

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПАВЛА ТИЧИНИ

Бабій І.В.

ДОМОВЕДЕННЯ

/навчальний посібник/



Умань – 2014

УДК [373.24:37.019.13] (075.9)
ББК 73.12я73

Б 12

*Рекомендовано до друку начальню-методичною радою
факультету дошкільної та корекційної освіти
(протокол № 1 від 29 серпня 2014 року)
Вченою радою Інституту розвитку дитини
Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини
(протокол № 1 від 30 серпня 2014 року)*

Рецензенти:

Рогальська-Яблонська Інна Петрівна – доктор педагогічних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини;

Дудник Наталія Аркадіївна – завідувач дошкільним навчальним закладом № 12 м.Умань Черкаської обл..

Б 12 Бабій І.В.

Домоведення : навчальний посібник / 2-ге видання / І.В. Бабій. – Умань, Алмі – 2014. – 112 с.

Вивчення курсу «Домоведення» ставить перед студентами низку завдань: засвоєння студентами знань про особливості догляду за новонародженими дітьми та дітьми раннього та дошкільного віку, про особливості дитячої дієтології, про формування у дітей дошкільного віку навичок етикету, про створення для дитини безпечних умов життєдіяльності, озброєння студентів знаннями про сімейний та дитячий етикет.

Видання адресоване, в першу чергу, студентам денної та заочної форми навчання спеціальності «Дошкільна освіта».

УДК [373.24:37.019.13] (075.9)

ББК 73.12я73

© Бабій І.В., 2014

ЗМІСТ

Пояснювальна записка

Структура залікового кредиту

Змістовий модуль 1. Особливості догляду за дітьми раннього та дошкільного віку

Тема 1. Оціночні методики визначення стану здоров'я новонароджених.

- 1.1. Визначення стану новонародженої дитини за зовнішнім виглядом.
- 1.2. Рефлекси та рефлексорні комплекси новонароджених.
- 1.3. Спілкування та догляд за новонародженою дитиною

Тема 2. Пасивний та активний масаж дітей раннього та дошкільного віку.

- 2.1. Масаж новонародженого та дитини раннього віку.
- 2.2. Орієнтовні комплекси гімнастики для дітей раннього та дошкільного віку.
- 2.3. Загартування.

Тема 3. Основи раціонального харчування дітей раннього та дошкільного віку.

- 3.1. Значення грудного вигодовування.
- 3.2. Змішане і штучне вигодовування. Дитячі харчові суміші.
- 3.3. Збалансованість дитячого харчування.
- 3.4. Годування без проблем.
- 3.5. Технології приготування страв для дитини дошкільного віку.

Змістовий модуль 2. Моральне виховання

Тема 4. Особливості морального виховання дітей

раннього та дошкільного віку.

Раннє дитинство.

4.1. Дошкільний вік.

4.2. Виховуємо громадянина.

4.3. Виховання моральних якостей в різних видах діяльності.

4.4. Особливості морального виховання в сім'ї.

Практично-семінарські заняття

Питання до заліку

Список використаних джерел

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Предмет “Домоведення” спрямований на підготовку кваліфікованих фахівців у галузі дошкільної освіти за освітньо-кваліфікаційним рівнем “Спеціаліст”.

Метою курсу „Домоведення” є засвоєння студентами знань про особливості догляду за дітьми раннього та дошкільного віку, про особливості дитячої дієтології, про формування у дітей дошкільного віку навичок етикету, про створення для дитини безпечних умов життєдіяльності.

Завданням курсу є:

- оволодіння студентами знаннями про особливості догляду за дитиною раннього та дошкільного віку;
- озброєння студентів знаннями про сімейний та дитячий етикет;
- оволодіння знаннями про можливості створення для дитини безпечних умов життєдіяльності.

В результаті вивчення курсу студенти мають **знати:**

- основні прийоми догляду за дитиною раннього віку;
- основи дієтології та технологію приготування їжі для дітей раннього та дошкільного віку;
- основні правила дитячого етикету (культура зовнішнього вигляду, постава, хода, одяг).

На основі цих знань повинні бути сформовані **уміння:**

- визначати рефлекси новонароджених, що свідчать про нормальний психічний розвиток;
- оволодіння прийомами пасивного та активного масажу дітей раннього та дошкільного віку;
- оволодіння навичками приготування найпростіших поживних страв для дітей, вміння апетитно їх прикрашати і подавати.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ Модуль I

Змістовий модуль 1. Особливості догляду за дітьми раннього та дошкільного віку.

ТЕМА 1. ОЦІНОЧНІ МЕТОДИКИ ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВ'Я НОВОНАРОДЖЕНИХ.

Питання для обговорення.

- 1.1. Визначення стану новонародженої дитини за зовнішнім виглядом.
- 1.2. Рефлекси та рефлексорні комплекси новонароджених.
- 1.3. Спілкування та догляд за новонародженою дитиною.

1.1. Визначення стану новонародженої дитини за зовнішнім виглядом.

Проведіть уважний огляд дитини. Ваші рухи повинні бути спокійні, обережні. Огляньте голову, перевірте ключиці, обмацайте грудну клітку, кістки рук і ніг, спробуйте розвести ноги в тазостегнових суглобах.

Голова немовляти до 7-го дня життя набуває правильних обрисів, звільняється від родової конфігурації. У дітей, що народилися в сидничному передлежанні, голова трохи подовжена в лобово-потиличному напрямі, але окружність зберігається в межах норми — на 2—3 см більша за окружність грудної клітки. На голові прощупуються між кістками шви і тім'ячка: велике, маленьке і два бічних.

Велике тім'ячко повинно мати форму ромба, розміри 2,5x2,5 см. Якщо в немовляти мало волосся на голові, під тім'ячком можна помітити биття пульсу. Це цілком нормально. Часом шкіра на тім'ячку западає (внаслідок жаркої погоди або підвищеної температури). Дитині потрібно дати попити кип'яченої води. Якщо ж тім'ячко буде напружене, випиратиме

назовні, дитину потрібно показати лікареві — це може бути ознакою хвороби.

Очі краще оглядати, коли дитина не спить. Ліва і права очні щілини повинні бути однакової величини. Опухлі й почервонілі очі бувають через стиснення при пологах.

Жовтуваті виділення і «шкірочки» на повіках і віях з'являються при потраплянні інфекції. Дільничний лікар підкаже, чим закапати і як промити очі.

Поки дитина не зміцніє і не навчиться керувати м'язами очей, вона помітно «косить», оскільки їй важко зосередити погляд на якому-небудь предметі. Наприклад, дитина дивиться на вас, і раптом одне око «відводить». Згодом це мине, але все-таки розкажіть про свої сумніви лікареві.

Вушні раковини на дотик тверденькі, відстовбурчені. Усі деталі завитків виражені чітко. Зовнішні відділи вушних каналів повинні бути прохідними.

При огляді рота натисніть пальцем на підборіддя і відтягніть його вниз: слизова рота рожева, чиста, волога. Під язиком можна помітити так звану вуздечку. У деяких дітей вона може бути короткою, що створює враження прирощення кінчика язика. Звичайно, це не є перешкодою для годування, тому не виникає потреби в «підрізання язика» на першому році життя. У старшому віці, якщо це створить утруднення у вимові деяких звуків, потрібно буде звернутися до фахівця.

Присоска на верхній губі потрібна для висмоктування молока. Вона може з'являтися і зникати, поки маля годують грудьми. Це не повинно вас турбувати.

У перші дні після народження шкіра яскраво-червона, до 7-го дня життя вона стає рожевою. Іноді півтіла буває червонуватим, півтіла блідим — це ознака недосконалої роботи системи кровообігу. У деяких дітей долоні або ступні ніг можуть мати блакитнуватий відтінок. Це теж свідчить, що система кровообігу ще недостатньо ефективно доставляє кров до кінцівок.

Шкіра в більшості немовлят лущиться в перші дні. Звичайно це добре помітно на долонях і ступнях, буває і на голові.

Батьків хвилюють родимі плями, що розташовуються в нижній частині потилиці, на переніссі і повіках. Це невеликі розширення дрібних судин, що не викликають у дитини занепокоєння і зникають до 2-річного віку.

Не такі безпечні яскраво-червоні плями, що виступають над шкірою: вони мають схильність до росту. Про них варто поговорити з лікарем.

Дітей виписують з пологового будинку з відпалою пуповиною і різним ступенем загоєння ранки. Звичайно, до 7-го дня ранка в районі пупка вузька, суха. У деяких дітей при сильному крику спостерігається випинання пупка – пупкова грижа. Пояснюється це певною слабкістю м'язів черевної стінки. Як правило, проходить до року. Не залишайте без уваги крик малюка.

Статеві органи як хлопчиків, так і дівчаток непропорційно збільшені. Це пов'язано з тим, що материнські гормони пройшли крізь плаценту і потрапили в систему кровообігу дитини. Явище тимчасове, причин для тривоги немає.

У перші тижні після народження стан немовляти значною мірою є відображенням його положення в утробі матері. Руки притиснуті до тулуба і зігнуті в ліктях, кисті рук стиснуті в кулачок. Ноги зігнуті в колінних суглобах, стегна підтягнуті до живота. Якщо покласти дитину на бік, вона прагне зберегти зігнуте положення голови з підборіддям, притиснутим до грудної клітки. Таке положення відбиває підвищений тонус м'язів. Поступово він слабшає. Прокидаючись, здорова дитина потягується, і це свідчить про те, що з м'язовими функціями все гаразд.

1.2. Рефлекси та рефлексорні комплекси новонароджених.

Відображенням нормального розвитку нервової системи дитини є вроджені рефлекси, про які повинні знати батьки.

Мати, яка годує, легше за все може помітити рефлекс пошуку грудей і сосання (ми про це вже згадували). Здорова дитина щільно присмоктується до соска. Цей рефлекс зберігається до 6 місяців життя (часто — довше). Він може

бути знижений у недоношених дітей і травмованих під час пологів.

Хапальний рефлекс перевіряють, поклавши вказівні пальці своїх рук поперек долоні дитини, ближче до пальців. У відповідь на це маля міцно схопить ваші пальці. Обов'язково включіть цю вправу в комплекс занять гімнастикою, постійно ускладнюючи її. Спробуйте потягнути руки до себе, і дитина, користуючись цим рефлексом, підніме голову і зробить спробу сісти. Такі вправи поліпшують рухову активність і сприяють формуванню вертикальних позицій голови.

Обов'язково перевірте ще один важливий рефлекс – опора на ноги й автоматична ходьба. Візьміть дитину під руки, підтримуючи позаду голівку і ви будете приємно здивовані – спираючись на ніжки, маля «крокує». При нормально вираженому рефлексі ноги не підкошуються і не перехрещуються. Цей рефлекс зберігається недовго – до 1-1,5 місяця він згасає, але виразність його заспокоїть вас: дозрівання функцій ходьби відбувається успішно.

І ще один рефлекс. Покладіть дитину на живіт, руки — уздовж голови. Ваш малюк поверне голову вліво або вправо (захисний рефлекс), а якщо поставите долоню до стіп, він зробить спробу повзти.

Батьки, що уважно спостерігають за розвитком своєї дитини, можуть помітити будь-які відхилення і звернути на це увагу лікаря.

У новонароджених дітей на 2-3-й день після народження з'являється жовтяничне забарвлення шкіри (фізіологічна жовтяниця). Зникає жовтизна на 7-10-й день. У щоденнику дитини, який ви будете вести регулярно, обов'язково зазначте цю дату.

До перехідних пристосувальних реакцій дитини належить втрата маси тіла. На 3-4-й день життя вона складає 5- 6%, але при нормальному харчуванні і гарному догляді вже до 10-14-го дня початкові показники відновлюються. До кінця 1-го місяця маля повинно набавити 500-600 г.

Виділення і секрети. Цілком нормальне явище – часте (20 разів на добу і більше) сечовипускання. Воно безболісне. Маля

кричить тому, що не хоче лежати в мокрих і холодних пелюшках.

Порушенням варто вважати, якщо малюк не випускає сечу протягом 4-6 годин. Треба звернутися до лікаря.

Випорожнення немовляти в перші два дні може стурбувати батьків – у калі помітна кров. Турбуватися не варто. Як правило, це кров, яку дитина проковтнула в процесі пологів.

Аж до 7-го дня випорожнення нестійке (частота його може відповідати кількості годівель). Поступово відбувається пристосування до молочного харчування: випорожнення стає золотаво-жовтого кольору, кашкоподібне, 2-3 рази на день.

Нерідко спостерігаються в дітей запори, здуття кишечника, велике виділення газів. Проконсультуйтеся у свого педіатра, як змінити режим годування, відрегулювати харчування.

У багатьох дітей у носі накопичується чимало слизу, вони починають сопіти, з'являється нежить. Тепер ви зрозуміли, що це не застуда. Самі ж не допускайте переохолодження маляти. Про правильне загартовування ми ще поговоримо.

Більшість дітей плачуть без сліз приблизно до 4-6-го тижня, але в деяких діток сльози ллються з 1-го дня. І те й інше нормально.

Не слід забувати, що діти із самого народження істотно відрізняються одне від одного. В одних новонароджених очі майже закриті набряклими повіками, в інших – злегка відкриті, треті дивляться на світ широко відкритими очима з першого свого крику.

Дитина бачить вас по-своєму: вона повертає голову на звук вашого голосу, відкриває очі, але цей її погляд прийнято називати «слуховим». Коли ви тримаєте малюка на руках і ваше обличчя знаходиться від нього приблизно на відстані 20 см, він бачить вас, але розпливчасто.

Відомий лікар, педагог і письменник Януш Корчак так написав про «погляд» немовляти: «...випускає груди і дивиться, вивчаючи поглядом те дивне щось, яке з'являється над грудьми і звідки плывуть звуки й віє теплом подиху. Маля не знає, що груди, обличчя, руки складають одне ціле – маму».

Вам необхідно знати, що дитина завдяки слуху, нюху, дотику може і хоче вступити з вами в контакт. Вона готова до спілкування. На ваші ласкаві слова, посмішки, пестощі дитина поспішає відповісти жестом.

Фахівці стверджують, що новонароджені, мабуть, так само мають потребу в материнській прихильності, як і в молоці матері. Краще, звичайно, і те й інше в достатній кількості.

1.3. Спілкування та догляд за новонародженою дитиною. ПЕРІОД НОВОНАРОДЖЕНОСТІ (ВІД 0 ДО 28 ДНІВ)

Малюку важко в перші дні життя. Поки він був усередині матері, йому було спокійно і ситно. А тепер з'явилося багато клопоту: доводиться самотійно дихати, щоб одержувати кисень; чхати і кашляти, щоб очищати шляхи проходження повітря; смоктати і проковтувати їжу, щоб не відчувати голод; переварювати їжу і виділяти непотрібні речовини. Звуки, запахи, новий смак їжі – усе зовсім інше, усе викликає збентеження, спантеличує.

