

Видається за інформаційної підтримки Міністерства освіти і науки України

# Вихователь-МЕТОДИСТ ДОШКІЛЬНОГО закладу



**№3**  
березень  
**2018**

ЩОМІСЯЧНИЙ  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ  
ЖУРНАЛ



**НАВЧАЙМОСЯ  
ДИСТАНЦІЙНО:  
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ КАРТИ**

Свобода самовизначення  
як умова формування  
успішної особистості



Лепбук – розвивальна  
книжка з індивідуальним  
характером

Як вивчити з дитиною  
числа та цифри: порадник  
для батьків і вчителів



Запрошуємо до столу, або  
Як виховувати культуру  
харчування

**20** MCFR  
Освіта  
РОКІВ

[pedrada.com.ua](http://pedrada.com.ua)



### професійно вдосконалюємося

#### 4 Навчаймося дистанційно: інтелектуальні карти в професійному житті педагога

Що більше знаєш, то більше можеш, — з цією думкою складно не погодитися. Цьогоріч пропонуємо вам унікальну можливість — пройти курс дистанційного навчання за допомогою свого фахового журналу. Цей курс допоможе вам оволодіти інструментом для організації думок і навіть для покращення інтелекту. Ви хочете навчитися впорядковувати свої цілі, плани, діяльність? Тоді цей курс саме для вас



скачайте інтелектуальну карту та реєстраційну форму слухача курсу на [emetodyst.m CFR.ua](http://emetodyst.m CFR.ua)

### комплектуємо методичний кабінет

#### 11 Кароліна МОЛЧАНЮК Лепбук — розвивальна книжка з індивідуальним характером

Головне в статті: що таке лепбук і для чого він потрібен; виготовлення лепбука: покроковий алгоритм; лепбук як спосіб розвитку творчих здібностей дитини; сімейний лепбук — засіб згуртувати родину



### працюємо з вихователями

#### 18 Ольга БЕЗСОНОВА Свобода самовизначення, або Формуємо успішну особистість на етапі дошкільного дитинства

Педагоги-дошкільники часто ігнорують власні сили дитини, її суб'єктну активність, а це нівелює проблему саморозвитку як таку. Тож новий, ціннісний підхід до дитини дошкільного віку як свідомої особистості, компетентної в різних сферах власного життя нині є доволі актуальним. Як спрямувати зусилля педагогів на виховання самостійних, відповідальних громадян, здатних критично мислити, підготовлених до свідомої та ефективної діяльності? Проведіть з ними тренінг-лабораторію з цих питань



скачайте картки до гри «Займи позицію» та перегляньте відео на [emetodyst.m CFR.ua](http://emetodyst.m CFR.ua)

#### 25 Любов ЛОХВИЦЬКА Казка вчить, як на світі жити, або Вчимо творити добро через казку

Дізнайтеся: яка з чинних програм може слугувати путівником у моральному вихованні дошкільників; як доцільно розподілити освітні завдання з морального виховання дітей за віковим та тематичним принципами; чому казка є дієвим засобом особистісного розвитку дитини; як будувати морально-етичні бесіди за змістом казок

### інформаційний стенд

#### 34 Формуємо уявлення про відносність добра і зла: робота з казкою



скачайте на [emetodyst.m CFR.ua](http://emetodyst.m CFR.ua)

### організуємо режимні моменти

#### 36 Ганна БЕЛСЬКА, Світлана КОНДРАТЮК Запрошуємо до столу, або Як виховувати культуру харчування

Дізнайтеся зі статті: як готуватися до прийому їжі в дитячому садку; як організувати режимні моменти, пов'язані з харчуванням; як вивчати правила етикету; яких правил має дотримуватися вихователь

# організовуємо режимні моменти

## Дізнайтеся

- Як готуватися до прийому їжі в дитячому садку
- Як організувати режимні моменти, пов'язані з харчуванням
- Як вивчати правила етикету
- Яких правил має дотримуватися вихователь



