

## ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРНО-ГІГІЄНИЧНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Уже в ранньому віці дітей потрібно вчити розуміти призначення і основні якості предметів, називати дії, самостійно виконувати вимоги дорослих, звертатися із проханням про допомогу. Слід привчати дітей сидіти за стіл тільки з вимитими



руками; пити з чашки, тримаючи її обома руками; їсти ложкою не обливаючись; з часом – користуватися серветкою; їсти рідку страву з хлібом; вставати з-за столу, присувати стілець. В процесі життєдіяльності необхідно удосконалювати набуті і формувати нові культурно-гігієнічні навички, заохочуючи при цьому дитину до більшої самостійності. Трирічні малюки мають їсти самостійно й акуратно, ретельно пережовувати їжу; правильно тримати ложку; брати той шматок хліба, що лежить

ближче; спокійно сидіти за столом, не розмовляти з іншими дітьми; без нагадування дорослого дякувати за їжу.

Педагогам слід активніше використовувати у освітньому процесі художнє слово, народний фольклор (потішки, примовки) для створення позитивних емоцій в дітей у процесі засвоєння певних культурно-гігієнічних навичок.

З огляду на те, що у дітей дошкільного віку переважає конкретне, наочно-образне мислення, ефективними при формуванні у них культурно-гігієнічних навичок є такі прийоми, як показ і пояснення. Навчання будь-якому вмінню дитини раннього віку розпочинається з безпосереднього показу дорослого. Показ має супроводжуватися чітким поясненням спершу найбільш суттєвих, а потім другорядних дій. Це допомагає дітям краще осмислити дію в цілому. Дорослим важливо пам'ятати, що їх власна поведінка в тій чи іншій ситуації має великий вплив і є прикладом для наслідування.

У дітей молодшого дошкільного віку вихователь прищеплює та закріплює навички культури поведінки за столом, вправляє в умінні правильно сидіти під час їди, не ставити лікті на стіл; користуватися столовими приборами (ложкою, виделкою, серветкою тощо); їсти, не поспішаючи, охайно, безшумно.

Згодом дошкільників залучають до виконання нескладних трудових доручень пов'язаних з процесом харчування. Для молодших дошкільнят такі доручення містять у собі одну-дві конкретних й нескладних дії (наприклад, розкласти ложки на столі, поставити хлібниці, простелити скатертину тощо). Педагог розкриває дітям зміст завдання, супроводжуючи свої дії поясненням прийомів роботи та способів її

організації. Доручення дають змогу вихователю індивідуалізувати прийоми керівництва дітьми: одному допомогти, другого заохотити, підтримати, третього навчити. Усі вказівки слід давати вихованцям в доброзичливому, спокійному тоні, що викликає в них позитивне ставлення до дій, які мають стати звичними.

Коли діти в ході індивідуальних доручень навчаються накривати на стіл та стануть більш самостійними, вводиться інша форма організації праці дітей, що спрямована на обов'язкове виконання певної діяльності задля обслуговування колективу, – чергування по їдальні. Призначають та змінюють чергових щодня, що дає змогу виховати у кожній дитини почуття відповідальності, турботливого ставлення та відчуття необхідності своєї праці для інших. У кожній групі дитячого садка створюються необхідні умови для організації праці дітей.

Організовуючи даний вид дитячої діяльності, доцільно створити куточок чергових у вигляді стенда «Маленькі кухарики» («Наші помічники», «Смачного»), де будуть визначатися (за допомогою певних картинок, знаків, словесних написів) чергові на кожен день, а також міститимуться невеличкі сюжетні картинки (символічні зображення), що вказуватимуть дітям на їхні обов'язки й послідовність виконання певних дій. Доречно запровадити також систему знаків-оцінок за хороше виконання обов'язків чергового (наприклад, значок-смайлик з різним виразом емоцій на обличчі), що стимулюватиме дитину до якіснішого виконання трудових дій.

Тут також має знаходитися одяг чергових (2 фартухи, косинка для дівчинки та чепчик для хлопчика білого чи будь-якого іншого світлого кольорів) та необхідне обладнання для даного виду праці (совочки та щітки із зручними ручками для згрібання крихт зі столу).

Роль дорослого полягає у тому, що він вчить дітей дотримуватися послідовності у роботі, контролює та допомагає, враховуючи індивідуальні особливості кожного. Дієвим способом у вихованні культурно-гігієнічних навичок та вміння дітей правильно виконувати певні обов'язки є використання ігрових прийомів. Застосовуючи їх, вихователь закріплює у дошкільнят навички, які виробляються у повсякденному житті. Помітне місце при цьому відводиться дидактичним іграм типу «Пригостимо ляльку обідом», «Підбери посуд для ляльки», «Чаювання у звірят», «На гостину до Їжачка», «Зустрічаємо гостей» та настільно-друкованим іграм аналогічного змісту.

## ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРНО-ГІГІЄНИЧНИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У роботі з дітьми старшого дошкільного віку вихователь продовжує формувати культуру споживання їжі, вдосконалювати навички



правильного користування столовими приборами; вчить дітей не їсти «на ходу» (на вулиці, в транспорті), не брати їжу брудними (невимитими) руками, підводячи до усвідомлення негативних наслідків таких звичок.

Організуючи чергування по їдальні, дорослому потрібно знати, що діти старшого дошкільного віку здатні повністю сервірувати стіл із дотриманням певної послідовності, узгоджувати діяльність та розподіляти між собою роботу, приходити на допомогу один одному й спільно доводити справу до кінця.

У процесі виконання роботи діти виявляють більшу старанність, активність, ініціативність, прагнучи високого результату. Керівництво педагога спрямовується на розвиток самостійності, самоорганізації дітей, збільшення обсягу й темпу роботи при якісному її виконанні.

Процес формування у дошкільників культурно-гігієнічних навичок буде успішним лише за умови тісної співпраці дошкільного закладу та сім'ї.

Важливо ознайомити батьків (на батьківських зборах, під час бесід, індивідуальних зустрічей) з вимогами щодо виховання даних навичок у дітей певного віку та роботою, яка ведеться в зв'язку з цим у дошкільному закладі. Вихователь рекомендує дотримуватися визначеного режиму дня; навчає батьків ефективних методів формування у дітей необхідних навичок, умінь та звичок; переконує у великому виховному впливі посильних трудових доручень. Доцільно дібрати для батьків також науково-популярну літературу з короткими анотаціями, статті про вплив гігієни на фізичний розвиток дитини. І оскільки фізичне виховання є основою гармонійного розвитку, формування здорового способу життя дітей дошкільного віку, то воно має бути спільною турботою батьків, педагогів і самої дитини, яку з ранніх років слід привчати піклуватися про своє здоров'я.

### **Умовами успішного виховання культурно-гігієнічних навичок є:**

- раціональна організації життя дітей у дитячому садку, що полягає у чіткості та своєчасності режимних процесів;
- позитивний приклад культури поведінки дорослих;
- систематичне вправлення у дотриманні вимог культури поведінки;
- єдині підходи щодо вимог до гігієни дитини в дошкільному закладі та сім'ї;
- контроль та корекція з боку вихователя, помічника вихователя, батьків якості виконання культурно-гігієнічних навичок;
- індивідуальний підхід до темпів оволодіння культурно-гігієнічними навичками конкретною дитиною.

Важливу роль при цьому відіграють і такі фактори як чистота приміщення, доцільність і зручність у використанні обладнання, посуду, якісне прибирання, провітрювання, естетика організації культурно-гігієнічних процедур. Режим дня забезпечує щоденне повторення гігієнічних процедур в той самий час, що сприяє поступовому формуванню у дітей навичок і звичок поведінки.

### **ОРГАНІЗАЦІЯ ХАРЧУВАННЯ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

1. Під час прийому їжі дітей слід розміщувати вільно, щоб вони не заважали один одному: розміри меблів повинні відповідати зросту дитини.

2. Всадивши дітей за столи, не можна примушувати їх довго чекати їжу.

Атмосфера під час харчування повинна бути спокійною.

3. Особливо важливе значення для дітей, які їдять самостійно, має сервіровка столу. Зручний, однаковий для всіх дітей посуд, прибори, які відповідають віку дітей, зміна його для кожного блюда, світла скатертина, чисте приміщення, охайний вигляд обслуговуючого персоналу, спокійна роздача їжі, лагідне спілкування і допомога

персоналу молодшим дітям під час їжі - все це допомагає збудженню апетиту.



4. Для кращого засвоєння їжі велике значення має створення у дітей врівноваженого, спокійного настрою. Діти повинні їсти не кваплячись і не поспішаючи, гарно пережовуючи їжу.
5. Старші діти під час чергування розносять другі та треті блюда тільки після того, як самі закінчать їсти перше чи друге блюдо.
6. Під час прийому їжі дітям необхідно прищеплювати культурно - гігієнічні навички. їх потрібно привчати сидіти до столу охайними, причесаними, обов'язково з чистими руками.
7. За столом дитина повинна сидіти правильно, гарно володіти виделкою і ложкою.
8. Потрібно привчати дитину їсти охайно, не поспішаючи, добре пережовуючи їжу, не кришити і не впускати хліб, брати його з тарілки руками, але не міняти взятий кусок; дотримуватися того, щоб на столі і під столом під час їжі було чисто, не брати їжу руками, вміти користуватися виделкою (їх дають дітям після подачі їжі) і ложкою.
9. Потрібно навчити дітей правильним прийомам їжі різних страв: котлет, яєць, компоту.
10. У кожної дитини повинна бути серветка, якою вона витирає рот в процесі споживання їжі і після її закінчення.
11. Не можна дозволяти дітям розмовляти .не пережувавши страву. Але тиха, спокійна розмова в перерві між подачею блюд вповні допустима.
12. Дошкільнята повинні знати правила поведінки за столом, вміти красиво сидіти ( рівно, не горблячись та не розвалюючись, не дуже близько до столу, і не далеко від нього, не ставити лікті на стіл), правильно користуватися столовими приладами, красиво та охайно їсти.
13. З чотирьох років діти повинні правильно тримати ложку та користуватися виделкою.
14. В 4-5 років діти отримують повний столовий набір.
15. В 6 років навчитися правильно користуватися ним, тримати виделку як в правій, так і в лівій руці.
16. По закінченню їжі дитина повинна обов'язково подякувати дорослим.