Поведінка немовляти випадкова і непередбачувана. Дитина може кричати щопівгодини, вимагаючи їжі, або заснути і проспати годин шість. Не прийшло ще в норму травлення. Малюк і сам себе не знає, не розуміє, що ви – батьки. Але він улаштований так, щоб зупиняти на вас погляд, прислухатися до голосів.

Потреби немовляти прості: їжа, питво (усе це він знайде в молоці); відчуття тепла і спокою. Не треба втручатися в життя малюка так, щоб він здригався і кричав. Довіртеся поки його бажанням. Якщо спокійно спить, це означає, що ви правильно його зрозуміли; заплакав – щось трапилось; «дивиться» на вас – посміхніться, поговоріть лагідно. Більшого йому поки не треба.

«Головний недолік недосвідченості батьків – надто серйозне ставлення до батьківських обов'язків, що заважає одержувати задоволення від материнства...

Спокійна дружелюбність повинна бути головною рисою ваших взаємин з дитиною. Коли ви її годуєте, одягаєте, купаєте, розмовляєте з нею, змінюєте пелюшку, тримаєте її на руках або

просто перебуваєте з нею в одній кімнаті, вона усе більше усвідомлює, як багато вона значить для вас, а ви для неї.

Коли ви пестите малюка, обіймаєте і показуєте йому, що він найкращий у світі, ви робите його щасливим. Пестощі мають таке ж значення для емоційного розвитку дитини, як молоко для фізичного...

І для дитини, і для матері важливішою є лагідна дружелюбність. Вона виявляється в теплі ваших рук, у люблячому мирному виразі вашого обличчя, у ніжних інтонаціях голосу», – писав доктор Б. Спок.

Ритм починає формуватися задовго до народження. Організм матері – основне джерело сигналів часу для майбутньої дитини. Починаючи з 24-го тижня, плід уже постійно реагує на шуми. Він чує голоси матері, батька, інші звуки, що долинають ззовні. Домінує над усіма шумами ритмічне биття серця матері. Поки цей ритм не змінюється, дитина почуває себе комфортно. Підсвідомий спогад про биття материнського серця, очевидно, пояснює той факт, що після народження малюк затихає, коли мати прикладає його до грудей, заспокоюється, коли чує ритмічні звуки (наприклад, цокання годинника).

Утворення тісного зв'язку між матір'ю і дитиною, як відзначають багато дослідників, відбувається задовго до народження. Найбільш сприятливий період для синхронізації їхніх біоритмів – останні два місяці вагітності.

Але ось дитина народилася. Вона відразу ж потрапляє в стресову ситуацію: настільки багато нових відчуттів для очей, вух та інших органів чуття. Полегшує адаптацію до нових умов поступовість у розвитку системи сприйняття і ритмічність у її роботі.

Пріоритет у появі ритму належить тим функціям, які особливо важливі для підтримки життя немовляти: ритм систем, що забезпечують кровообіг, дихання, акт смоктання та ін.

Ритм «неспання – сон» устанавлюється через кілька тижнів життя з величезними розходженнями індивідуального характеру. Фаза неспання у немовлят, починаючи з 9-го тижня життя, зміщується на другу половину дня, а з 16-го тижня кількість циклів «сон – неспання» протягом доби поступово

зменшується, а після року дитина переходить на так званий двофазовий ритм (нічний сон і один денний).

ПЕРШИЙ ДЕНЬ ВДОМА

От ви і переступили поріг рідного будинку з дорогоцінним згортком на руках. Щастя і тривога в очах: як ви впораєтесь зі своїм малям?

Дитина народжується стерильною. Мікрофлора матері не становить для неї небезпеки завдяки імунітету, який передається з кров'ю і молоком. На адаптацію до мікрофлори квартири і її мешканців дитині буде потрібно не менше місяця. Намагайтеся призупинити паломництво родичів і друзів, яким дуже хочеться подивитися на нову людину.

Плануючи свій перший день вдома, насамперед передбачте купання немовляти. Відкладіть речі, у яких його принесли, щоб потім випрати і прокип'ятити (те саме необхідно зробити і з вашим одягом).

Купання

Вимийте ванночку дитячим милом і облійте окропом. Розчиніть в чистій баночці кілька кристаликів марганцівки (розчин повинен бути густо-малинового кольору). Заповніть ванночку водою, виміряйте температуру (36-37°C) спеціальним градусником. Додайте розчин марганцівки, щоб вода була блідо-рожевою. Потреба у його додаванні відпаде, коли заживе пупкова ранка.

Купати дитину необхідно вдвох. Перед тим, як занурити немовля у воду, ще раз виміряйте температуру – на власний лікоть не покладайтесь. Багато молодих мам непокояться, що дитина може вислизнути з рук. Вихід дуже простий – користуватися при купанні тонкою пелюшкою, підтримуючи через неї лівою рукою голівку і спинку дитини.

Візьміть у праву руку шматочок вати або фланелі, намильте і протріть шийку дитини, ручки, тільце, потім пахви, пахові складки, ніжки. Після цього промийте голівку намиленою рукою, не забуваючи про складки за вухами. Наприкінці вмийте

личко кип'яченою водою з кухля. Підхопіть немовля спинкою нагору й обполощіть кип'яченою водою з глечика.

Ваш помічник приймає дитину в лазневу пелюшку, до одного з кутів якої пристрочений трикутник у вигляді капюшона з тієї ж байки або фланелі.

Дитину у жодному разі не можна розтирати. Поклавши її на стіл для сповивання, прикладіть до її тіла пелюшку і зробіть кілька поглажувальних рухів.

Виділіть для потреб дитини спеціальний лоток. На ньому повинна стояти пляшечка зі спеціальною олією для немовлят (про це трохи нижче). Можна використовувати соняшникову або вазелінову олію, при цьому простерилізувати пляшечку 10-хвилинним кип'ятінням у каструльці з водою. Ще знадобляться: перекис водню, марганцівка, зеленка, спирт, стерильна вата, стерильні палички (дерев'яні і скляні) з ватною кулькою на кінці, а також другий лоток для використаних ватних кульок.

Після купання шматочок вати змочіть олією і змажте складки шкіри дитини: спочатку шийну і за вухками, потім дрібні складки пальців і долонь. Тепер черга за ліктювими згинами і пахвовими западинами. Обробляючи ніжки, теж просувайтесь знизу вгору, починаючи з пальчиків, гомілково-стопних суглобів, підколінних ямок, складок посередині стегон і в паху. Змочіть олією нову ватну кульку і протріть статеві органи малюка, міжсідничну складку.

Цю процедуру вам доведеться повторювати після кожного купання до 3 місяців. Купати дитину треба щодня, а з милом – 2-3 рази на тиждень, інакше дитяча шкіра стане сухою, почне злущуватися.

Настав час обробити пупкову ранку. Стерильну паличку з ватною кулькою на кінці змочіть 3% -ним перекисом водню й обробіть ранку від центру до зовнішніх країв, обережно видаляючи шкірочки, що відшарувалися. Потім зробіть те саме, але вже іншою паличкою, змоченою 5% -им аптечним розчином марганцівки або 1-2%-им розчином зеленки.

Одягнувши малюка, приступайте до того, що потрібно буде робити щодня вранці після умивання і ввечері після купання: змоченим у кип'яченій воді шматочком стерильної вати

промийте йому вічка від зовнішнього кута до внутрішнього. Потім вологими пальцями скрутіть невеликі ватні джгутики, змочіть олією й обертальними рухами обережно просувайтеся усередину носових ходів на 1,5-2 см.

Чистити вушка потрібно лише раз у тиждень. Фахівці вважають, що вушна сірка захищає слуховий прохід від мікробів. Обов'язково огляньте вигини вушних раковин і складки за ними (може потрапити мильна вода під час купання або молочко після зригування). Після ванни вставте у вушка дитини пухкі шматочки вати – вони вберуть воду, що потрапила до слухового проходу, і неодмінно видалить.

Тече сльоза не від суму

У третини немовлят слізно-носовий канал перекритий зародковою плівкою, яка у перші дні розсмоктується або розривається. Якщо ж цього не відбувається, у слізному мішку накопичується рідина, і можливе гнійне запалення, яке називається *дакріоциститом* (від грецьких слів «dakryon» — сльоза і «kystis» – міхур).

Без лікування, коли ви промиваєте око підручними засобами – кип'яченою водою, слабенькою чайною заваркою, дакріоцистит переходить у хронічну форму.

Дакріоцистит розвивається через те, що слізно-носовий канал, у який впадають слізні каналці, що вбирають рідину з верхньої і нижньої повік, стає непрохідним. Сльоза затримується в оці і починає мимоволі витікати з нього. Переповнений, набряклий слізний мішок викликає припухлість біля внутрішнього кута ока. До того ж застоюна слізна рідина втрачає бактерицидні властивості, і хвороботвірні мікроби починають розмножуватися без перешкоди. У результаті – запалення слизової оболонки слізного мішка.

Уважні батьки зможуть розпізнати хворобу відразу: слізна рідина застоюється в оці, а під нижньою повікою накопичується невелика кількість слизу з гноем. Висихаючи, вони утворюють шкірочки на повіках.

Можливо, у найближчі кілька днів слізно-носовий канал відкриється, і все минеться, але якщо до кінця 1-го тижня канал

не відкрився, не втрачаючи часу, покажіть дитину окулістові. Немовлятам при цьому захворюванні роблять спеціальний масаж слізного мішка і за особливою методикою промивають слізні мішки з додаванням антибіотика.

Косметика для маляти

Шкіра дитини вдвічі тонша, ніж у дорослого, і містить зовсім мало природного жиру. Через це вона зовсім не захищена від зовнішніх впливів: не витримує тривалого контакту з мокрими пелюшками і навіть памперсами, подразнюється, червоніє, болить. Звичайно, це шлях для проникнення інфекції.

На ніжках, ручках, за вушками – у складках шкіри – затримується волога після купання і накопичується бруд.

Волосся на голові ще пушкове, дуже тоненьке, часом і рідке. Крізь нього просвічується ніжна вразлива шкіра. Нерідко на ній утворюються тверденькі шкірочки.

Вимоги до дитячої косметики, яка забезпечує догляд за шкірою маляти, повинні бути дуже високі. Вона має бути абсолютно нешкідливою, гіпоалергенною, не містити сильнодіючих речовин, консервантів, барвників.

Вибір косметичних дитячих засобів надзвичайно великий. Услід за косметикою фірми Johnson's Baby (до речі, вона пройшла в нас клінічну перевірку) з'явилося багато іншої. Косметичні засоби високої якості стали поставляти вітчизняні виробники.

Можна обійтися без зволожуючих серветок, пінок для ванн, але є необхідний мінімум для вашого малюка – крем, молочко, лосьйон, олія, мило, шампунь, присипка.

Крем створює тонку запобіжну плівку. Легко, без натиску його розподіляють по шкірі після купання дитини. У його складі мають бути рослинні добавки (наприклад, азулен – з лікарської ромашки), речовини, які забезпечують ефект підсушування. Наявний у складі крему вітамін Е сприяє загоєнню і живленню шкіри.

Косметичне молочко теж утворює захисну плівку, охороняючи шкіру від подразнення і запалення, зберігає оптимальний рівень вологості шкірних покривів.

Лосьйон для малят не містить спирту, у ньому – живильні добавки, вітаміни і рослинні екстракти, тому лосьйон придатний для щоденного використання.

Олія рекомендується для пом'якшення, зволоження й очищення (якщо в ній містяться вітаміни А та Е, то вони ще й живлять шкіру). Застосовують її після купання й обов'язково – при масажі тіла.

Іноді на голівці дитини між волоссям утворюються шкірочки – засохлі виділення сальних залоз, їх не можна вичісувати, тому що, відриваючись, вони можуть залишити після себе ранки, які кровоточать. Треба вчинити інакше: покласти на голівку дитини ніжну бавовняну серветку, змочену олією, одягти чепчик і залишити на ніч. Два-три такі попередні розм'якшення дозволять безболісно видалити шкірочки під час миття голови.

Шампуні для дітей дбайливо доглядають шкіру і волосся, живлять їх, не викликаючи подразнення. Девіз шампунів Johnson's Baby: «Немає більше сліз!»

Мило для малят відрізняється від звичайного високою якістю і добавками. Такі речовини, як ланолін, гліцерин, різні олії живлять шкіру, захищають її від пересушення.

Присипка створює для шкіри відчуття комфорту, зменшує подразнення, які виникають при терті об тканину, її використовують після купання маляти і наносять тільки (!) на суху шкіру. Присипку не застосовують щодня, її потрібно чергувати з олією або кремом.

Безперечно, усі батьки хочуть, щоб шкіра їхнього малюка була оксамитова і красива. Велику роль при виборі дитячої косметики грає і матеріальний статок родини. Підійдіть до цього питання об'єктивно. Можна обійтися без косметичного молочка або лосьйона. Якщо ж у родині немає матеріальних проблем, то можна ще продовжити список.

Ватні палички Johnson's Baby допоможуть висушити й очистити шкіру дитини у найбільш важкодоступних місцях: між пальцями ніг і рук, навколо очей, вух і носа.

У догляді за шкірою дитини вам допоможе ще і «Лінда». Її дитяча серія виготовлена з натуральної високоякісної, екологічно чистої сировини. Це і дитяче косметичне молочко, яке усуває

подразнення, лущення шкіри, і протизапальний, пом'якшувальний дитячий крем, і дитячий шампунь «без сліз», і дитяча зубна паста з приємним ароматом і смаком свіжих фруктів, що протистоїть карієсу.

Навчально-дослідницькі завдання

1. Що робити в перші дні після пологового будинку?
2. Гігієна новонародженого.
3. Що вміє малюк після народження?
4. Захворювання дітей грудного віку.
5. Вроджені захворювання нервової системи дітей

Література:

3. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
4. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.
5. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

ТЕМА 2. ПАСИВНИЙ ТА АКТИВНИЙ МАСАЖ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Питання для обговорення

- 5.2. Масаж новонародженого та дитини раннього віку.
- 5.3. Орієнтовні комплекси гімнастики для дітей раннього та дошкільного віку.
- 5.4. Загартування.

2.1. Масаж новонароджених та дітей раннього віку.

Настав час виділити 6-8 хвилин для масажу і першої легкої гімнастики. Краще це робити в першій половині дня і, головне, не перед сном і не відразу після годування.

Про користь масажу здогадувалися ще наші прабабці, хоча вони, мабуть, не знали цього слова. Згадайте народні потішки, прислів'я, якими супроводжувалося пересповивання, усі ці «потягусі, на ніжечки ростусі, на ручечки хватусі», або безсмертну «сороку-ворону» з погладжуванням долоньок і розминанням кожного пальчика. При тугому сповиванні дитини без цього просто не обійтися. Хоча завдяки новим способам догляду сучасне немовля одержало велику свободу, воно потребує активного стимулювання.