**Ганна БЕЛЕНЬКА**,  
завідувач кафедри дошкільної освіти Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, д-р пед. наук, професор,



**Світлана КОНДРАТЮК**,  
старший викладач кафедри дошкільної освіти Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, канд. пед. наук

## Запрошуємо до столу, або Як виховувати культуру харчування

Організаційно найскладнішими режимними моментами в закладі дошкільної освіти більшість вихователів вважають ті, що пов'язані з харчуванням дітей. Це — сніданок, обід, підвечірок, вечеря та моменти, безпосередньо пов'язані з ними, — миття рук і дотримання правил столового етикету. Від харчування дитини безпосередньо залежить її здоров'я. Тож знати, як правильно організувати режимні моменти, пов'язані з цим процесом, надзвичайно важливо.

### Готуємося до прийому їжі

Повідомити дітям про початок сніданку чи обіду вихователь має заздалегідь, зважаючи на те, що дітям потрібен час, аби закінчити гру, прибрати іграшки й помити руки. Малюкам на таку підготовку треба більше часу, а старшим дошкільникам достатньо кількох хвилин. Кожна дитина має знати, що найголовніше правило підготовки до прийняття їжі — це чисто вимиті руки.



Першими вихователями дитини є її батьки. Поки дитина маленька, батьки мають допомагати їй мити ручки й насухо їх витирати, і тільки потім саджати за стіл. За такого підходу дворічна дитина вже на рівні звички перед кожним прийомом їжі буде згадувати, що потрібно помити руки.

Культурно-гігієнічні  
навички

Вихователі першої і другої молодших груп велику увагу приділяють формуванню культурно-гігієнічних навичок у дітей і вихованню в них самостійності. Навички у дітей цього віку нестійкі. Тому про миття рук їм слід нагадувати, а часто й давати індивідуальні вказівки: «Миколко, час обідати, тож іди мити руки». А ще важливо показувати правильний спосіб дій, адже діти у всьому наслідують дорослих.

Аби процес миття рук викликав у дітей лише позитивні емоції, варто **супроводжувати його розповіданням** веселих віршиків, та історій. Старшим дошкільникам можна загадувати загадки. Так, формуючи культурно-гігієнічні навички, одночасно можна збагачувати словниковий запас, розвивати мислення та пам'ять дитини. Тексти таких віршиків і загадок подано в *Догатку 1*.



З дітьми дошкільного віку доречно проводити ігрові заняття та розваги на кшталт «Подорож до Королівства Чистоти», «В гостях в Умивайка», складати колективного «Листа до Королеви чистоти», створювати ігрові ситуації «Боротьба із Бруднульками», організовувати конкурси «Найчистіші ручки», «Хто більше загадок розгадає» тощо.

## Трудові навички

Підготовка до прийому їжі містить кілька виховних аспектів. Одним з них є виховання **самостійності** й формування трудових навичок з **господарсько-побутової праці**. Починаючи вже з молодшої групи, дітей слід привчати перед миттям рук наводити лад в ігровому куточку чи в інших осередках групової кімнати, де вони гралися чи займалися іншими видами діяльності. Це може бути колективна праця або трудове доручення дитині чи групі дітей.

Причому важливо **привчати дітей:**

- виконувати роботу старанно;
- розподіляти обов'язки в групі;
- доводити розпочату справу до кінця.

У **молодшій групі** переважають індивідуальні доручення: розкласти серветки, ложки тощо. Уже з другого півріччя **середньої групи** вводять таку форму організації трудової діяльності, як чергування. Щоб зацікавити дітей, важливо потурбуватися про зовнішні атрибути такої форми праці: ошатний ковпачок та фартушок, гарненький совочок та щіточку для прибирання крихт зі столів тощо.

У **старшій групі** чергування стає систематичним. Чергові сервірують столи спільно з помічником вихователя. Педагог має навчити дітей розподіляти обов'язки між собою. А якщо хтось завершив свою роботу першим — допомогти товаришу.

