

Виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей дошкільного віку під час харчування

Одним із пріоритетних завдань дошкільної освіти є збереження та зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою та спортом, установок на здоровий спосіб життя.

У педагогічному словнику поняття «навички» трактується як дії, складові частини яких у процесі формування стають автоматичними. Фізіологічною основою культурно-гігієнічних навичок є утворення умовно-рефлекторних зв'язків, вироблення динамічного стереотипу, адже формуються навички на основі застосування знань про відповідний спосіб дії, шляхом цілеспрямованих планомірних вправлянь.

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 вправляння 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. Тому керівникам дошкільних навчальних закладів спільно з медичними працівниками необхідно вести постійний контроль за його дотриманням.

Особливості виховання культурно-гігієнічних навичок у дітей раннього 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 сидати 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.

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, ножом, 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 кожної дитини почуття відповідальності, турботливого ставлення та відчуття необхідності своєї праці для інших. У кожній групі дитячого садка створюються необхідні умови для організації праці дітей.

Організуючи 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 (додаток 2: «Пам'ятка з навчання дітей чергуванню по їдальні»), 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-гігієнічних 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.

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

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 базової програми 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.

Пам'ятка для батьків

Режим харчування дитини вдома

Раціональний режим харчування сприяє зміцненню імунітету дитячого організму, нормальному росту та розвитку дитини. Такий режим харчування передбачає суворе дотримання часу прийомів їжі. Меню домашнього харчування має бути збалансованим та містити достатню кількість білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин, вітамінів, що сповна забезпечують енергетичні витрати дитячого організму.

Привчайте дитину: перед прийомом їжі обов'язково мити руки з милом, витирати їх індивідуальним рушником, самостійно сідати на стілець та підсовувати його до столу; під час прийому їжі охайно вживати тверду їжу; відламувати хліб маленькими шматочками, заїдати його рідкою їжею (суп, борщ тощо); самостійно їсти ложкою з тарілки, пити з чашки; не обливатись; після прийому їжі користуватися серветкою, вставати зі стільця. Якщо дитина харчується у дитячому садку, відкоригуйте режим харчування вдома, урахувавши поживну цінність їжі, що подається у дошкільному закладі, та часи прийому їжі.

Формуйте у дитини культурно-гігієнічні навички під час вживання їжі. Навчайте малюка підтримувати чистоту навколо себе, бути охайним. Обговорюйте з дитиною правила розпорядку, пояснюйте їй, що і як треба робити. При цьому важливо виховувати у дитини культуру поведінки, розвивати мовлення, вміння орієнтуватися у навколишньому світі: привчати розуміти призначення й основні якості предметів побуту, називати їх (тарілка велика, маленька, глибока, мілка тощо), вчити розуміти і називати дії з предметами (з чашки п'ють, ложкою їдять тощо); виховувати слухняність, пошану до дорослих; заохочувати висловлювати прохання; навчати словам ввічливості.

Подбайте про те, щоб посуд, з якого їсть дитина, завжди був чисто вимитим, їжа свіжою, щойно приготованою. Свіжі овочі та фрукти перед вживанням обдавайте окропом для знищення патогенних мікроорганізмів.

У разі епідемії гострих кишкових інфекцій чи грипу обов'язково дотримуйтеся порад санітарно-епідеміологічних станцій.

Список використаної літератури

1. Базовий Компонент дошкільної освіти.
2. Програма «Дитина в дошкільні роки».
3. Бархатова Л. Виховання культури поведінки. / / Дошкільне виховання.-1989-№ 11-17
4. Богина Т.Л., Терехова М.Т. Режим дня у дитячому садку .- М.: Просвещение, 1987.-95С
5. . Болотіна Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкільна [педагогіка](#).-М.: Академія, 1997-240
6. . Здоровий малюк: Програма оздоровлення дітей в ДОП. / Под ред. Береснева З.І.-М.: ТЦ Сфера, 2003-32с.

7. Козлова С.А. Куликова Т.А. Дошкільна педагогіка .- М.: Академія, 2005-467с.
8. Кони́на Є.Ю. Формування культурно-гігієнічних навичок у дітей. Ігровий комплект .- Айріс-прес, 2007 -12 с.
9. . Теплюк С. Про охайності і акуратності. / / Дошкільне виховання.- 1988-№ 9-13-17с.
10. Яковенко Т., Ходонецькі З. Про виховання культурно-гігієнічних навичок. / / Дошкільне виховання.-1979-№ 8-15-20с.