Масаж і гімнастика поєднують у собі ще і повітряну ванну, тобто процедуру, яка гартує, і контакт «шкіра до шкіри». І, що не менш важливо, вісім хвилин масажу – це час емоційного спілкування і радості.

Займаючись з півтора-двомісячною дитиною, застосовують тільки один із прийомів масажу – погладжування.

У процесі масажу утворюються біологічно активні речовини, які беруть участь у багатьох процесах життєдіяльності дитячого організму. Розширюються судини, підсилюється кровообіг, зміцнюються м'язи.

Дітям грудного віку масаж роблять у приміщенні при температурі 20-22°C. На стіл треба покласти вчетверо складену ковдрочку, потім клейонку і пелюшку. У разі потреби руки змазують прокип'яченою олією, при високій вологості шкіри використовують тальк.

Масаж починають зі спини, потім переходять на задню поверхню шиї, рук, ніг. Перевернувши дитину на спину, масажують груди, руки, ноги, живіт (особливо обережно – ділянку печінки і нирок).

Намагайтеся проводити вправи і масаж ніби граючи з малям. Використовувані в процесі іграшки, розмова матері, її посмішка створять гарний настрій.

1. Масаж рук. Дитина лежить на спині ніжками до матері або батька. Великий палець руки вкласти в ліву кисть дитини,

підтримуючи її. Лівою рукою погладжувати внутрішню, а потім зовнішню поверхню лівої руки дитини від кисті до плеча. Праву руку масажують правою рукою. Повторити 8-10 разів.

2. Масаж ніг. Узяти праву ніжку дитини в долоню правої руки, а лівою проводити погладження від стопи до пахового згину спочатку по задній, потім по зовнішній поверхні гомілки і стегна. Ліву ніжку масажують правою рукою. Повторити 8-10 разів.

3. Масаж стоп. Узяти праву ніжку дитини за гомілку лівою рукою. Тильною стороною пальців правої руки розтирати підошву від пальців до п'ятки і назад. Повторити 10 разів.

Вправа для стоп. Вказівним пальцем правої руки натиснути на ступню дитини біля основи пальців, викликавши підошовне згинання. Цим же пальцем пройтися від пальців до п'ятки. У відповідь дитина повинна розгинати пальці стоп. Повторіть 5 разів.

4. Вправа для тулуба. Узяти дитину обома руками за верхню частину тулуба і легко погойдувати вліво і вправо, не натискаючи на ребра. Повторити 6-8 разів.

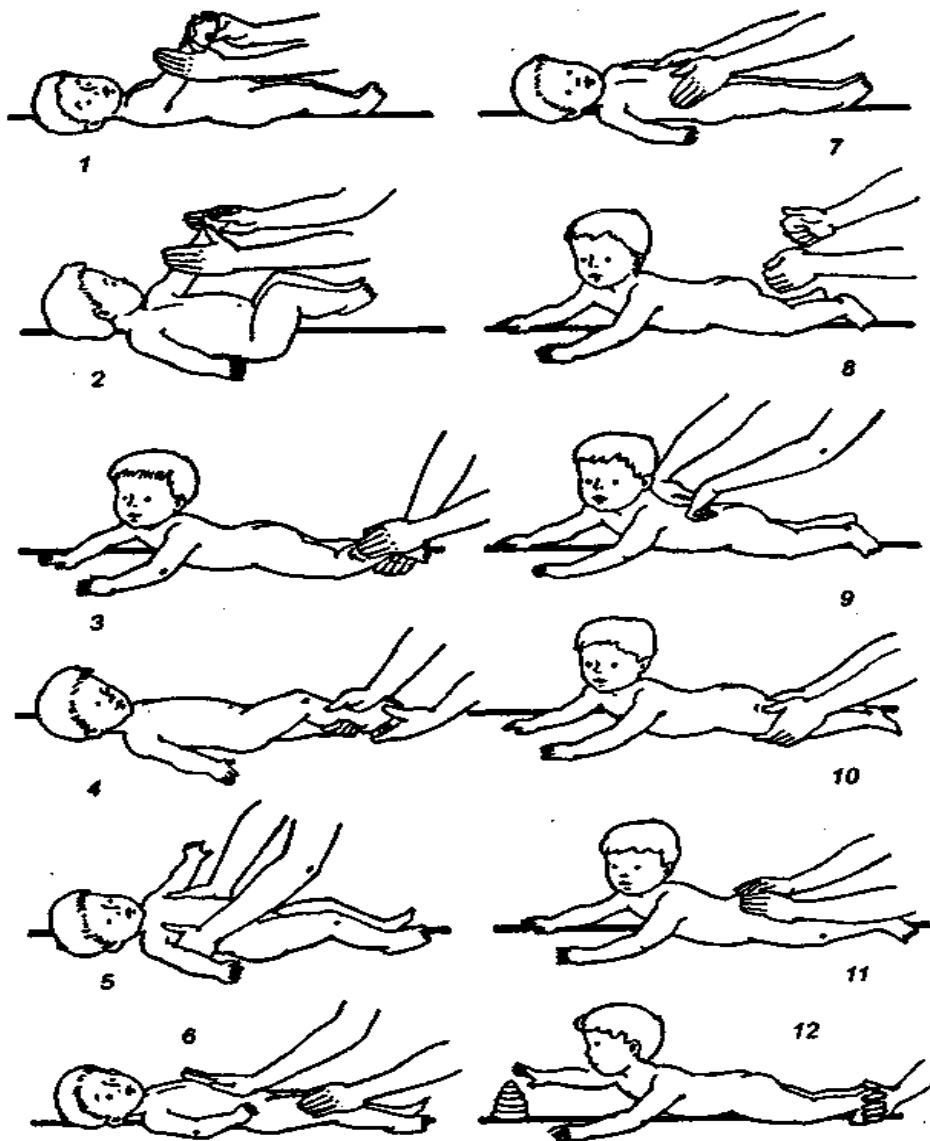
5. Масаж живота. Правою рукою погладжувати ліву половину живота зверху вниз і одночасно лівою рукою — праву половину знизу вгору. Повторити 8 разів.

6. Масаж грудей. Пальцями і долонями обхопити грудну клітку маляти. Пересувати руки за ходом міжреберних проміжків від середини до боків. Повторити 8 разів.

7. Масаж хребта. Покласти дитину на лівий бік. Злегка натискаючи двома пальцями лівої руки, просувати їх уздовж хребта від хрестця до шиї. У відповідь дитина повинна прогнутися в хребті. Повторити 2-3 рази.

8. Масаж спини. Обома долонями погладжувати спину від шиї до сідниць, а потім тильною стороною долонь і пальців — у зворотному напрямку.

9. Масаж ніг. Тримаючи ліву ніжку в правій руці, лівою



розминати легенько м'язи задньої і бічної поверхні гомілки і стегна. Праву ніжку масажувати правою рукою. Повторити 4—6 разів.

10. Масаж сідниць. Тильною поверхнею обох рук легкими

рухами поплескувати по сідницях маляти (до 10 разів).

11. Зігнути ніжки дитини і з'єднати стопи так, щоб вони упиралися у ваші долоні. Спонукайте до повзання, легко підштовхуючи підошви.

2.2. Орієнтовні комплекси гімнастики для дітей раннього та дошкільного віку

У немовлят важке завдання – пристосуватися до світу, у який вони потрапили. Перші 4 тижні лікарі не рекомендують ускладнювати життя цих крихіток додатковим навантаженням. Найкраще починати масаж з півторарічного віку, коли маля не спить.

Для проведення масажу потрібно запросити лікаря-методиста ЛФК або медсестру, яка пройшла спеціальну підготовку. Якщо ви маєте намір надалі самі проводити масаж, нехай вам «поставлять руки» (проведіть кілька сеансів масажу в присутності фахівців).

Позитивний ефект масажу і гімнастики може бути досягнутий лише за гарних гігієнічних умов, правильного вигодування і загартовування.

Основні правила

- Погане самопочуття дитини – абсолютне протипоказання до занять! Почекайте, поки вона остаточно видужає.

- Як правило, дітям подобаються масаж і гімнастика. Вони легко засвоюють вправи і, стаючи дорослішими, старанно «допомагають» вам. Якщо ж маля спочатку виявить невдоволення, не сваріть його. Відверніть увагу іграшкою, заспокойте ласкавим словом, візьміть на руки. Доведеться виявити терпіння: дитина ввійде в ритм занять і звикне до них поступово. А «не буде любити» якусь конкретну вправу – робіть її останньою або скоротіть число повторень. І все це без надмірної запопадливості – неприємні відчуття, а тим більше біль, дитина запам'ятає надовго. Почервоніння шкіри, якщо воно виникає під вашими руками, повинно бути помірним і рівномірним. Ніяких червоних плям і, зрозуміло, синців на

дитячому тільці залишатися не повинно!

- Заняття корисні щодня ранком, за годину до годування або через дві години після нього, при температурі 20-22°C, у світлій, добре провітреній кімнаті без протягів.

- Робіть масаж і гімнастику на сповивальному столику, до якого можна підійти з трьох боків.

- Приступаючи до занять, ретельно вимийте руки з милом, попередньо знявши годинник, браслети, каблучки — все, чим можна подряпати. Руки повинні бути теплими (ніяких ран і подряпині), нігті – коротко підстрижені.

- Поступово збільшуйте тривалість масажу: спочатку 1-2 хвилини, потім 8-10 хвилин на день.

- Під час масажу дитина залишається голою, а от для гімнастики одягніть її як спортсмена – сорочечка, трусики або памперси. До речі, гімнастику лікарі настійно рекомендують починати з 3-х місяців.

- І остання порада: неможливо засвоїти прийоми правильного масажу і гімнастики за описами і малюнками – відвідайте кімнату здорової дитини в дитячій поліклініці, попросіть, щоб медсестра проконтролювала правильність ваших дій. «Не зашкодь!»

Від 1,5 до 3 місяців

1. Масаж рук – погладжування (4-6 разів) внутрішню, а потім зовнішню поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.

2. Масаж живота – погладжування долонею правої руки (6-8 разів) за ходом годинникової стрілки.

3. Масаж ніг – погладжування (4-6 разів) зовнішню, а потім задню поверхню кожної ноги (від стопи до тазостегнового суглоба). Дитина лежить на спині.

4. Рефлекторне розгинання хребта лежачи на боці (спинний рефлекс). Повторити 2-3 рази.

5. Викладання на живіт – 4-5 разів (рефлекторна вправа).

6. Масаж спини – погладжування (6-8 разів) у напрямку від потилиці до сідниць, а потім навпаки. Дитина лежить на животі.

7. Піднімання хребта і ніг (трохи підняти дитину, підтримуючи правою рукою під груди, а лівою — під стопи). Дитина відхиляє

голову назад і розгинає спину. Повторити 2-3 рази.

8. Масаж стоп — погладжування (6-8 разів) тильну поверхню кожної стопи великими пальцями у напрямку гомілковостопного суглоба, а також навколо його основи. Дитина лежить на спині.

9. Рефлекторне згинання й розгинання пальців стоп. Пальцями руки провести по краю стопи, трохи натискуючи на неї по 6-8 разів. При цьому дитина згинає і розгинає пальці ніг.

10. Рефлекторне відштовхування ніг від опори. Дитині, що лежить на животі підставляють долоню під стопи і злегка захоплюють їх пальцями. Вона рефлекторно відштовхується ногами від опори. Повторити 4-6 разів.

11. Потанцювування. Дитину тримають під пахви, ставлять на стіл і вона починає потанцювати. Повторити 6-8 разів. Тривалість комплексу 5-6 хвилин.

Тепер уже можна зайнятися вправами на великому м'ячі. Дитині це сподобається.

Вправа 1. Вихідне положення — дитина лежить животом на надувному м'ячі; ноги зігнуті у вигляді «лапок жаби» і притиснуті до м'яча. Ваш помічник утримує ноги маляти в цьому положенні, а ви берете долоньки дитини у свої руки і тягнете її на себе, після чого повертаєте у вихідне положення. Повторіть 10 разів. Не забудьте постелити на м'яч пелюшку!

Вправа 2. Вихідне положення, як і у вправі 1. Ваш помічник розправляє долоньки дитини, щоб усі пальчики стали прямими, і притискає їх до м'яча. Ви тримаєте маля за гомілки і тягнете їх на себе, потім повертаєте його у вихідне положення. Повторіть 10 разів.

Вправа 3. Вихідне положення таке саме. Долоньки маляти притиснуті до м'яча вашим помічником, який підтримує його, а ваше завдання — взяти в руки стопи дитини і, повертаючи її на м'ячі вниз, поставити стопи на горизонтальну поверхню застеленого пелюшкою столу. Тіло маляти залишається на м'ячі, ви ж стежите за тим, щоб опора була на всю стопу: підгорнуті пальчики потрібно розправити. Не можна ставити маля на внутрішні або зовнішні краї стоп. Торкання стоп і поверхні столу короткочасне: не затримуючи, переведіть м'яч у вихідне положення. Повторіть 10 разів.

Вправа 4. Вихідне положення як у вправі 1. Візьміть руки дитини у свої і нахилийте м'яч так, щоб маля торкнулося поверхні столу розкритими долоньками. Стежте, щоб воно не вдарилося чолом! Повторіть 10 разів.

Вправа 5. Дитина лежить спиною на м'ячі. Ви притримуєте її за боки і плавно погойдуете збоку вбік — по 10 разів у кожному напрямку. Вправа сприяє розслабленню м'язів.

Якщо ви помітили, що маля постійно вигинається вправо і вліво, лежачи на животі або на спині, тобто тонус м'язів з одного боку вищий, ніж з іншого, виконуйте наступну вправу.

Вправа 6. Дитину покладіть боком на м'яч: якщо вона вигинається вправо — на правий бік, якщо вліво — на лівий. Плавно погойдуйте м'яч уздовж осі тіла дитини. Повторіть 10 разів.

Вправи на м'ячі допомагають маляті розслабитися і полегшують подальший масаж.

Від 3 до 4 місяців

1. Масаж рук — погладжування (6-8 разів) внутрішню, а потім зовнішню поверхні кожної руки. Дитина лежить на спині.

2. Схрещення рук на грудях і розведення їх у сторони (6-8 разів). Дитина лежить на спині і тримається за великі пальці рук масажиста, який захоплює її кисті.

3. Масаж живота: а) колове погладжування (8-10 разів); б) розтирання долонями прямих м'язів живота у напрямку від лівого підребер'я до здухвинної ділянки (правою рукою); від здухвинної ділянки до правого підребер'я (лівою рукою); е) розтирання косих м'язів живота долонями, пальці обох рук змикаються над пупком; при цьому долоні знаходяться у ділянці поперекових м'язів. Повторити 6-8 разів.