Чергових слід налаштовувати на те, що вони мають закінчувати їсти раніше за інших дітей, інакше не встигнуть допомогти помічнику вихователя прибрати.



Аби діти злагоджено працювали разом і охоче допомагали одне одному, вихователю слід **вдумливо** формувати пари чергових.

Чергування дисциплінує дітей, формує в них почуття відповідальності. Вони навчаються взаємодіяти одне з одним, досягати бажаного результату праці разом. Виконуючи обов'язки чергових, діти ознайомлюються з правилами сервірування столу, його естетичним виглядом.

Гендерні підходи

Важливий елемент виховання культури харчування — поведінка дітей, яка пов'язана з гендерними особливостями. Хлопчиків змалку варто спонукати до проявів чоловічої поведінки. Потрібно вчити їх допомагати дівчатам: відсувати стільчик, пропускати за стіл першими і лише потім сідати самим.



Бажано, щоб у родині яскравим прикладом такої поведінки був тато, який завжди дбає про маму. За таких умов у хлопчиків виникатиме природне бажання наслідувати поведінку батька. Тож вихователям слід заручитися підтримкою батьків з цього питання і, за потреби, надати їм необхідні рекомендації.

Організуємо процес прийому їжі

Здавалось би, що за проблема нагодувати дітей? Сіли за столи, поїли та й по тому. Проте виявляється не все так просто.

Насамперед слід дбати про **здоров'я дітей**. Їжа має бути свіжоприготованою і охолодженою до безпечної температури. Аби діти не вживали їжу холодною, другу страву помічник вихователя має роздавати в міру того, як діти закінчують їсти першу. Не можна, роздаючи їжу, ходити між столами з каструлею, коли за столами сидять діти. Весь посуд з їжею має стояти на роздатковому столі. Важливо змалечку привчати дітей дотримуватися правил етикету за столом.

Правильна постава

Від того, наскільки правильна постава у дитини за столом, залежить нормальний розвиток її кісток, зокрема хребта. Обідній стіл — не виняток. Дорослим слід дбати про поставу дітей, стежити щоб спина завжди була прямою.



Варто наголосити батькам, що дитина за столом має бути на одному рівні з ними. *По-перше*, це дасть змогу дитині «не виглядати з-під столу» й відчувати повною мірою свою приналежність до родини. *По-друге*, зручна посадка допоможе дитині не лише зберігати правильну поставу, а й бути більш вправною, наслідуючи приклад батьків.

Правильно, коли вихователь харчується спільно з дітьми. Чи то обід, чи сніданок — діти мають бачити приклад дорослого, що вживає їжу спільно з ними. Формувати у дітей культуру поведінки за столом слід власним прикладом, зокрема вчити тримати спину рівною й не класти лікті на стіл.

Столові прибори

Чи варто особливу увагу приділяти столовим приборам?

Звісно, варто. Формувати правильні звички користування столовими приборами слід з раннього віку. Адже значно легше правильно навчити, ніж потім переучувати. Дітям віком до двох років бажано давати лише ложку, щоб вони спочатку навчилися користуватися

прибором без гострих країв. Слід навчити дитину **правильно тримати** ложку, бо від правильної позиції пальців залежатиме, чи правильно триматиме дитина олівець, а потім і ручку.



Як свідчить практика, більшість батьків не приділяють значної уваги питанням культури поведінки дітей за столом. Як наслідок — значну частину робочого часу вихователь витрачає не на розвиток дітей, а на прищеплення їм елементарних правил поведінки за столом. Про це також слід говорити під час індивідуальних бесід з батьками.

Починаючи з другого півріччя молодшої групи, вихователі мають навчати дитину користуватися виделкою, а в старшій групі — виделкою з ножом. Слід наголосити, що ці прибори обов'язково мають бути дитячими. Діти мають запам'ятати **головне правило**:

- якщо використовуєш ніж, тримай його в правій руці, а виделку в лівій;
- якщо ніж не потрібний, тримай виделку в правій руці.