## НАВЧАННЯ ДІТЕЙ ЧЕРГУВАННЮ ПО ЇДАЛЬНІ



1. Чергові діти, попередньо ретельно вимивши руки з милом, одягають відповідний одяг та головні убори.
2. В цей час помічник вихователя викладає на роздатковий стіл серветниці з паперовими серветками, хлібниці, столові прибори (ложки, виделки, ножі) у спеціальних ємкостях, тарілки для першої страви, чашки.
3. Діти вдвох накривають кожен стіл скатертиною чи стелять індивідуальні серветки для сервірування столу (тканині чи пластикові) та домовляються між собою про те, хто які столи сервірує.
4. Помічник вихователя розливає у чашки напій та розкладає хліб у хлібниці.
5. На підготовлений стіл у такій послідовності чергові

ставлять:

- серветниці з паперовими серветками (у центрі столу);
- хлібниці з хлібом (у центрі столу біля серветниць);
- чашки з напоєм (ближче до центру столу навпроти місця дитини);
- тарілки для першої страви (навпроти місця дитини);
- столові прибори (ніж - праворуч від тарілки; ложку - праворуч від ножа; виделку - ліворуч від тарілки).

Навчаючи дітей розкладати прибори, слід робити це по чергово з кожним їх видом, це забезпечить чіткість та правильність виконання завдання дитиною. Так, спершу один черговий бере ємкість з ножами та розкладає їх в певному місці за тими столами, які він обслуговує; другий черговий в цей час розкладає виделки за своїми столами; далі такі ж дії проробляються і з іншими приборами.

6. Помічник вихователя приносить першу страву та наливає її у тарілки.
7. Чергові запрошують дітей до столу та бажають усім смачного (діти старшого дошкільного віку можуть оголосити меню, попередньо довідавшись про це у вихователя).
8. Після завершення прийому першої страви, чергові забирають тарілки, складені одна на одну та поставлені на край столу. Далі розносять другу страву, яка стоїть у тарілках на роздатковому столі.
9. Після повного прийому їжі дітьми чергові зчищають її рештки з тарілок, складають їх одна на одну та відносять посуд для миття. Спеціальними щітками згортають крихти у совки, забирають зі столів чашки, серветниці та хлібниці.
10. За необхідності та враховуючи вік й індивідуальні можливості чергових дітей, можна доручати їм підмести навколо столів до того, як помічник вихователя зробить вологе прибирання.

## **ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА КУЛЬТУРУ ХАРЧУВАННЯ**

Особливості харчової поведінки формуються у дитинстві та мають доволі стійкий характер. Найімовірніше, дитина, яка харчується неправильно, не змінить свою звичку у подальшому житті. Тому для формування адекватної харчової поведінки дошкільників передусім доцільно розглянути ті чинники, що впливають на вподобання у харчовій культурі дітей:

- харчова поведінка батьків;
- приклад авторитетних людей, тощо.

### ***Харчова поведінка батьків***

Найбільше впливають на харчову поведінку дитини ставлення до приймання їжі та смакові переваги матері, адже вона є найріднішою людиною і першим зразком для наслідування. З нею дитина частіше спілкується, ділиться враженнями та проводить більше часу, ніж з іншими членами сім'ї.

Результативність виховання батьками як позитивних, так і негативних смакових звичок переважає впливи інших дорослих. Майже завжди поведінка дитини визначається харчовими уподобаннями та культурою її батьків. Наприклад, якщо батьки постійно нехтують культурою харчування, правильною поведінкою за столом, то й дитина наслідує саме ці дії або готують напівфабрикати, купують готову їжу, то цілком логічно, що дитина звикає до такого харчування та залюбки їсть такі продукти. Так формується замкнуте коло, бо з часом батьки переконуються, що саме це й є улюбленою їжею їхнього малюка.

### ***Приклад авторитетних людей***

Харчова поведінка авторитетних для дитини людей, наприклад дорослих або інших дітей, впливає на розвиток вибірковості в їжі. Цей факт цілком природний та очевидний: дитина дивиться, що робить дорослий або старша дитина, і наслідує їхні дії.

Тож з огляду на те, що «копіювання за зразком» є основним способом формування моделей поведінки і більшості навичок дитини в дошкільному віці, оточення має дотримуватися правил етикету і культури харчування. Слід зауважити, що харчова поведінка незнайомих дорослих на харчову поведінку дітей майже не впливає.

Отже, самі дорослі повинні не тільки на словах, а й на ділі показувати дітям як треба себе вести за столом, правилам етикету, культурі поведінки і тільки тоді ми будемо мати гарні результати.