4. Масаж ніг: а) погладжування; б) розтирання (дрібні рухи па зовнішній поверхні гомілки і стегна — від стопи до тазостегнового суглоба); в) кільцеподібне розтирання великим і вказівним пальцями обох рук (рухи виконують по спіралі по зовнішньому та внутрішньому боках гомілки і на зовнішньому боці стегна у напрямку від стопи до паху). Повторити 10-12 разів.

5. Поворот зі спини на живіт вліво або вправо. Дитину підтримують правою рукою за випрямлені ноги, лівою — за зігнуту в лікті ліву руку. Повторити 2-3 рази у кожную сторону.

6. Масаж спини — погладжування і розтирання долонями обох рук у напрямку від сідниць до шиї. Повторити 6-8 разів.

7. Масаж грудної клітки. Погладжування долонями рук за ходом грудних м'язів у напрямку до пахових западин. Повторити 4-6 разів.

8. Піднімання дитини па ноги з положення лежачи на животі. Підтримуючи дитину під лікті, підняти її на коліна, а потім на ноги. Повторити 2-3 рази.

9. Масаж стоп: а) Югладжування великими пальцями стоп від пальців до гомілковостопового суглоба; б) розтирання долонями стопи; в) поплескування тильним боком вказівного і середнього пальців по підшві стоїп.

10. Вправи для стоп. Рефлекторне згинання та розгинання пальців Ноги дитини, що лежить на спині, обхоплюють трохи вище від гомілкового суглоба, а потім вказівним пальцем другої руки злегка натискають біля основи пальців на шкіру і м'язи підшви, щоб викликати підшвне згинання пальців. Потім проводять пальцем вздовж зовнішнього краю підшви у напрямку до п'яти, щоб зумовити тильне згинання пальців. Повторити 2-3 рази на кожній нозі.

11. Потанцювання. Дитина стоїть на столі з підтримкою її під пахви і потанцює, відштовхуючись ногами від стола. Повторити 6-8 разів.

Тривалість комплексу 6-7 хвилин.

Вік від 4 до 6 місяців.

У дитини встановлюється рівновага між згиначами та розгиначами м'язів ніг, зміцнюються м'язи шиї. Малюк намагається сісти, тримаючись за що-небудь руками; лежачи на животі і спираючись руками, трохи піднімає тулуб. Коли його підтримують під пахви, стоїть, не згинаючи ніг, а також переступає ногами. Перевертається зі спини на живіт та з живота на спину (у 6 місяців), починає повзати до іграшки, спираючись на руки.

Для того, щоб рухи були засвоєні дитиною потрібно щоб його неспання проходило, в основному, у манежі або у ліжечку без подушки та з рівною підстилкою. Це створює умови для оволодіння даними рухами.

До комплексів вводять пасивні вправи для рук та ніг, активні вправи за допомогою дорослого: присаджування за руки, переступання ногами при підтримці за пахви та руки. Нові фізичні вправи та прийоми масажу вводяться до комплексу поступово, після засвоєння попередніх вправ та з врахуванням поліпшення фізичного розвитку дитини.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 4 до 6 місяців

1. Масаж рук — погладжування. Повторити 8-10 разів.
2. Схрещення рук на грудях і розведення їх у сторони. Повторити 8-10 разів.
3. Масаж живота (описано у попередньому комплексі).
4. Рефлекторне згинання хребта і ніг. Дитині, що лежить на спині, підкладають під спину щільно зімкнені кисті рук і трохи піднімають їх вгору. При цьому малюк нахиляє голову і зміщує плечовий пояс вперед, а ноги піднімає вгору. Повторити 2-3 рази.
5. Масаж ніг: погладжування (12 разів), розтирання, колоподібне розтирання (8-10 разів); розминання (6-8 разів) по зовнішньому і внутрішньому боці гомілки та по зовнішній поверхні стегна у напрямі від стопи до паху обома руками одночасно.
6. Пасивне згинання і розгинання ніг разом (6-8 разів) і по черзі (8-10 разів). Гомілки дитини, що лежить на спині обхоплюють так, щоб великі пальці були вздовж зовнішньої поверхні гомілок, мізинці — поперек ступні, а решта пальців — на задній поверхні гомілок.
7. Поворот зі спини на живіт. Повторити 3-4 рази у кожному сторону.
8. Масаж спини: погладжування, розтирання, розминання спіралеподібними рухами у напрямку від сідниць до шиї; поплескування боком пальців обох рук за ходом довгих м'язів спини (спочатку одним пальцем, потім двома, трьома і всіма пальцями

обох рук). У ділянці нирок поплескувань не роблять. Масаж закінчується погладжуванням. Повторити 8 разів.

9. Розгинання хребта та ніг лежачи на животі. Під живіт дитини підкладають руки і трохи піднімають її вгору. При цьому малюк відхиляє голову назад і рефлекторно розгинає хребет. Повторити 2-3 рази.

10. Піднімання дитини на ноги з положення лежачи на животі. Підтримуючи дитину під лікті, підняти її на коліна, а потім на ноги повторити 2-3 рази.

11. Масаж грудної клітки. Погладжування долонею поверхню кисті ходом грудних м'язів у напрямку до пахвових западин (5-6 разів) Розтирання зігнутими пальцями обох рук по поверхні грудної клітки; спіралеподібними рухами між ребрами (3-4 рази). Погладжування 6-8 разів.

12. Поперемінне пасивне згинання та розгинання рук у положенні лежачи на спині. Дитина тримається за великі пальці масажиста, який обхоплює її кисті. Потім навперемінно згинає і розгинає руки у ліктьових і плечових суглобах. Повторити 6-8 разів.

13. Присаджування за розведені в сторони руки. Дитина, що лежить па спині, обхоплює великі пальці масажиста, а іншими її підтримують руками вище кисті. Відводять руки дитини в сторони і потроху тягнуть їх донизу, спонукаючи дитину присісти. Повторити 2-3 рази.

14. Масаж стоп — погладжування.

15. Переступання при підтримці під пахви. Дитину підтримують під пахви обличчям до себе, спонукаючи її до переступання ногами. Повторити 2-3 рази.

Тривалість комплексу 7-8 хвилин.

Від 6 до 9 місяців

В цьому періоді у дитини розвиваються рухи за допомогою яких вона активно переміщується, змінює положення тіла, щоб краще побачити дорослого або добратися до іграшки. У 6 місяців дитина повзає по ліжку, перевертається з живота на спину, пробує сідати, якщо її трохи підтримувати, намагається вставати. У 7 місяців вона добре повзає. З метою стимулювання цього руху на відстані 70-80 см від дитини кладуть яскраву іграшку, краще звукового типу

неваляшки. Деяким дітям треба допомагати, підставляючи під стопи долонь і трохи підштовхуючи її вперед. При правильному навчанні дитина швидко починає повзти. Цей рух малюки виконують по різному: на животі, в упорі стоячи на колінах та сидячи. Під час повзання на животі малюк переважно використовує руки, начебто підтягується за їх допомогою. Доцільно навчити малюків повзати в упорі стоячи на колінах. Діти, які оволоділи цим рухом, більш впевнено діють руками, раніше починають вставати та ходити.

Повзання стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового поясу (що покращує вентиляцію легенів, попереджує у майбутньому порушення постави), при цьому посилюється кровозабезпечення органів і тканин. Поширюються пізнавальні можливості дитини, що має важливе значення для його розумового розвитку.

В цей віковий період дитина може сидіти без опори, стоїть при підтримці за руки, переступає ногами, якщо її підтримують. Рухи малюка стають більш швидкими та цілеспрямованими. У 8 місяців дитина самостійно сідає і лягає. Спираючись на бар'єр, встає, добре повзає, стоїть і переступає ногами при підтримці за руку. У цьому віці розвиваються статичні функції: сидіння без опори та стоянні з опорою.

У другому півріччі дитина розуміє мову, тому частіше вводиться словесна інструкція, яка підкреслюється зоровим орієнтиром (іграшкою) та руховим (допомогти при підніманні на ноги).

До комплексу гімнастичних вправ включають активні рухи для рук, ніг, спини та черевного пресу, які виконуються із різних вихідних положень. Деякі з них проводять за словесною командою.

В цьому віці масаж рук не проводиться, масаж ніг залишається, обов'язковим є масаж спини, грудної клітки, живота. Застосовуються всі види масажу: погладжування, розтирання та розминання.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 6 до 9 місяців

1. Колові рухи руками, тримаючись за кільця. Дитина, що лежить на спині виконує колові рухи у плечових суглобах знизу-

вгору та вниз Повторити 5-6 разів.

2. Масаж живота. Погладжування по колу, розтирання прямих та коси м'язів живота.

3. Піднімання прямих ніг угору лежачи на спині. Тримаючись за гомілки малюка, піднімають їх до вертикального положення і опускають униз. Повторити 6-8 разів.

4. Масаж стоп. Погладжування, розтирання, розминання (по 6-8 разів).

5. Вправи для стоп (рефлекторне згинання та розгинання пальців, відведення та приведення стопи).

6. Поворот зі спини на живіт з притримуванням тільки за ноги (вліво та вправо). Повторити по 2 рази у кожную сторону.

7. Масаж спини. Погладжування (6-8 разів) та розтирання (5-8 разів).

8. Відведення плечей назад (зведення лопаток). Дитина лежить па животі, тримаючи її за кисті рук, випрямити їх вперед, а потім одночасно згинаючи руки у ліктях, відвести їх униз-назад і притиснути до бічних поверхонь грудної клітки так, щоб зблизити лопатки. Повторити 2-3 рази.

9. Піднімання на ноги з положення лежачи на животі (при підтримці за кисті рук або під лікті). Дитина піднімається спочатку на коліна, а потім стає на ноги. Повторити 2-3 рази.

10. Масаж грудної клітки — погладжування та розтирання. Повторити 8-10 разів.

11. Поперемінне згинання та розгинання рук з кільцями. Якщо дитина не вмє сидіти, вправу виконують у положенні лежачи на спині. Повторити 6-8 разів.

12. Присаджування за допомогою підтягування за зігнуті у ліктях руки. Дитина лежить па столі, тримаючись за кільця руками, її повільно підтягують уперед. Повторити 2-3 рази.

13. Масаж живота — погладжування, розтирання, розминання (6-8 разів).

14. Поперемінні рухи ногами. Дитина лежить на спині. Обхопити стопи І долонями так, щоб вказівні пальці лягли на передню поверхню гомілки. Поперемінне згинання ніг у тазостегнових та колінних суглобах та розгинання їх. Повторити 12-15 разів кожною ногою.

15. Розгинання тулуба. Гомілки дитини, що лежить на спині, обхоплюють лівою рукою, а правою підтримують під спину. При цьому голова дитини трохи впирається в стіл. Повторити 2-3 рази.

16. Поворот зі спини на живіт. Притримуючи дитину правою рукою за випрямлені ноги, повертають її вліво, стимулюючи рефлекторний поворот голови і верхньої частини тулуба. Те саме в іншу сторону. Повторити 2 рази.

17. Повзання на животі. Перед дитиною кладуть яскраву іграшку, лівою рукою фіксують стопи дитини й згинають її ноги у колінах і тазостегнових суглобах. Якщо дитина при цьому не просувається, їй підкладають ліву руку під груди і допомагають рухатись уперед. Повторити 5-6 разів.

18. Переступання. Поставивши дитину обличчям до себе, підтримують її обома руками під пахви, спонукаючи до ходіння (6-8 кроків). Переступання можна виконувати підтримуючи дитину за зігнуті у ліктях руки. Тривалість комплексу 8-10 хвилин.

Вік від 9 до 12 місяців.

В цьому віці продовжується інтенсивний розвиток рухів, орієнтування з оточенням, а також розвиток активної мови. Розвиток рухів спрямовується на закріплення та удосконалення рухових дій та вмій, які підводять дітей до самостійної ходьби.

Діти ходять у бічному напрямку, підтримуючись за перила манежу швидко повзають, лазять на гірку та спускаються з неї.

У 10-11 місяців дитина може стояти без підтримки і з цього положення присідає й знову встає. Навчившись зберігати вертикальне положення дитина намагається виконувати перші кроки без опори. Цей мої визначається, як початок самостійної ходьби. Для підвищення активності та зацікавленості дитини застосовують кільця та палички. Деякі з вправ виконуються за словесною інструкцією. Збільшується кількість гімнастичних вправ та їх тривалість. Застосовуються вправи для верхніх та нижніх кінцівок із різних вихідних положень, виконаних у різному темпі. Значне місце відводиться вправам для розвитку м'язових груп черевного пресу та спини. Кількість цих вправ проводиться у положенні лежачи. У комплекс також включають активні вправи,

які виконуються дитиною з невеликою допомогою або самостійно: колові рухи руками, піднімання ніг угору, повзання на животі та в упорі стоячи на колінах та ін. Для стимулювання активних рухів дітям показують різноманітні яскраві або звукові іграшки.

Орієнтовний комплекс фізичних вправ та масажу для дітей від 9 до 12 місяців

1. Колові рухи руками. Дитина, що лежить на спині тримається за кільця. Виконуються колові рухи у плечових суглобах у напрямку знизу вгору та вниз. Повторити 6-8 разів.

2. Активне піднімання прямих ніг у положенні лежачи на спині. Кольорову паличку тримають на висоті випрямлених ніг дитини і пропонують їй дістати паличку ногами. Повторити 3-4 рази.

3. Активні рухи у вигляді тупотіння. Ноги дитини, що лежить на спині, згинають у тазостегновому і колінному суглобах так, щоб вони впирались у стіл стопами. Після слів "туп-туп-туп", дитина починає тупотіти ніжками. Повторити 12-16 разів.

4. Поворот зі спини на живіт. Дитині кажуть: "повернись на животик" і вона самостійно повертається. Повторити 2-3 рази.

5. Піднімання на ноги з положення лежачи па животі. Дитині дають кільця, які також тримає дорослий. Після слів: "піднімись на ніжки", дитина піднімається підтримуючись за кільця. Повторити 2-3 рази.

6. Нахили та випрямлення тулуба у положенні стоячи. Поставити дитину на стіл, покласти біля її ніг іграшку. Лівою рукою тримати за коліна, а правою під живіт. Після слів: "підніми іграшку", дитина виконує нахил тулуба вперед. Повторити 3-4 рази.

7. Присаджування при фіксації ніг. У дитини, що лежить на спині, однією рукою фіксують коліна, а другою беруть її руку і відводять в сторону. Підтягуючи дитину за руку, пропонують їй сісти. Цю вправу виконують також без підтримки. Ноги малюка фіксують трохи нижче колін і після слів: "сідай, сідай", він самостійно сідає. Повторити 2-3 рази.

Перемінне згинання та розгинання рук у положенні сидячи або стоячи (з використанням кілець). Дитина стоїть обличчям до дорослого і тримає в руках кільця. Потім поперемінне згинає руки у плечовому та ліктьовому суглобах. Повторити 10-12 разів.

9. Присідання при підтримці за кисті рук. Повторити 3-4 рази.

