов, потом небную, а затем жевательную поверхность, щетку надо держать в правой руке)

2.Выработать и закрепить умение чистить зубы.

3.Формировать первичный интерес у детей к гигиене полости рта.

Развивая понимание и значение необходимости гигиенических процедур, о важности ухода за полостью рта проводят «Игры здоровья»: «Уроки Мойдодыра», «Для чего нужно чистить зубы», «Что бы наши зубы не болели ни когда».

Формируя представление о полезной и вредной пищи для зубов: «Полезное - вредное», «От чего болят зубки».

Знакомя детей с предметами и средствами гигиены полости рта, показывали отличия детской зубной щетки от взрослой: «Как сохранить зубы здоровыми».

Ввиду того, что ведущим видом деятельности является игра, то в совместной деятельности проводят такие игры как: «У кого есть зубы», «Съедобное - несъедобное».

В работе с детьми младшей группы присуща атмосфера непосредственности и эмоциональности. Поэтому организованная деятельность строится в форме интересной, занимательной игры. Важно сочетать все приемы обучения для формирования устойчивого навыка и формирования основ культуры здоровья.

В начале формирования навыка ухода за полостью рта, детей учат полоскать рот водой. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд, ведь ребенок привык глотать пищу или жидкость. Рассказывают о загрязнении рта пищей. Чтобы дети могли сами в этом убедиться, они пожевали шоколадную конфету, ягоды смородины, черники, малины, клубники или даже просто мягкий хлеб, а затем предложили показать друг другу рот, зубы.

Дети уже знают, что грязные руки надо мыть водой, водой же надо мыть и зубы. Обращаем внимание детей на то, что между зубами есть промежутки, в которых застревают кусочки пищи, поэтому при полоскании надо стараться активно пропускать воду сквозь них. После полоскания дети могли убедиться, что зубы у них стали чистыми, мы объясняли и напоминали детям, что теперь они будут обязательно после каждой еды полоскать рот, показать, где стоят их стаканчики и откуда надо брать воду. При формировании умения, связанного с полосканием полости рта проводятся такие тематические игры «Молчанка» с водой во рту, «Пускание пузырей» и т.д. Фиксируются все положительные моменты в приобретении гигиенических навыков, поощряя малышей за старание и успех.

Для создания мотивации и интереса используются:

Игровые приемы: к детям приходит Мишка Топтыгин и рассказывает о том, что с ним случилось, а дети рассказывают, почему у него заболели зубы.

Наглядные приемы: коробка с сюрпризом; муляж зубов, овощей и фруктов, карточки, схема алгоритма полоскания рта.

Словесные приемы - подборка чистоговорок, загадок, сказок и стихов на гигиенические темы.

#### Задачи средняя группа 4-5 лет (Т.Б.Тушин):

1.Формировать понятия о необходимости тщательно пережевывать пищу, но не держать ее за щекой

2.Выработать представления:

- об индивидуальности средств гигиены полости рта,
- о правилах чистки зубов

3.Выработать навыки

- употреблять разнообразную пищу.
- тщательно пережевывать пищу, не держать ее за щекой
- ежедневно чистить зубы, превращать это умение в навык
- полоскать рот после еды

Продолжается формирование у детей навык ухода за полостью рта. Дети легче усваивают сложную технику процедуры, если приемы дополнительно отрабатываются на игрушках — зверях или куклах.

На данном этапе вырабатываются умения детей чистить зубы. Необходимо показать им алгоритм выполнения. В игровой форме знакомят детей с правилами пользования зубной щеткой (каждый приносит ее из дома). Сначала учили детей чистить зубы без зубной пасты. На следующем этапе мы учили чистить зубы зубной пастой. Показав, как пасту выдавливают на щетку, мы многократно повторяли уже известные детям приемы. Так постепенно мы закрепляли навык чистки зубов, основная задача - выработка определенного автоматизма в процессе чистки зубов. Для лучшего формирования навыка разделили всю процедуру на несколько этапов:

- чистят передние зубы (верхние и нижние);

- боковые верхние и нижние с левой стороны;
- то же с правой стороны;
- верхние передние зубы, боковые левые, боковые правые изнутри;
- так же нижние зубы;
- жевательную поверхность нижних;
- то же верхних.