Дітей слід навчати їсти м'ясо, розрізаючи його на частини ножом. На власному прикладі покажіть дітям, як це правильно робити. Зверніть увагу дітей на те, що виделку слід ставити до тарілки під нахилом, а не перпендикулярно, щоб вона не зісковзнула, і весь вміст тарілки не висипався на одяг або на підлогу. Не потрібно розрізати весь шматок м'яса на дрібні шматочки — правильно відрізати маленькі шматочки в міру потреби.

Ще раз наголосимо, що **вихователь має їсти спільно з дітьми**. Адже власний приклад — найефективніший прийом формування культури поведінки, зокрема й за столом.

## Правила етикету

Столовий етикет — значно ширше поняття, ніж уміння користуватися столовими приборами.

Тут важливі і правильна посадка за столом, і вміння користуватися серветкою й охайність і тактовність тощо. Дитина має чітко усвідомити, як слід поводитися, а чого не можна робити під час прийому їжі.

### Як поводитися за столом

- Сівши за стіл, потрібно покласти полотняну серветку на коліна. Це не лише захистить одяг від можливого забруднення, а й допоможе зібрати крихти хліба, якими можна відтак нагодувати пташок.
- Перш ніж почати їсти, слід побажати іншим «смачного».
- Постава за столом має бути правильна: пряма спина, підосши розташовані паралельно підлозі.
- Слід правильно користуватися столовими приборами. Використовувати їх лише за призначенням.
- Ягоди з компоту слід їсти чайною ложкою.
- Хліб потрібно відламувати маленькими шматочками.
- Допомогати собі набирати їжу на виделку слід ножом, а якщо його нема — скоринкою хліба.

- Склянки та ємкості з напоями дітям можна тримати двома руками, аби їх не перекинути. На це відхилення від норм етикету вихователям варто звернути увагу дітей.
- Потрібно відвернути обличчя від столу в бік свого плеча та прикрити рот серветкою, якщо хочеш чхнути або кашлянути.
- Пережовувати їжу слід із закритим ротом.
- Слід вибачитися й вийти з-за столу, якщо потрібно скористатися туалетом або помити руки.
- Потрібно попросити інших учасників трапези передати страву, якщо вона далеко, а не тягнутися за нею через стіл.
- Можна брати руками деякі продукти: печиво, тістечка, фрукти.
- Руки та губи слід витирати паперовою серветкою в міру потреби.
- Після кожного прийому їжі слід дякувати.

#### Чого не можна робити за столом

- Облизувати гострі предмети, бо це вкрай небезпечно. З цим правилом найліпше ознайомити дітей на занятті, де варто дослідити небезпечність усіх гострих предметів і пояснити правила користування ними.
- Розмовляти з повним ротом. Голосно плямкати та сьорбати. Одним з найліпших прийомів ознайомлення з цими правилами є перегляд мультфільмів, відеофрагментів з подальшим їх обговоренням, демонстрація малюнків чи фото, що ілюструють таку поведінку та її наслідки.
- Ставити лікті на стіл — лише кисті рук мають бути на столі. Найкращим засобом засвоєння цього правила є допоміжні серветки, на яких зображено розміщення столових приборів для їжі та рук. У такому випадку вихователю досить лише зайвий раз нагадати дітям: «Де на серветці намальовані кисті рук? Покладіть свої руки на зображення». А от під лікті можна підкласти м'які іграшки, які дитина має тримати під час їжі. Так вона звикне не лише не ставити лікті на стіл, а й не штовхати ними тих, хто сидить поруч.
- Гойдатися на ніжках стільця. Це правило можна продемонструвати під час годування ляльки чи іншої іграшки, показуючи небезпечність ситуації.
- Брати руками їжу та гратися нею. Такі дії неодмінно призведуть до забруднення серветки й столу. Можна запропонувати батькам спільно з дітьми виготовити підкладну серветку під тарілку, яку дитина оздобить. Результат своєї праці дитині буде шкода зіпсувати.
- Забруднені рот і руки не слід витирати полотняною серветкою. Для цього є паперові.
- Відкушувати великі шматки їжі, які неможливо пережувати. Забирати із загальної тарілки останній шматочок, не запропонувавши його іншим. Пояснювати ці настанови варто за допомогою бесід на морально-етичну тематику, скажімо «Про жадібність».
- Не можна вставати з-за столу з їжею у роті.