10. Присаджування з положення лежачи на спині. Дитина лежить на спині, тримаючись руками за кільця. Дорослий повільно тягне за кільця і малюк присаджується. Повторити 2-3 рази.

11. "Місток". Дитина лежить на столі. Лівою рукою обхопити і зігнути її таким чином, щоб стопи впирались у стіл. Долонею правої руки підвести під поперек дитини й прогнути її спину вгору так, щоб голова трохи впиралась у стіл. Повторити 2-3 рази.

12. Ходьба за каталкою (30-40 с): Тривалість комплексу 10-12 хвилин.

Наприкінці першого року життя дитина починає ходити. Перші кроки її невпевнені. Вона часто спотикається та падає. Щоб допомогти дитині швидше оволодіти ходьбою, їй пропонують тримаючись за каталку посувати її вперед. Поступово дитина вчиться самостійно водити каталку і йти за нею. Тривалість цієї ходьби — 30-40 с. Для того, щоб стимулювати самостійну ходьбу дитині показують яскраву іграшку на відстані 3-5 м. пропонують підійти до неї.

Дітям, які тільки починають ходити, пропонують вправи для розвитку координації та рівноваги. Вони за допомогою дорослих виконують її

2.3. Загартування організму дитини.

Загартування – є основним засобом підвищення опірності організму дитини до коливань температури зовнішнього середовища, отже до респіраторних захворювань.

У деяких дітей, особливо взимку та під час несприятливої погоди, часто повторюються ангіни, бронхіти, нежить та інші простудні захворювання особливо тоді, коли батьки надто кутають свою дитину, вмивають її тільки теплою водою, мало бувають з нею на свіжому повітрі. Немає кращого засобу для зміцнення

здоров'я та запобігання захворюванням, ніж загартування. Його починають з першого місяця життя малюка.

Ефективність загартування для зміцнення здоров'я, покращення емоційного стану та фізичного розвитку, профілактиці багатьох хвороб у дітей переконливо доведена практикою виховної роботи у сім'ях Нікітіних, Денисових та ін.

Батьки повинні знати принципи загартування: поступовості в проведенні загартовуючих процедур (поступове зниження температури повітря чи води, збільшення часу на повітряні та сонячні ванни та ін.); систематичності застосування загартування у всі періоди року (припинення загартовуючих процедур на 5-6 днів приводить до зниження ефекту адаптації до холоду); врахування індивідуальних особливостей дитини та її ставлення до процедур (стан здоров'я, загальний фізичний розвиток і особливості нервової системи дитини).

Відомий педіатр, академік Г.М.Сперанський писав: «Загартування корисно всім дітям. Проте способи й методи загартування повинні бути для різних дітей різні. Одну дитину відразу ж привчають до порівняно низьких температур, для іншої перехід від теплого до прохолодного має бути поступовим, майже непомітним. В одній загартування стає єдиним засобом зміцнення здоров'я, в інших воно поєднується з лікуванням. Але в усіх без винятку — з правильним режимом дня, зміцнення нервової системи, від якої в значній мірі залежить те, як організм дитини реагує на зміну зовнішнього середовища».

Добрий апетит, глибокий сон, життєрадісний настрій дитини, а також поліпшення її здоров'я та фізичного розвитку є головним показником позитивного впливу загартовуючих процедур.

Система загартування базується на раціональному використанні природних факторів: повітря, сонце та вода.

Повітряні ванни для немовлят проводяться при кожному сповиванні (по 15-20 с при температурі повітря не нижче +22°C). Дітей з двох-трьох місяців при сповиванні можна залишати роздягнутими на декілька хвилин. При цьому дитину слід перевертати, щоб повітря впливало на всю поверхню тіла.

Краще всього сполучати повітряну ванну з масажем та гімнастикою, з грою в ліжку.

Для 2-річних дітей повітряні ванни поступово збільшуються до 45-60 хвилин. Дошкільнята, починаючи з 3-річного віку можуть бути на повітрі влітку більшу частину часу дня в одних трусиках.

Більшість дітей люблять ходити босоніж. Цьому не слід перешкоджати. Влітку в теплі дні дитині корисно побігати по траві або піску. Потім дозволяють ходити босоніж по підлозі кімнати. Спочатку до 5-6 хвилин, а потім поступово (щотижня на 1-2 хв.) час збільшується до 25-30 хвилин.

Сонячні ванни дозволяється проводити з малюками починаючи з 6 місяців після обов'язкової консультації з лікарем. Ультрафіолетові проміння мають бактерицидний та антирахітичний вплив. Під їх дією хвороботворні мікроби швидко гинуть, знерується й повітря в приміщенні. Існує навіть народне прислів'я: «Куди рідко заглядає сонце, туди часто заходить лікар».

Однак зловживання сонцем може призвести до перегрівання дитячого організму, дитина стає вередливою та уразливою, у неї виникає безсоння та втрачається апетит. Слід також пам'ятати і про можливий шкідливий вплив сонячної радіації.

Сонячні ванни для дітей до одного року тривають не більше 2-3 хвилин на кожний бік тіла. Загальна тривалість ванни для дітей від одного до трьох років збільшується з 2-3 хвилин до 20 хвилин. Для дітей більш старшого віку тривалість сонячної ванни поступово збільшується до 40-50 хвилин.

На Україні влітку у південній частині республіки кращим для загартування сонцем є час з 8 до 11 та з 16 до 18 годин, а в південній — з 8 до 10 та з 17 до 19 годин.

Приймаючи сонячні ванни дозволяється не раніше, як через годину після сніданку. Голова дитини в цей час повинна бути захищена від сонця панамкою.

Водні процедури. Найбільш сильним засобом загартування для дітей є вода. Для дітей першого року життя загартовуючими процедурами є підмивання, вмивання та вологе обтирання. Початкова температура води для цих процедур для малюків 28°C, тобто вона наближається до температури шкіри на внутрішніх частинах тіла. Через кожні 2-3 дні, а індивідуально через 5-6 днів температура води зменшується на 1-2°C.

Обтирання застосовується у малюків починаючи з 5-6 місяців. Починають обтирання водою 35-36°C. Кожні 3-4 дні температура води знижується на 1 °. Для дітей 3-4-р'яох років її доводять до 22-20°C, для 5-6-річних до 8-7°C. Кожну частину тіла після обтирання відразу ж витирають насухо (до невеликого почервоніння). Таким чином сполучається дія води та легкого масажу.

Корисним для дітей від 1,5 до 6-ти років є ванни для ніг: обливання та миття ніг прохолодною водою. Основною вимогою для проведення цих процедур є те, щоб ноги до цього були теплими. Тому краще виконувати цю процедуру вранці після сну або вдень після прогулянки. Наукові дослідження свідчать, що вплив обливання більш помітно відображається на тонусі судинної системи, частоті пульсу, за умови, якщо температура шкіри стоп вища температури води на декілька градусів.

Початкова температура води для обливання ніг для дітей до 3-х років 30°C, з поступовим зниженням її до 18°C або використанням контрастних температур (початкова 36° і 25°C, кінцева 18°C). У дошкільників 3-6 років температура води поступово знижується на Г через 4-5 днів, починаючи з 28-26°C і доводять її до 16-14°C.

Після цієї процедури ноги дитини ретельно витирають, а потім розтирають рушником до незначного почервоніння.

Обливання тіла під душем надає на організм дитини більш міцну дію. Починають цю процедуру з дітьми одного-півтора року. Початкова температура води 35-36°C через кожні 3-4 дні її знижують до 26-24°C. У дітей двох-трьох років початкова температура води складає 34-35°C, а кінцева 22-20°C. У дітей дошкільного віку обливання під душем починають з температури води 32-30°C, а кінцева температура 20-18°C. Тривалість обливання під душем — 40-50 с.

Купання дітей в природній водоймі (ріка, озеро, море) можна починати з двох років при температурі повітря +25-26°C та температурі води не нижче +23°C. Тривалість купання від 1-2 хв. з поступовим збільшенням до 5 хв. для дітей 3-4 років та 10-15 хв. для дітей 5-6 років. У літню спеку дошкільники можуть

купатися двічі на день (вранці через 1,5 години після їжи та ввечері о 17-18 годині).

Щоб привчити дитину до щоденних загартовуючих процедур, батькам треба проявити деяку наполегливість, не вживаючи, однак, примусових заходів. Перш ніж розпочати загартування, варто пояснити дитині, що слід робити і для чого їй це потрібно. Можна розповісти їй про життя людей на півночі (полярників), про міцне здоров'я моряків та воїнів. Це викликає бажання наслідувати їх. Поняття про загартування завжди повинно узгоджуватися з хоробрістю та стійкістю людей. Оздоровче значення його тісно пов'язане з вихованням дошкільнят.

Навчально-дослідницьке завдання

1. Масаж і гімнастика для немовлят.
2. Профілактика та лікування плоскостопості у дітей раннього та дошкільного віку.
3. В чому масаж і гімнастика допомагають немовляті?
4. Плавання – міцний метод загартування.

Література:

1. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів. ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.
4. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

ТЕМА 3. ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Питання для обговорення

6. Значення грудного вигодовування.
7. Змішане і штучне вигодовування. Дитячі харчові суміші.
8. Збалансованість дитячого харчування.
9. Годування без проблем.
10. Технології приготування страв для дитини дошкільного віку.

Дитячий організм відрізняється від організму дорослого процесами росту і розвитку, що бурхливо протікають, формуванням і становленням структури багатьох органів та систем, удосконалюванням їхніх функцій, великою руховою активністю, розвитком вищої нервової діяльності.

Їжа – єдине джерело, з яким дитина одержує необхідний пластичний матеріал та енергію.

Правильна організація харчування з перших днів життя забезпечує дитині гармонічний розвиток, гарну опорність інфекційним захворюванням; впливає на розвиток мозку, функціональний стан центральної нервової системи.

Організм маленької дитини недостатньо розвинутий, а органи травлення не пристосовані для приймання звичайної їжі. Доводиться ще раз нагадувати, що краща їжа для дітей грудного віку – материнське молоко.

3.1. Значення грудного вигодовування.

Материнське молоко

Спокусниці минулих століть уникали годувати дитину з егоїстичних побоювань, що їхні перса від цього втратять ідеальну форму. Нинішні мами, які відмовляються від грудного вигодовування, виправдовують себе тим, що піклуються про здоров'я дитини: екологія (атмосферні викиди, нітрати й ін.) псує грудне молоко.

Доводи, на перший погляд, переконливі, але тільки на перший. По-перше, якщо жінка настільки хвора, що їй не можна годувати груддю, лікар про це скаже. По-друге, грудне молоко створене самою природою, причому спеціально для вашого маляти.

У молоці матері усе збалансовано і продумано: у ранкових порціях більше вуглеводів – дитина одержує енергію, щоб бути бадьорою весь день; у денних порціях більше білків, щоб було з чого будувати нові клітини дитячого організму; у вечірніх порціях більше жирів – дитина добре повечеряє, буде добре спати, а жири протягом ночі будуть живити її теплом і енергією.

Найбільш хвилюючий момент – перше прикладання дитини до грудей. Мати трохи схвильована: чи правильно вона взяла свого первістка, чи зуміє він смоктати груди, чи вистачить молока...

Грудне молоко з'являється в породіллі на 2-3-й день. І це ще не молоко, а молозиво. Воно дуже поживне, до того ж містить багато білка і різноманітних антитіл, які забезпечують дитині так званий пасивний імунітет.

Відразу після пологів у тілі породіллі піднімається справжня гормональна буря, що «запускає» механізм вироблення молока. Нерідко молоко з'являється дуже швидко, груди набухають, робляться тугими від молока, а тому можуть спричиняти сильні відчуття болю. Правда, це гормональне порушення через день-два проходить.

З перших хвилин народження дитина вже володіє головним життєзабезпечувальним рефлексом – умінням смоктати. Ледь відчувши щокую тепло материнських грудей, вона починає вертити головою, робити «риючі» рухи у пошуках живодайного джерела. Нарешті знайшла, припала, а потім, раптом відкинувшись, заплакала. Можливо, мама не так вклала в крихітний ротик сосок або не підняла великим пальцем грудь, щоб вона не закривала носик? А можливо, у грудях занадто багато молока і його варто трошки зцідити?

Багато немовлят так добре підготовлені до сосання (фахівці стверджують, що вони ще в утробі матері ссуть палець), що вчаться їсти швидко і легко. Але бувають й інші: жалібно кричать від голоду, але не відразу встановлюють зв'язок між смаком їжі і

станом задоволення, а тому перші спроби нагодувати їх зустрічають опір.

Шум і рухи не повинні відволікати дитину. Якщо ви ще змушені перебувати в пологовому будинку і не можете усамітнитися, нахиліться над нею так, щоб ваше обличчя було прямо над її обличчям, і тихенько розмовляйте з нею – це маля заспокоїть.

Незважаючи на цінність грудного молока, для збагачення харчування дитини вітамінами, мінеральними й іншими цінними речовинами в її їжу вводять фруктові соки (зі – 1,5 місяця), а пізніше – підгодовування: овочеві пюре, каші, страви з м'яса і риби.

Фруктові соки дають дітям спочатку краплями, потім поступово збільшують кількість (на 5 мл. щодня). Соки підвищують апетит, поліпшують процеси травлення, збагачують дитяче харчування вітамінами, мінеральними речовинами й органічними кислотами.

Із соків першими рекомендуються яблучний, вишневий і сік чорної смородини; з 2-х місяців – сливовий, абрикосовий, морквяний, буряковий, гранатовий; з 3 місяців – томатний, малиновий, апельсиновий. Якщо при вживанні якого-небудь соку в дитини з'явиться висипка або частішими стануть випорожнення, треба замінити його іншим. Частіше за інші побічне явище спричиняють соки цитрусових, полуничний, суничний. Не рекомендується дітям до 1 року виноградний сік, тому що він підсилює бродіння в кишечнику.

Вишневий, гранатовий, чорносмородинний, чорничний соки містять дубильні речовини і мають властивість закріплювати. Вони корисні дітям з нестійкими випорожненнями. Дітям, схильним до запорів, краще давати сливовий, морквяний, буряковий соки.

У віці двох місяців у раціон дитини можна ввести яблучне пюре (свіжо шкрябане або терте яблучко), спеціальні консерви для дитячого харчування. Починають годувати з половини чайної ложки, поступово збільшуючи порцію (щодня на 5 г) до 50 г.

Яблучне пюре містить вітаміни, мінеральні речовини, добре впливає на роботу кишечника, привчає дитину до густої їжі. Можна готувати пюре з вишні, сливи, груші (мають ніжну клітковину). Малята люблять пюре з бананів, ніжне, корисне і приємне на смак.