Продолжается работа и по формированию навыка полоскания полости рта. В этой связи ежедневно после обеда перед дневным сном проводятся контролируемые полоскания полости рта водопроводной водой. Большое внимание уделяется формированию навыков по уходу за полостью рта, воспитание привычки к ограничению сладостей, к проведению общеукрепляющих мероприятий. Личная гигиена полости рта является наиболее простым и доступным методом, предупреждающим заболевания зубов и полости рта, и фактором оздоровления всего организма.

Параллельно с решением задач отработке и автоматизации навыка гигиены полости рта, в младшей и средней группе ведётся образовательная работа по формированию представлений о своем организме.

Темы познавательной деятельности: «Каковы наши зубы?», «Как сохранить зубы здоровыми?», «Мой зубик», «Отчего бывают заболевания зубов», «Витамины для зубов с грядки». А также проводилась работа по формированию представлений о здоровом образе жизни: «Быть здоровым – хорошо, а болеть – плохо», воспитывали навыки здорового поведения: есть больше овощей, фруктов, полоскать рот после еды, чистить зубы два раза в день.

Детям средней группы свойственно что-то рассказать, объяснить товарищам, куклам, зверьям. Поэтому для создания мотивации и интереса на занятиях используются игровые приемы:

- Прибегает зайчик, у которого болят зубы. Дети объясняют зайчику, почему это произошло, подсказывают ему какие продукты полезны для зубов, показывают как правильно чистить нижние, верхние и дальние зубы

- К детям приходит Кукла Буратино и Мальвина, дети объясняют Буратино, для чего человеку нужны зубы, что полезно и что вредно для зубов, показывают основные правила ухода за зубами

Для успешного формирования культурно-гигиенических навыков детей младшего дошкольного возраста необходимы следующие условия:

1. Организация привлекательной и удобной для выполнения действий и заданий обстановки в детском саду и дома (мебель, оборудование, соответствующие росту детей, закрепленные места хранения вещей, доступные для пользования и т.д.);

Гигиеническое воспитание детей заключается в рациональном использовании предметно-развивающей среды, сообщении детям элементарных гигиенических сведений и формировании на их основе навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья. В группах создаются оптимально возможные условия для реализации оздоровительной деятельности: организовали уголки гигиены полости рта в группе, разместили схемы алгоритма полоскания. Для формирования

положительных эмоций у детей при обучении необходимо подобрать яркие щетки, красивую посуду для полоскания. Каждый ребенок обеспечен индивидуальным стаканчиком для полоскания рта.

2.Разделение осваиваемых действий, следующих в строго установленном порядке, на ряд операций, что способствует более быстрому созданию прочных динамических стереотипов;

3.Многократные упражнения детей в действиях с выделением способа и порядка их выполнения (особенно на начальном этапе обучения). При этом характер действий должен быть неизменным, а формы — разными;

4.Индивидуальная работа с каждым ребенком, учет уровня его развития и темпов овладения культурно-гигиеническими навыками;

5.Организация ситуаций, обеспечивающих контроль за выполнением осваиваемых детьми в непривычной обстановке действий;

6.Безукоризненное выполнение взрослыми всех гигиенических и культурных требований.

7. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Необходимо мотивировать родителей к проведению гигиенических мероприятий. Для этого на первом родительском собрании можно предложить презентацию «Для чего чистить зубы нужно», о причинах возникновения кариеса и способах его профилактики».

Обязательным условием для формирования культурно-гигиенических навыков является соблюдение детьми режима дня. Все сведения по гигиене прививаются детям в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима есть благоприятный момент для гигиенического воспитания.

Литература: «Содержание и методика обучения детей дошкольного возраста навыкам гигиены полости рта» под ред. Б. Г. Тушина 1990 г.