### Вивчаємо правила етикету

Усі правила столового етикету можна опанувати **за допомогою гри**. Це може бути годування ляльки, сервірування столу, пояснення ляльці правил поведінки за столом тощо.

З дітьми старшого дошкільного віку можна спільно встановити правила поведінки за столом, оформити їх у **вигляді плаката** й повісити на видному місці в груповій кімнаті. За виконанням таких правил може стежити лялька чи інша іграшка. Час від часу слід розглядати виготовлений плакат і пригадувати з дітьми встановлені правила.

**Покажіть своїм вихованцям відео** про Коксика і Шуню, Лепетунів, уроки тітоньки Сови, Вінні-Пуха, Лунтика та багатьох інших.

Казкові персонажі разом з малюками будуть навчатися правилам столового етикету, стануть добрими й мудрими наставниками, які проведуть хлопчиків і дівчаток у світ культурних людей, зроблять їх життя цікавішим. Обговоріть переглянуті історії, проведіть невеликий аналіз ситуацій, що виникли в персонажів. Розкажіть дітям повчальну історію, прочитайте казку, віршик про правила етикету за столом тощо.

Уведіть в мовлення дитини **нові лексичні поняття**: горнятко, кухлик, чашка, філіжанка чи поранок, підобідок. Використовуючи сучасні інфор-

маційно-комунікативні технології, створюйте рухливі анімації, презентації тощо. Проте ще раз наголосимо, що найдієвішим методом є **приклад власної поведінки** вихователів, батьків та членів родини.

### Правила для вихователя

Організуючи режимні моменти, пов'язані з харчуванням дітей, необхідно подбати про позитивну емоційну атмосферу за столами. Не можна гримати на дітей, насильно їх догодувати. Адже це може призвести до відрази дитини до їжі взагалі.

Інколи, намагаючись привчити дітей закінчувати сніданок, обід чи вечерю одночасно, вихователь утримує дітей за столами, аж поки останній з них не закінчить їсти. Цього не можна робити в жодному разі. Виробляти **однаковий темп діяльності** у дітей слід поступово, заохочуючи їх, а не караючи.

Якщо дітям не подобається певна страва, варто продумати, як зацікавити їх нею. Вигадати захопливу історію про манну кашу, яка допомогла Петрику стати швидким і виграти змагання, чи як звичайнісінька вівсянка перетворила Маринку на чарівну красуню.

А щоб заохотити дітей дотримуватися встановлених правил, запропонуйте їм змагання на кращого знавця столового етикету і вручіть переможцю цікавий приз.

Важливо, щоб діти дотримувалися правил не з примусу, а свідомо. Лише в такому разі вони будуть привласнені дитиною і згодом займуть своє місце у її системі цінностей і внутрішніх мотиваторів.

Згідно з вимогами освітньої програми «Дитина», формуючи культурно-гігієнічні навички у дітей від двох до семи років, насамперед **слід навчити їх**:

- *правильно самостійно мити руки* — заковчувати рукави, не розбризкувати воду, правильно користуватися милом
- *вмиватися, стежити за чистотою своїх рук* — насуховитирати обличчя й руки індивідуальним рушником, не мочити одяг, вішати рушник на місце
- *самостійно й акуратно їсти* — не поспішаючи пережовувати їжу із закритим ротом, тримати ложку у правій руці, користуватися серветкою
- *дякувати, виходячи з-за столу, тихо підсувати стілець*