По досягненні трьох місяців у харчування дитини включають яєчний жовток у вареному вигляді. Його розтирають із грудним молоком і дають спочатку по 1/4 чайної ложки, а з п'яти місяців – по половинці. Жовток цінний тим, що містить білки, солі кальцію, фосфору, заліза, які легко засвоюються. У 4-місячному віці харчування дитини поповнює сир. Дають його щодня, починаючи з чайної ложки.

У процесі розвитку дитині стає мало грудного молока. У зв'язку з активним ростом дитина має потребу у великій кількості білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Виникає необхідність у додатковому харчуванні – підгодовуванні.

Уведення підгодовування – відповідальний момент у житті дитини. Від правильної методики його застосування залежать апетит дитини, його смаки. За консистенцією страви підгодовування є перехідними від рідкої молочної їжі до більш густої і не повинні викликати в малят ускладнень при ковтанні.

Як перше підгодовування рекомендується овочеве пюре. Призначають його з 1-3 чайних ложок і протягом 10 днів доводять до 100-150 г. Дається овочеве пюре серед дня замість одного з грудних годувань.

Овочеве пюре особливо необхідне дітям, які страждають рахітом, передчасно народженим, а також тим, які відстають у фізичному розвитку, із проявами ексудативного діатезу. Разом з овочами дитина отримує необхідні мінеральні солі, органічні кислоти, клітковину, що стимулюють процеси травлення.

Найбільш доцільно готувати змішане пюре з двох-трьох видів овочів, по-різному комбінуючи їх: морква, капуста білокачанна, картопля; кольорова капуста, гарбуз, зелений горошок; кабачки, картопля, томати і т. д.

Овочі для пюре розварюють у малій кількості води або на парі під кришкою, потім їх розтирають і розводять незбираним молоком. У готове пюре додають трохи вершкового масла або олії. У пюре вводиться розтертий яєчний жовток, а потім – м'ясний фарш.

Можна використовувати спеціальне овочеве пюре, приготовлене для дитячого харчування, а також сухі живильні суміші на овочевій і фруктовій основі. Для їх приготування

використовують корисні дітям яблука, банани, кабачки, шпинат, гарбуз, моркву. Крім того, сухі суміші містять вітаміни, мінеральні солі, олію, сухе молоко, вершки.

Другим підгодовуванням, яке звичайно вводять з 5-го місяця, є молочна каша (спочатку 5—8%-ва, потім 10%-ва). З крупами, що використовуються для приготування каш, дитина одержує мінеральні речовини, вітаміни групи В, рослинні білки, клітковину.

Для приготування каш краще використовувати спеціальне дитяче дієтичне борошно з вівсяної крупи (толокно), гречаної, манки, рису. Найбільш придатні для дітей раннього віку гречана і вівсяна крупи, а не манна, яку традиційно використовують матері. Корисні каші, що приготовлені із суміші різних круп або круп і овочів (моркви, гарбуза).

Крупи для приготування каш рекомендується розварювати на воді, додаючи в процесі варіння незбиране молоко, а в готову страву – вершкове масло. При наявності алергії до молока дітям, хворим рахітом, за призначенням лікаря каші готують на овочевому відварі.

Можна як підгодовування використовувати готові сухі каші і сухі молочні каші з рисовою, гречаною, вівсяною і манною крупами. Перевагу варто віддати каші «Малюк», збагаченій вітамінами, солями заліза, олією. Добре зарекомендували себе каші «Нестле» («Nestle»). Каші легко готуються, а їхня розмаїтість (із пшеницею, з рисом, з п'яти злаків, із трьома фруктами, пшенично-бананова, з овочами) дозволить вам підібрати кашу до смаку вашого маляти.

Приблизний добовий раціон дитини 5—6 місяців

Грудне вигодовування	<i>6 година</i>
Молочна каша «Малюк» (150 г) Сир (30г) Фруктовий сік (30 мл)	<i>10 година</i>
Груди матері Фруктове пюре (50 г)	<i>14 година</i>

Овочеve пюре (150 г) Жовток (1/2 шт.) Фруктовий сік (20 мл)	<i>18 година</i>
Груди матері	<i>22 година</i>

Нежирний м'ясний бульйон вводять у дитяче харчування із семи місяців. Він багатий екстрактивними речовинами і служить головним чином стимулятором травлення. Високої харчової цінності не має, тому його дають у невеликій кількості (20-30 мл, або 1-2 столові ложки). До бульйону можна запропонувати білий сухарик. Так у раціоні дитини почне формуватися обід: бульйон чи овочевий суп, пюре з жовтком, сік.

У цьому ж віці в меню з'являється м'ясо - джерело повноцінних білків. Дітям, які страждають рахітом, відстають у фізичному розвитку, хворим анемією, м'ясо вводять за призначенням лікаря із шести місяців. Таким дітям варто також давати печінку, багату залізом, мікроелементами, вітаміном А.

У харчуванні дітей першого року життя використовують в основному нежирне яловиче м'ясо. Можна давати телятину, куряче м'ясо, язик (спочатку у вигляді пюре, до десятого місяця – у вигляді фрикадельок або парових котлет).

Риба включається в дитячий раціон харчування з восьми-дев'ятимісячного віку. Рибу нежирних сортів (судак, тріска, хек) дають замість м'яса 1-2 рази на тиждень у вигляді пюре чи суфле. Призначається риба дітям з великою обережністю, тому що іноді вона викликає алергійні реакції.

У віці семи з половиною-восьми місяців уводиться третє підгодовування: замість годування грудьми – кефір або незбиране молоко. Перевагу варто віддавати кисломолочним продуктам.

Приблизний добовий раціон дитини 9 місяців

Грудне вигодовування	<i>6 година</i>
Каша з різних круп (180 г) Жовток (1/2 шт.) Фруктовий сік (30 мл)	<i>10 година</i>
М'ясний бульйон (20 мл) Сухарик (5 г)	<i>14 година</i>

Овочеve пюре (180 г) М'ясне суфле (30 г) Фруктовий сік (20 мл)	
Кефір (150 мл) Сир (40 г) Фруктове пюре (50 г)	<i>18 година</i>
Годування груддю	<i>22 година</i>

З десяти-одинадцятимісячного віку можна вже припинити годувати дитину груддю, звичайно, за умови, що вона здорова і добре розвивається. Нагадуємо, що не можна відлучати дитину від грудей у спекотні літні місяці, а також під час хвороби, після щеплень. Відлучення від грудей проводиться поступово. Спочатку ранкову годівлю заміняють кефіром, молоком або кашею. Через 5-10 днів останню вечірню годівлю заміняють кефіром або молоком. Поступово лактація припиняється.

Приблизний добовий раціон дитини 1 року

Сніданок 7.00—7.30	Каша молочна із суміші круп — 200 г Жовток — 1/2 шт. Фруктовий сік — 50 мл
Обід 12.00	Бульйон — 30 мл Хліб житній — 10 г Овочеve пюре — 150 г М'ясна або рибна парова котлета — 50 г Морквяний сік — 30 мл
Полуденок 16.00	Кефір — 150 мл Сир — 50 г Фруктове пюре — 50 г
Вечеря 20.00	Овочеve пюре або каша молочна (чергувати) — 150 г Кефір — 100- мл
Нічне годування 22.00	Кефір або молоко — 200 мл

Чи потрібен режим годування

На сучасному етапі фахівці не рекомендують чітко дотримуватися розкладу годування. Більше того, стверджують, що немовляті не потрібно заважати у виборі ним власного ритму. Можливо, стихійність режиму у перші тижні життя є найкращою, але на практиці стикається з численними труднощами.

Ще у пологовому будинку дитину привчають до певної регулярності, що пов'язано з режимом роботи відділення. До того ж немовля має обмежені можливості виражати свої потреби і бажання. Звичайно, це плач, але ж дитина плаче і тоді, коли мокра, і коли голодна, і коли їй холодно, і коли сорочечка підкрутилася...

Після повернення додому, здавалося б, з'явилася можливість «дати волю» дитині, але тоді батьки не будуть досипати, а це небажано. Нормальний сон, як давно відомо, це здоров'я членів родини, спокій і благоденство. До всього повноцінний сон матері – це гарна лактація, а отже, сита і здорова дитина.

Отже, усе-таки режим. Звичайно передбачаються 6 прийомів їжі через кожні 3,5 години. Маленьких і слабких дітей, які приймають невеликі порції молока, потрібно годувати 8 разів на добу, тобто через 2,5 години. Здорові і сильні немовлята швидко перестають прокидатися вночі, і їм вистачає 5 прийомів їжі.

Харчування матері, яка годує

На «виробництво» грудного молока організм матері додатково витрачає енергію і харчові речовини. Немовля залежно від віку висмоктує приблизно 1,2% білка, близько 3,5% мінеральних речовин. До того ж не всі поживні речовини, які вживає мати, що годує, йдуть на виробництво молока, адже секреція молока теж вимагає певних витрат.

Не піддавайтеся умовлянням близьких, що підкладають вам жирні шматочки, усілякі солодоші, шоколад та ін. Їхній аргумент: «Ти будеш слабкою. Дитя з тебе всі соки витягне». Якщо повірите, перетворитесь на неповоротку товстушку, але ж, напевно, чоловіку була до душі ваша стрункість, гнучкий стан. Утримайтесь, поки не пізно.

Де ж узяти додаткову енергію і поживні речовини? Витрати на годування дитини треба покривати за рахунок білкових

продуктів: молока, сиру, твердого сиру, м'яса, риби, яєць. Необхідні і жири, особливо ті, що містяться в оліях.

До щоденного раціону повинно входити: 180-220 г м'яса, риби, 50 г сиру, 20 г твердого сиру, 50 г олії, 1 яйце (2-3 рази на тиждень), 800 г овочів (частина в сирому вигляді), 3-4 склянки молока.

Забезпечити дитину достатньою кількістю вітамінів, мінеральних речовин ви зможете лише в тому випадку, якщо самі не будете забувати про них. їжте багато сирих овочів (з олією або медом), фруктів, зелені. У зимово-весняний період включайте до свого раціону фруктові та ягідні соки, свіжозаморожені плоди та ягоди, консервовані фрукти й овочі, компоти із сухофруктів, настій шипшини.

Дієтологи рекомендують:

1-й сніданок – Каша, яйце, сир зі сметаною, чай або кава з молоком, хліб з маслом і сиром.

2-й сніданок – Сосиски з картоплею і салат зі свіжих овочів. Фруктовий сік або настій шипшини.

Обід – Вінегрет, борщ зі сметаною, суп на м'ясному бульйоні, суп з квашеної капусти. Тефтельки з рисом. Ягоди, фрукти, молоко.

Полуденок – Молоко (кефір, йогурт) з булочкою або ватрушкою.

Вечеря – Котлети овочеві з молочно-борошняним соусом. Пудинг із варенням, чай з молоком.

Перед сном – Склянка кефіру або кисляку з ложечкою цукру або печивом.

Незбалансоване харчування впливає на склад молока. Якщо ви вживаєте багато меду, варення, солодоців, то в складі молока будуть зайві вуглеводи, а рівень білка знизиться. Не захоплюйтесь шоколадом, какао, цитрусовими, горіхами – це може викликати алергію в дитини.

Не забувайте про те, що ви повинні пити трохи більше звичайного, адже ваше молоко на 90% складається з води. Корисно

випивати 0,5-1 л молока на добу, а загальний добовий об'єм рідини, включаючи супи, повинен становити приблизно 2 л.

Уникайте продуктів, які надають молоку неприємного смаку: цвітної капусти, селери, часнику, цибулі, їжте пряності (наприклад, кмин, кріп), що надають приємний смак молоку і сприяють більш активному смоктанню маляти, а отже, гарній лактації.

Не перевтомлюйтесь і не нервуйте, не відмовляйтесь від прогулянок з немовлям на свіжому повітрі. Спати необхідно не менше 8 годин на добу. Корисний денний відпочинок.

3.2. Змішане і штучне вигодовування. Дитячі харчові суміші.

Змішане вигодовування — це таке харчування дитини, коли молоко матері в добовому раціоні складає не менше 1/3 загального обсягу. Необхідна дитині кількість годувань і обсяг їжі визначаються за тими ж показниками, що і при природному вигодовуванні.

Догодовування при правильному його проведенні не викликає негативний вплив на смоктальну активність дітей, не знижує лактацію матері. Необхідно дотримуватися наступних правил:

на відміну від харчових добавок, що вводяться з метою корекції харчування при природному вигодовуванні, догодовують після годування грудьми;

- для максимального використання материнського молока його залишки необхідно зціджувати після кожної годівлі і давати разом з догодовуванням;
- якщо догодовування за обсягом невелике, його слід давати чайною ложкою, тому що маля легше сприймає соску, ніж материнські груди (більш легке надходження їжі), а внаслідок цього швидко згасне лактація;
- залежно від кількості молока в матері догодовування призначають після кожного годування грудьми або чергують;
- а матері навіть при невеликій кількості молока дитину в перші місяці життя потрібно годувати грудьми.

Штучне вигодовування вимагає більших зусиль і часу, ніж змішане. Щоб воно було правильним, треба ретельно і точно виконувати рекомендації дитячого лікаря. Помилки можуть викликати недоїдання, переїдання, кишково-шлункові розлади, недокрів'я, розвиток рахіту й інших захворювань.

Для штучного вигодовування використовуються різні суміші з коров'ячого молока. Встановлено, що перетравлювання і засвоєння коров'ячого молока організмом дитини раннього віку відбувається з великою витратою травних соків і зі значною напругою роботи органів травлення. От чому в усьому світі йде напружений пошук таких молочних сумішей, що наближені за складом до жіночого молока.

Прості молочні суміші складаються з коров'ячого молока, поєднаного з гречаним, рисовим або вівсяним відваром у співвідношенні 2:1 (В-суміші) і 1:1 (Б-суміші). Сухі суміші «Крепиш» і «Здоров'я» подібні до названих сумішей, але за складом відрізняються від грудного молока і не можуть задовольнити потреб дитини в повноцінних білках, жирах, вітамінах і мінеральних речовинах. Ними можна годувати дитину тільки протягом нетривалого часу, краще – із другого півріччя життя.

При штучному вигодовуванні використовують ферментовані молочні суміші, у яких як збагачувачі додані вітаміни, мінеральні солі, жирні кислоти і інші корисні речовини. Для їхнього отримання коров'яче молоко заквашують за допомогою молочнокислих бактерій. Ферменти, що містяться в них, сприяють виділенню шлункового соку, поліпшують роботу кишечника і запобігають розвитку хвороботворних мікроорганізмів. Найкращий у цьому плані продукт – кефір, який використовують при штучному вигодовуванні в суміші з круп'яними відварами з рису, вівсянки, гречаної крупи.

До інших ферментованих сумішей, які використовуються при штучному вигодовуванні дітей, відносять «Біолакт», «Наріне», що отримані шляхом заквашування коров'ячого молока ацидофільною паличкою.

Замінниками грудного молока служать адаптовані молочні суміші: «Малюк», «Малятко», «Новолакт», «Віталакт», «Дітолакт»

та ін. У їх основі – коров'яче молоко, розведене сухими відварами круп або молочною сироваткою.

Багато імпортованих адаптованих сумішей мають ряд переваг — містять легкозасвоювані сироваткові білки, комплекс вітамінів, біологічно активних речовин, не вимагають кип'ятіння при відновленні. Для дітей перших місяців життя можна рекомендувати «Симілак 40/60», «Фрисолак 1», «Енфаміл 1», «Хумана 1». Протягом усього першого року можна використовувати «Симілак із залізом», «Нутрилон», «Нан», «Хайнц».

До складу суміші «Малютко» входить молочна основа, вершки, рафінована олія, вітаміни А, D, Е, В, РР, С, сахароза й ін. Вона рекомендована для вигодовування дітей з перших днів життя до одного-двох місяців.

Суміш «Віталакт» – адаптований молочний продукт – випускають у рідкому і сухому вигляді, її виробляють з коров'ячого молока, молочної сироватки, вершків, соняшникової олії, цукру, з додаванням вітамінів А і С. Суміш призначена для вигодовування дітей до п'яти-шестимісячного віку.

Адаптованої суміші «Дітолакт» є три види: «Дітолакт»; «Дітолакт», збагачений препаратом заліза, і «Дітолакт» з борошном. До складу суміші входять знежирене молоко, кокосова і кукурудзяна олія, лактоза, вітаміни й інші корисні речовини.

До складу суміші «Малюк» входять ті ж компоненти, що й у суміш «Малютко», а також дієтичне борошно. Суміш виробляють з рисовим, гречаним і вівсяним борошном. Рекомендований «Малюк» для вигодовування дітей від 1 місяця до 1 року.

Дитяча каша «Nestle» високої якості, містить добірні натуральні компоненти, але рекомендується лише з чотиримісячного віку.

Штучне вигодовування вимагає великої обережності, особливо при вимушеному, раптовому переході з природного вигодовування на суміші. У перші два-три дні дитині необхідно давати приблизно 2/3 порції, доповнюючи відсутню кількість підсолодженим чаєм. Якщо дитина добре переносить годування, можна переходити до повної норми.

У зв'язку з тим, що при штучному вигодовуванні важче визначити ступінь ситості маляти, потрібно бути педантичними в

готуванні призначеної лікарем порції, систематично зважувати дитину, вчасно показувати її педіатрові.

Режим харчування при штучному вигодовуванні трохи відрізняється від режиму при природному і змішаному вигодовуванні. У зв'язку з тим, що стороння їжа довше затримується в шлунку дитини, рекомендується більш: ранній перехід на п'ятиразове годування з більш тривалими проміжками між прийомами їжі.

Деякі харчові добавки (соки, фруктове пюре) і підгодовування вводять у тій же послідовності, що і при природному вигодовуванні, але на 2-4 тижні раніше. Жовток, наприклад, діти можуть одержувати з 3 місяців, овочеve пюре – з 3,5, м'ясо – з 6 місяців.

Необхідно строго дотримуватись часу годування, а кількість їжі в кожне годування давати за апетитом. Важливо, щоб за добу дитина з'їдала відповідний їй за віком обсяг їжі. Якщо маля систематично з'їдає менше визначеного обсягу, то треба за призначенням лікаря ввести в його раціон більш концентровану, багату білками їжу (сир, жовток, м'ясо). Якщо дитина не насичується відповідною для її віку кількістю їжі, можна збільшити обсяг їжі за рахунок овочів, фруктів, соків.

Приблизний добовий раціон для дитини у віці 2 місяців (маса тіла 4800 г)

Обсяг їжі, необхідний дитині протягом доби, складає 1/6 її маси тіла, тобто 800 мл. При шестиразовому годуванні на один прийом необхідно давати 130–140 мл ($800 : 6 = 133$).

Суміш «Віталакт» (140 мл)	<i>6 година</i>
Віталакт (130 мл) Яблучний сік (15 мл)	<i>9.30 година</i>
Віталакт (130 мл) Вишневий сік (15 мл)	<i>16.30 година</i>
Віталакт (130—140 мл)	<i>20.00 і 23.00 година</i>

Приблизний добовий раціон для дитини у віці 4,5 місяці (маса тіла 6650 г)

Обсяг їжі, необхідний дитині протягом доби, складає 1/7 її маси тіла, тобто 950 мл. При п'ятиразовому годуванні за один прийом необхідно давати 180-200 мл ($950 : 5 = 190$).

Суміш «Малюк» (200 мл)	<i>6 година</i>
Молочна каша (130 г) Сир (30 г) Фруктовий сік (30 мл)	<i>10.00 година</i>
Овочеve пюре (150 г) Жовток (1/2 шт.)	<i>14.00 година</i>
Фруктовий сік (20 мл) Малюк (150 мл) Фруктове пюре (50 г)	<i>18.00 година</i>
Малюк (200 мл)	<i>22.00 година</i>

Повноцінність харчування визначається фізичними даними дитини, динамікою її розвитку (збільшення маси і довжини тіла, окружності голови і грудної клітки).

При виборі суміші звертайте увагу на вік, зазначений на етикетці, і на хімічний склад. Для малят перших місяців життя краще брати суміші з більш низьким вмістом білка, для ослабленої дитини – суміші з високим вмістом заліза, для дітей з ознаками рахіту – збагачені вітаміном D. Відновлюючи сухі суміші, правильно дозуйте необхідну кількість порошку і води, щоб не викликати розладу випорожнення, зригування, зниження апетиту, гальмування розвитку.

На молочних кухнях системи охорони здоров'я й у цехах дитячого харчування молочних заводів випускаються готові до вживання рідкі адаптовані молочні суміші. Безперечно, для молодшої родини це зручно, аби тільки одержання було систематичним. Збір неприпустимий.

Особливо корисні дітям кисломолочні адаптовані суміші, що містять чисті культури ацидофільної палички, інших кисломолочних бактерій, що мають здатність витіснити з кишечника шкідливі мікроорганізми. Перед годуванням пляшечка із сумішшю повинна бути підігріта до 40-45°C.

Відлучення від грудей

Сильна спека, прорізування зубів, епідемії захворювань створюють умови підвищеного ризику для дитини, послабляючи її імунітет. Це необхідно враховувати при зміні харчування, що вимагає від її організму певних зусиль для адаптації. Через це вам не можна приймати настільки відповідальне рішення без консультації лікаря.

Рішення прийняте. Насамперед потрібно мати на увазі, що різке відлучення від грудей може привести до порушень травного процесу, до стресових станів.

Протягом якого часу варто відлучати від грудей? Це залежить від кількості наявного у вас молока і того, як довго ви зможете частково годувати грудьми. Якщо необхідно швидше відлучити дитину від грудей, замінійте щодня одне годування груддю харчуванням з пляшечки; якщо маєте запас часу, то зробіть це протягом двох тижнів: один раз у 2 дні замінійте одне годування груддю, почавши з годування всередині дня і закінчивши ранковим або вечірнім.

Різне відлучення від грудей (у випадку хвороби, від'їзду на тривалий час і т. д.) – хворобливий процес не тільки для дитини, але і для матері. Скоротіть вживання рідини, порадьтеся з лікарем. Можливо, потрібно буде пройти курс лікування, щоб купірувати лактацію. Після припинення годування необхідні: щоденний холодний душ на груди (спрямовувати струмінь води на груди обертальними рухами) і обов'язкові фізичні вправи, що зміцнюють грудні м'язи. Збереженню форми грудей сприяє плавання.

Відлучення від грудей для дитини – нелегкий іспит, адже материнські груди не тільки годували, але і приносили їй втіху, тому краще це робити поступово.

«Столовий сервіз» дитини на штучному вигодовуванні

При штучному вигодовуванні вам будуть потрібні: стерилізатор для пляшечок з металевим кошиком, який вміщає одночасно 7 пляшечок; 7 градуйованих пляшечок з небиткого скла із широким горлом, щоб їх зручніше було мити; 7 ковпачків і 7 сосок (найбільш практична модель із щілиною); щітка з довгою

ручкою (йорж) для миття пляшечок. Добре б мати ще один невеликий стерилізатор для пляшечок з підсолодженою водою і фруктовими соками (можна використовувати і каструлю, але за умови, що вона не буде застосовуватися з іншою метою).

Перш ніж стерилізувати пляшечки і соски, їх треба ретельно вимити теплою водою за допомогою йоржика, потім добре обполоскати. Ковпачки і соски теж мають бути добре оброблені.

Візьміть за правило відразу після годування обполіскувати пляшечку, соску і ковпачок, оскільки після засихання мити важче.

Гаряча стерилізація. Чисті пляшечки наповнюйте водою, щоб вони не плавали в стерилізаторі; надягніть на них соски і ковпачки, поставте у тримач пляшок, а потім у стерилізатор. Наповніть стерилізатор водою до того ж рівня, що й у пляшечках. Довівши воду до кипіння, кип'ятіть ще 20 хвилин, що забезпечить повну стерилізацію.

Залиште пляшечки в стерилізаторі. Вам вистачить посуду на весь день. Ви зможете їх використовувати в разі необхідності, чітко дотримуючись правила: соски знімати і надягати чистими руками за ободок, а не за кінчик.

Коров'яче молоко в перші 6 місяців життя дитини не використовують. Його починають давати, коли харчування дитини стає більш різноманітним і молоко вже не є основною їжею.

Навіть якщо ви купуєте пастеризоване молоко, його треба стерилізувати. Стерилізація, як ви розумієте, полягає в його кип'ятінні, але є один нюанс: молоко «піднімається» при температурі 85°C, а мікроорганізми гинуть при температурі 100°C, тому потрібно розірвати пінку, яка піднялася, і за допомогою «сторожа» прокип'ятити протягом декількох хвилин. Немовля вміє багато чого – дихати, смоктати, переварювати їжу, але воно ще не здатне захистити себе від мікробів, отже, стерилізація молока необхідна.

Корисна обережність: посуд дитини повинен знаходитися в закритій шафі, а перед вживанням обдаватися окропом. Такий же догляд – за пристроями для приготування фруктового соку.

Годування з пляшечки. Тепер вже і батько може годувати свого малюка. Ретельно вимивши руки теплою водою, улаштуйтеся зручніше в низькому кріслі (голова дитини – на згині вашої руки).

Тримайте пляшечку нахиленою так, щоб соска постійно була наповнена сумішшю або молоком – інакше дитина буде заковтувати повітря.

3.3. Збалансованість дитячого харчування

Що означає збалансоване харчування?

Дорослим і дітям потрібно шість різних елементів раціону: протеїни, вуглеводи, жири, вітаміни, мінерали й вода.

Протеїни є в м'ясі, яйцях і сирі; у меншому ступені – у таких овочах, як боби, горіхи й т.д. У нашій перенасиченій продовольством країні ми схильні вживати значно більше протеїнів, чим це потрібно. Вуглеводи в чистому виді є в глюкозі, сахарозі (тростинний цукор) або в більш складній формі крохмалів у хлібних злаках, хлібних виробах, макаронних виробах, овочах, фруктах, горіхах і т.д. Цукор у звичайному виді їсти досить легко. Найчастіше, у сукупності з жирами й усіякими кондитерськими добавками, що надають смак, від якого неможливо відмовитися, він поглинається нами без міри. Складні форми вуглеводів мають значно більший обсяг, що припускає, що їх не так-то просто з'їсти багато, а зловживання ними веде до ожиріння. Складні вуглеводи, що раніше входили в раціон атлетів, зараз у достатній кількості присутні й у нашому повсякденному меню.

Жири втримуються в м'ясі, комбіжирі, молоці, маслі, сирі, горіхах і т.д. Існує два види жирів: насичені – тваринного походження й ненасичені – рослинного.

Жири є важливим енергетичним джерелом, що дає у два рази більше енергії, чим така ж кількість цукру. Природно, що збільшення у вазі теж буде подвійний, якщо не стежити за собою. Зменшення споживання жирів у їжі більш актуально для дорослих і дітей старшого віку, тому що малята спалюють величезну кількість енергії, необхідної їм для росту й розвитку, і розумна кількість жирів не є для них проблемою.

Вітаміни потрібні організму в помірних кількостях, – звичайно, якщо ми хочемо бути здоровими. Одержуючи нормальну дозу вітамінів, немає ніякого сенсу подвоювати або потроювати її, тому що від цього особливої користі не буде. Існує безліч вітамінів, таких, як вітамін С, що втримується у фруктах і соках, вітамін D,

присутній у яйцях і вершковому маслі, так само як і в сонячних променях. Існує безліч рекламних акцій, що вводять в оману, із продажу вітамінів. Ті австралійські діти, у яких немає проблем зі шлунком і іншими органами, одержують всі необхідні вітаміни навіть у половині раціону звичайного маляти. На мій погляд, вітаміни в чистому виді попадають у наш організм із натуральною їжею, а не з фармакологічної лабораторії.

Мінерали потрібні організму в малих дозах. Найбільше нас турбує присутність в організмі заліза й кальцію. Залізо в великій кількості є в м'ясі й у меншій мірі – у злаках, хлібі й деяких овочах. Малята, які не вживають ці продукти, можуть випробовувати синдром дефіциту заліза в організмі. Основним джерелом кальцію є молочні продукти, і недолік кальцію спостерігається в дітей, що абсолютно не вживають у їжу молочні продукти.

Вода потрібна організму у великих кількостях, і пити її краще прямо із крана. У такому виді вона має менше калорій, чим дієтичний сік, а ваш сімейний дантист віддасть перевагу саме цій воді. Майже вся наша вода обробляється фтором, і, незважаючи на заяви некомпетентних осіб, пити її безпечно. Що стосується інших домішок, ми можемо обурюватися знебарвленням і хлоруванням води, але вода, що ми використовуємо, повинна бути чистіша й нешкідливіша тієї, котрою користуються 90 % населення землі.

3.4. Годування без проблем.

Більшість дітей у перший рік свого життя знають абсолютно точно, що їм робити з їжею. Вони не розкидають її навколо себе, і з мінімальними запереченнями відправляють їжу куди треба.

До дев'яти місяців їжа вживається відносно легко, формуються жувальні рухи. У цьому віці прорізаються перші зуби, схожі на декоративні перлини, якими навряд чи жується швидко їжа, що прослизає. До року дитина вже використовує зуби для жування й приймає їжу, аналогічну тієї, що й вся родина. У цьому віці в дитини відбуваються суттєві зміни в її відношенні до їжі. Вона їсть у два рази менше й стає дуже збудженою. У цей же час дитина може менше набирати вагу, зовсім не поправлятися або навіть схуднути, тому що його рухливість спалює дитячий жирок, а впертість не дозволяє добре їсти. Із цього віку починають постійно

виникати негативні риси характеру, і тому майже даремно змушувати дитину їсти.