## Віршики й загадки для супроводу гігієнічних процедур дошкільників

### Добре руки помила

Доню! Ручок не помила,  
А вже коржика вломила?  
І до столу хочеш сісти.  
Як ти будеш кашку їсти?  
В тебе ж пальчики й долоні  
Від пісочку аж червоні.  
Доня руки мила, мила,  
Білу піну з мила збила  
І водички не жаліла.  
Як помила, аж зраділа,  
Поспіша до столу сісти  
Полуниці й кашу їсти.  
(Галина Чорнобицька)

### Здоровим будь!

Ось горобчик сів на стовпчик.  
Чистить пір'ячко горобчик.  
Потім пурхнув на плетінь:  
— Я чистенький! Цвір-цвірінь!  
(Грицько Бойко)

Наші діти-малюки  
Міють руки залюбки,  
Рукавички загортають,  
Руки милом натирають.  
Під водою довго міють,  
Витиратися уміють.  
Люблять воду всі малята,  
Як маленькі каченята.

Водичко, водичко,  
Умий мені личко,  
Щоб сяяли очки,  
Червоніли щічки,  
Щоб ротик сміявся,  
Щоб зубчик кусався.

Вмиває кішка кошенят,  
Вмиває кізка козенят,  
Мене водою з милом  
Щоранку мама мис.  
(Анатолій Костецький)

Мишеня до столу сіло,  
Лапки ледве намочило,  
Лінувалось добре мити  
Поспішало їсти й пити.  
Ні, не можна так робити,

Руки треба завжди мити  
Милом, теплою водою  
Діткам всім перед їдою!  
Щоб мікроби позмивати  
І хвороб тоді не знати!  
Коли миюсь, чи вмиваюсь,  
Потім ним я витираюсь.  
Витирати сухо звук  
Мій м'якесенький... (рушник).

Я — маленька полотнинка,  
Випрана дбайливо.  
Не серветка, не хустинка,  
Знаю своє діло.  
Я до щічок, до голівки  
Притулюсь ласкаво,  
Я вберу усі краплинки  
З тіла після ванни.  
Я не гість — хазяїн в домі,  
І лежати я не звик.  
Вам ім'я моє відомо,  
Пригадайте, я ... (рушник).

Якщо з песиком погрався  
Чи поснідати зібрався,  
Пам'ятай просту науку —  
Неодмінно вимий руки.  
Як купатися ідеш  
І мене також береш.  
Я гладеньке й запашне,  
Ти намилиєш мене.  
Всі мікроби змило  
Я — корисне... (мило).

Лежить на полиці річ невелика,  
Потреш її в руках —  
Бруд умить зника.  
(Мило)

Гладеньке, запашне,  
Миє чистенько,  
Треба, щоб у кожного було,  
Що, малята? (Мило)

Мію, мію без жалю, мію там,  
де брудно, цю роботу я люблю,  
хоч від неї худну.  
(Мило)



## Як поліпшити апетит дитини

Проблема зниженого апетиту у дітей дошкільного віку нині актуальна як ніколи. На зниження або повну відсутність апетиту у своєї дитини часто скаржаться батьки. Як з нею боротися?

Якщо в дитини поганий апетит і це не пов'язано зі станом її здоров'я, радимо скористатися такими порадами:

- Якомога більше часу проводьте з дітьми на свіжому повітрі.
- Насичуйте прогулянки різноманітними рухливими іграми, спортивними розвагами, усім тим, що змусить дитину витратити максимум калорій та енергії.
- Не садіть дитину спиною до дверей під час приймання їжі, тому що таке розташування в просторі призводить до появи тривожності та зменшує апетит. Потреба в безпеці є базовою, і від її задоволення залежить загальне самопочуття дитини і, зокрема, бажання їсти.
- Уникайте перекусів: не дозволяйте дитині між прийомами їжі їсти печиво, фрукти чи цукерки.
- Не об'єднуйте за одним столом дітей, які зазвичай граються разом, щоб вони не відволікали одне одного під час їжі.
- Увімкніть приємну тиху музику, яка подобається дітям. Це сприяє підвищенню апетиту, задає певний ритм.
- Стежте за температурним режимом. У приміщенні, де їдять діти, не має бути душно чи жарко, адже це різко знижує апетит.
- Не примушуйте дитину сидіти за столом в очікуванні їжі — це її швидко втомлює та негативно позначається на процесі вживання їжі.
- Уникайте негативних емоцій та неприсмних розмов між працівниками дитячого садка під час годування дітей.
- Не сваріть дитину перед та під час прийому їжі, адже атмосфера впродовж уживання їжі має бути спокійною та приємною.



- Придивіться до того, яку саме їжу не хоче їсти дитина. Порадьте батькам дитини, яка відмовляється їсти певні овочі, показати тематичний відеоролик, де персонажі казок чи фантастичні герої їдять їх залюбки. Після такого перегляду більшість дошкільників, наслідуючи дії персонажів, починають вживати овочі, від яких відмовлялися.
- Порекомендуйте батькам організувати харчування дитини вдома в чітких часових межах відповідно до розпорядку в дитячому садку.
- Не виправляйте помилки дитини в грубій та різкій формі, на кшталт: «Не плямкай!», «Як ти тримаєш виделку?!», «Не криши!» тощо. Це негативно відображається на апетиті дитини та її ставленні до процесу харчування.

## ЯКЩО ДИТИНА ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ ВІД ЇЖІ

Відмова дитини від їжі завжди турбує батьків. Насамперед слід **з'ясувати причину** такої відмови. Часто дошкільники, аргументуючи свою відмову, говорять: «Мені це не подобається!». Цим вони лише заявляють про своє право приймати рішення. Іноді батьків непокоїть, що їхня дитина не отримує достатньої кількості поживних речовин під час їжі. Тому й бігають за нею з ложкою в руці. А дитина відмовляється їсти просто тому, що не голодна.

Пропонуємо турботливим батькам **кілька порад**, як діяти в тій чи тій ситуації.

- *Намагайтеся зрозуміти причину* поганого апетиту дитини або, навпаки, підвищеної потреби в їжі. Часто відмова їсти і погіршення апетиту залежать не від якості або смаку страв, а від таких чинників, як нежить, погане відчуття запахів, некомфортні умови, конфліктні чи стресові ситуації тощо.
- *Проконсультуйтеся з педіатром*, якщо дитина страждає на часті дисбактеріози. Надмірну перебірливість у їжі може спричинити неприємний досвід вживання страв чи продуктів, після яких у дитини з'являлися больові відчуття.
- *Не обіцяйте дитині щось в обмін* на повністю спожиту страву, не озвучуйте погроз на кшталт: «Їж, а то Марійка з'їсть», «Не будеш їсти — не підеш на прогулянку», — оскільки це знижує цінність їжі та важливість процесу її вживання.
- *Не вмовляйте, не залякуйте та не відволікайте дитину* іграшками, читанням книг, іграми, аби вона з'їла порцію. Це призводить до формування неприйнятних звичок у процесі харчування.
- *Не перегодовуйте дитину*, адже вона з'їдає стільки, скільки потребує її організм у певному віці.
- *Застосовуйте прийом «активного слухання»*, якщо дитина відмовляється від їжі через утому або засмучення. У такому разі покажіть дитині, що чуєте її й розумієте її переживання. Запропонуйте дитині допомогу, озвучивши її відчуття: «Ти стомився, тобі сьогодні складно. Хочеш, я допоможу тобі і погодую?»



- *Відтермінують прийом їжі, якщо дитина втомлена або засмучена.* Результатом мудрої, стриманої поведінки дорослого стане те, що дитина передумає та почне їсти.
- *Подбайте про те, щоб у дитини закріпилися правильні харчові звички* і щоб вона набула досвіду незалежного вибору й сама вирішувала, голодна вона чи ні.
- *Закріпіть за кожним членом сім'ї своє місце*, сформуруйте своєрідний ритуал, що налаштовує на прийом їжі. Режим і стабільність заспокоюють дитину.
- *Започаткуйте традицію збиратися для прийому їжі за сімейним столом.* Коли дитина побачить, що всі з апетитом їдять різні страви, вона навряд чи захоче опинитися осторонь.

Насолоджуйтеся їжею самі і тактовно привчайте до цього дітей.

Смачного!

## ТЕСТ ДЛЯ САМОДІАГНОСТИКИ

Чи кожен вихователь знає, як створити дитині комфортні умови, аби вона не лише без зайвих зусиль, а й зацікавлено опанувала культуру харчування та засвоювала правила столового етикету у повсякденні? Перевірити свої знання можна за допомогою тесту

### Організовуємо режимні моменти, пов'язані з харчуванням дітей, правильно

1

Запрошуючи дітей молодшої групи до сніданку, вихователь має:

- а нагадати дітям, що слід скласти іграшки й запропонувати сідати за столи
- б запропонувати дітям помити руки й сідати за столи
- в запропонувати дітям скласти іграшки й нагадати, що слід помити руки, а за потреби індивідуально запросити окремих дітей до вбиральні

2

У якій віковій групі вводять таку форму організації трудової діяльності, як чергування:

- а у першому півріччі старшої групи
- б у другому півріччі середньої групи
- в у другому півріччі молодшої групи

3

У якому розділі освітньої програми для дітей від 2 до 7 років «Дитина» (*галі* — програма «Дитина») розкрито завдання з формування культурно-гігієнічних навичок?

- а розділ «Здоров'я та фізичний розвиток», підрозділ «Збереження та зміцнення здоров'я. Виховання культурно-гігієнічних навичок»
- б розділ «Здоров'я та фізична культура», підрозділ «Фізичний розвиток. Виховання культурно-гігієнічних навичок»
- в розділ «Здоров'я та фізична культура», підрозділ «Збереження та зміцнення здоров'я. Виховання культурно-гігієнічних навичок»

4

Столовий етикет — це:

- а уміння користуватися столовими приборами
- б правила, яких слід дотримуватися під час прийому їжі
- в культура харчування

5

У якій віковій групі слід навчати дітей користуватися виделкою?

- а у середній групі
- б у другому півріччі молодшої групи
- в у молодшій групі

6

У якій формі залучають дітей молодшої групи до сервірування столів?

- а індивідуальне чергування
- б колективна праця та групові доручення
- в індивідуальні доручення

7

Який прийом є найефективнішим щодо виховання культури харчування?

- а багаторазове повторення
- б особистий приклад дорослих
- в нагадування та заохочення

8

За столом руки та губи слід витирати:

- а полотняною серветкою
- б паперовою серветкою
- в рушником

9

Роздавати другу страву помічник вихователя має:

- а поки їжа не захолола
- б поки діти не сіли за столи
- в після того, як усі доїдять першу страву
- г у міру того, як діти доїдають першу страву

10

У якому випадку дитина має тримати виделку в лівій руці?

- а якщо їй так подобається
- б якщо вона використовує ніж
- в якщо у правій руці вона тримає хліб

11

У якій віковій групі відповідно до програми «Дитина» з'являється завдання «розвивати самоконтроль при виконанні правил і застосуванні навичок особистої гігієни»?

- а у старшій
- б у всіх вікових групах
- в у першій та другій молодших групах
- г у середній

12

Чому бажано, аби вихователь їв спільно з дітьми?

- а щоб дітям було веселіше
- б щоб виробляти в дітей загальний темп споживання їжі
- в щоб демонструвати приклад дотримання правил столового етикету

13

Якщо в меню передбачено компот із ягід і фруктів, що зі столового приладдя має бути присутнім у сервіровці столу обов'язково?

- а столова ложка
- б виделка
- в блюдо
- г чайна ложка

Віповіді на запитання тесту будуть опубліковані в журналі «Вихователь-методист дошкільного закладу» № 04/2018