До п'ятнадцяти місяців самостійні діти дуже люблять тримати ложку, хоча й проносять її тільки на половину відстані від тарілки до рота, вміст ложки звичайно падає донизу, коли дитина згинає руку. Вона також може тримати чашку-поїлку, а до вісімнадцяти місяців вона може пити через соломинку, а не жувати її.

До трьох років дитина може самостійно різати ножем м'які продукти й намазувати масло на хліб. До чотирьох з половиною років дитина повинна уміти користуватися ножем і виделкою.

Годувати, а не боротися

У малят є власна думка й смаки. Обідній стіл ніколи не повинен перетворюватися в бійку.

Десять порад по безпроблемному харчуванню (авт. Кристофер Грін)

1. Уникайте безладного, метушливого, гучного прийму їжі. Маля повинне сидіти і їсти одночасно з усією родиною, а якщо це неможливо, то погодуйте його до того, як буде їсти вся родина.

2. Хоча в ідеалі маля повинне їсти різноманітну й збалансовану їжу, воно може не любити розмаїтості, тому цілком прийнятно коли їжа повторюється, але вона повинна бути поживною. Зрештою, їсти йому, а не вам.

3. Добре, якщо в їжі дитина наслідує звички дорослих, але зовсім не страшно, якщо вона раптом вирішила повернутися до основної їжі після десерту.

4. Навчіть її цінувати вашу працю на кухні, адже важко залишатися спокійним, коли вперте маля відмовляється їсти, на готування якого у вас пішла майже ціла година.

5. Спокійно вмовляйте дитину поїсти, ніколи не змушуйте

6. Якщо дитина явно не хоче більше їсти, витріть йому рот і руки й дозвольте вийти із-за столу. При цьому не важливо, скільки він їв - п'ять хвилин або півгодини. Якщо дитина ледарює за столом, то нехай вона це робить без глядачів.

7. Не зліться при маляті, якщо вона нічого не з'їла. Поставте недоторкану тарілку в холодильник. Дістаньте її, якщо він попросить їсти пізніше.

8. Це право дитини вирішувати самому - їсти або не їсти свою їжу. Батьки, звичайно, мають право м'яко наполягати на своєму, але все-таки краще уникати баталій за столом. Якщо дитина відмовляється від основної їжі, йому не слід давати молоко, чіпси тощо.

9. Не обурюйтеся, якщо дитина воліє брати їжу руками, а не ложкою або виделкою. З руками все в порядку, і посуду мити менше.

10. Ніколи не дозволяйте дітям гратися під час їжі. Переконаєтесь, що дитина нормально сидить.

Зробіть їжу приємною

Коли шеф-кухар накриває стіл для дорослих, він пишається не тільки смаком їжі, але й сервіровкою стола. Точно так само потрібно підходити й до годівлі малят. Спочатку порції повинні бути невеликі. Використовуйте різноманітні гарніри: кілька кубиків сиру, небагато ізюму й пари шматочків фруктів. Різноманітьте текстуру й колір, щоб їжа виглядала привабливо. Хліб можна нарізати веселими трикутниками, а домашнє печиво випекти у формі тваринок. Якщо проблеми з годуванням тривають, спробуйте змінити місце прийому їжі. Ви можете здивувати дитину, перебравшись у сад або на балкон, де він буде пити молоко через соломинку і їсти бутерброди прямо з кошика.

Я думаю, нам варто відкинути убік строгі й застарілі твердження про годування малят. Спробуйте дати їм, у межах розумного, те, що вони хочуть, де вони хочуть і тоді, коли вони голодні. Їсти, як їдять дорослі, вони навчаться рано або пізно, але спочатку важливо зробити процес прийому їжі приємним.

3.5. Технології приготування страв для дитини дошкільного віку

Для дітей у віці до року готують молочні суміші, відвари з круп і овочів, каші, бульйони, пюре з овочів, протерті пюре з фруктів, ягід, овочів, м'яса, печінки; соки з ягід та фруктів.

Не слід забувати про правила санітарії та гігієни. Особливо ретельно потрібно стежити за особистою гігієною, санітарним станом робочого місця. Посуд перед використанням обов'язково промивають гарячою водою з додаванням харчової соди (5 г на 1 л), кип'ятять протягом 10 хвилин і сушать.

Засвоюваність їжі значною мірою залежить від смаку, аромату, зовнішнього вигляду страв і кулінарних виробів, тобто всіх тих показників якості їжі, які визначаються органами відчуттів.

Гарний зовнішній вигляд і приємний аромат страви рефлекторно впливають на травні залози, стимулюючи велике виділення травних соків. У дієтологів є вислів: «З апетитом з'їдене – уже наполовину перетравлене».

Розчин повареної солі: сіль – 25 г, вода — 100 г.

Сіль розчинити в гарячій воді і довести до кипіння. Готовий 25%-вий розчин процідити через подвійний шар марлі з тонким прошарком стерильної вати і знову прокип'ятити. Злити в чисту пляшечку і закрити ковпачком.

Цукровий сироп: цукор – 100 г, вода – 100 мл.

Цукор залити водою і нагріти до кипіння, постійно помішуючи (до повного розчинення). Процідити через подвійний шар марлі з прошарком стерильної вати і долити гарячою водою до 100 мл. Після цього сироп знову прокип'ятити.

Відвари з круп: крупа (рис, гречана, вівсяна або пластівці) – 10 г, вода – 100 мл, розчин солі – 1 мл. Перебрану і промиту в холодній воді крупу залити холодною водою, нагріти до кипіння і варити на слабкому вогні до повного розварювання крупи. Воду, що википає в процесі варіння, слід доповнювати до початкового рівня. Наприкінці варіння додати приготовлений розчин солі.

Відвар процідити через сито, злегка протираючи розварену крупу, долити окропом до 100 мл, ретельно перемішати, ще раз довести до кипіння.

Каша з борошна (рисового, гречаного, вівсяного): молоко – 10 мл, борошно – 10 г, цукровий сироп – 3 мл, розчин солі – 1 мл, вода – 25 мл.

Молоко довести до кипіння і при безперервному помішуванні влити в нього розведене в холодній кип'яченій воді борошно. Суміш довести до кипіння і варити протягом 5 хвилин, енергійно помішуючи. Наприкінці варіння додати розчини цукру і солі.

Каша манна: 5%-ва: молоко – 50 мл, крупа – 5г, цукровий сироп – 3 мл, розчин солі – 1мл, вода – 70 мл; 10%-ва: молоко – 100 мл, крупа – 10 г, цукровий сироп – 3 мл, розчин солі – 1 мл, вода – 50 мл.

Підсолену воду довести до кипіння, після чого при безперервному помішуванні всипати струменем просіяну через сито манну крупу. Коли крупа добре розвариться (15-20 хвилин), додати гаряче молоко, цукровий сироп і знову довести до кипіння.

При варінні 10% -вої каші крупу спочатку розварюють до готовності у воді з додаванням половини загальної кількості молока, після чого вводять решту молока.

Гречана каша з фруктовим пюре: молоко – 100 мл, борошно гречане – 10 г, цукровий сироп – 5 мл, розчин солі – 1 мл, пюре яблучне або абрикосове – 30 г.

У молоко, що кипить, всипати при енергійному помішуванні гречане борошно, розведене в 25–30 мл холодної води – і варити протягом 5 хвилин. Наприкінці варіння додати розчини цукру і солі і вкинути зварені й протерті крізь ситечко фрукти, після чого кашу ще раз прокип'ятити.

Бульйон: яловичина з кісточкою 400 г, вода – 1200 мл, морква – 15 г, цибуля ріпчаста – 10 г, корінь петрушки – 10 г, сіль – 5г.

Яловичину ретельно миють, відділяють кістки. Підготовлені і за необхідності розрубані кістки складають у каструлю і заливають холодною водою. Доводять до кипіння, знімають з поверхні піну. Варять при невеликому кипінні 1 годину, потім закладають м'ясо і варять 1,5 години. Після цього додають цибулю, сире коріння, сіль і варять ще 30 хвилин. Готове м'ясо виймають, а бульйон проціджують, по можливості знімаючи жир.

Бульйон дають дітям, що досягли 7-місячного віку, із сухариком з білого хліба. Крім того, на бульйоні готують супи з овочами, крупами.

Суп-пюре з овочів: картопля – 20 г, капуста цвітна або білокачанна – 20 г, морква – 10г, молоко – 50 мл, вода – 100 мл, яєчний жовток – 1/4 шт., масло вершкове – 3г, розчин солі – 4 мл.

Очищені і нарізані великими шматками овочі відварити у воді до готовності і протерти через сито разом з відваром. Додати гаряче молоко, розчин солі і прокип'ятити. Жовток вареного яйця розтерти з маслом і заправити суп перед самим годуванням дитини.

Пюре з м'яса або печінки: м'ясо (м'якоть) або печінка (яловича, теляча) – 400 г, розчин солі – 7 мл, масло вершкове – 40 г.

Почищену, промиту м'якоть яловичини нарізають невеликими шматочками, складають у посуд, заливають невеликою кількістю води і варять до готовності.

Яловичу печінку добре промивають, потім очищають від плівки, теж ріжуть, заливають невеликою кількістю води і тушкують до готовності.

Відварне м'ясо (або печінку) пропускають 2–3 рази через м'ясорубку, додають розчин солі, трохи бульйону, перемішують, збиваючи, і доводять до кипіння. У пюре з печінки додають вершкове масло. Можна разову порцію протерти ще і через волосяне сито.

Фрикадельки з м'яса: яловичина (м'якоть) – 500 г, молоко – 75 мл, яйця – 2 шт., розчин солі – 15 мл.

Яловичу м'якоть, промиту і добре очищену від жиру та плівок, пропускають два рази через м'ясорубку, додають розчин солі, молоко і перемішують. Білки яєць відділяють від жовтка, збивають до одержання стійкої піни, вводять у м'ясо і перемішують.

З м'ясної маси формують фрикадельки у вигляді маленьких кульок масою 7–8 г, кидають у киплячу воду або бульйон і варять 10 хвилин. Подають їх з картопляним або іншим овочевим пюре, а також з кашами.

Можна з такого ж фаршу зробити котлетки і приготувати на парі.

Напій із шипшини: сушені плоди шипшини – 10 г, вода – 100 мл, цукровий сироп – 5 мл.

Плоди шипшини перебрати, промити холодною водою, залити крутим окропом і варити в емальованому посуді під кришкою протягом 10 хвилин при слабкому кипінні. Зняти з вогню і настояти протягом доби. Потім настій процідити через прокип'ячену марлю і додати цукровий сироп.

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ У ВІЩІ ВІД 1 ДО 3 РОКІВ

Після року в дитини помітно розвивається жувальний апарат, з'являється достатня кількість зубів, підсилюється активність травних соків, розвивається смакове сприйняття.

У харчуванні дітей після року усе ще велика роль належить молоці і молочним продуктам. Вони включаються в раціон щодня і складають значну його частину. Молока і кисломолочних продуктів дають приблизно 600-650 г. на добу (з урахуванням готування різних страв). Діти старші 1 року можуть вже отримувати різноманітні високобілкові молочні продукти: сир (у тому числі плавлений), різні види дитячих сирків і сирних виробів. Ці продукти багаті на білки, жири, солі кальцію і фосфору, що так необхідні дитячому організмові.

Корисні дітям сметана і вершки, що звичайно використовуються для заправлення супів і салатів. Протягом доби дитина цього віку може одержати 50 г сиру, 5 г вершків, 3 г твердого сиру. Ці продукти краще давати через 1-2 дні у відповідно більшій кількості. Наприклад, дитині можна приготувати сирну запіканку (сирник, лінівів вареники) зі сметаною. Для цього вам буде потрібно 100-120 г сиру і 20-30 г сметани.

У раціоні дітей 1-3 років поступово збільшується кількість м'яса і риби. В основному використовують яловичину, телятину (це має бути нежирна свинина, м'ясо молодого баранчика). Корисне також м'ясо курей, курчат, кролика. Виключається м'ясо гусей і качок, що містить важкоперетравлювані жири.

Використовуються в дитячому харчуванні субпродукти (печінка, язик, мозок). У 2 роки дітям уже можна давати молочні сосиски, у невеликій кількості варену ковбасу.

Риба використовується тільки нежирних сортів. Білки риби засвоюються легше, ніж білки м'яса. Не рекомендується включати в харчування дітей жирні та делікатесні сорти риби (палтус, осетрина, лосось, сьомга, вугор), копчену рибу і консерви.

Багато батьків стараються з усіх сил, щоб купити дитині ікру. Так, вона має високу поживну цінність, але її перетравлювання складне через високий вміст жиру, а крім того нерідко призводить до алергійних захворювань.

У середньому дітям від 1 до 3 років потрібно на добу 60–70 г м'яса і 20–30 г риби. Складати раціон можна таким чином, щоб протягом тижня дитина отримувала 2–3 дні рибу (по 70–100 г) і 4–5 днів м'ясо (по 100–120 г).

Дуже цінні для дітей курячі яйця. Дітям після року можна давати вже ціле яйце, не тільки жовток, але через день. Яйця потрібно давати варені або у вигляді омлетів, запіканок. У деяких дітей при вживанні яєць можуть з'явитися висипка, сверблячка шкіри і т. д. У таких випадках потрібно проконсультуватися з лікарем.

З жирів у харчуванні дітей раннього віку використовуються вершкове масло, олія (соняшникова і кукурудзяна). Відомо, що при тепловій обробці корисні властивості жирів трохи зменшуються, тому олія використовується для заправлення салатів, вінегретів, а вершкове масло – для заправлення каш, пюре і приготування бутербродів.

Найбільш корисний хліб з житнього борошна і з пшеничного грубого помелу, тому що він найбільш багатий вітамінами і рослинними білками. У добовий раціон у середньому включається 30 г житнього хліба і 60 г пшеничного. Можна давати бублики, сухарики, булочки.

У харчуванні дітей старших 1 року використовуються різні крупи. Особливо корисні вівсяна і гречана крупи, багаті на мінеральні солі, вітаміни групи В, повноцінні білки. Діти цього віку люблять макаронні вироби, але ними захоплюватися не варто, оскільки вони надзвичайно багаті на вуглеводи.

Цукор обов'язково входить у раціон харчування дитини. Він поліпшує смакові якості багатьох страв, але надлишок цукру може призвести до порушення обміну речовин, збільшення маси тіла.

З кондитерських виробів дітям цієї вікової групи можна давати пастилу, мармелад, фруктову карамель, варення. Шоколад протипоказаний.

Мед має багато корисних властивостей: містить легкозасвоєвані вуглеводи, вітаміни, ферменти.

Особливе місце в дитячому харчуванні приділяється овочам і фруктам. Вони дуже корисні, тому що містять вуглеводи, вітаміни, різноманітні мінеральні солі, фітонциди – речовини, що сприяють знищенню хвороботворних мікробів. Важливою властивістю овочів і фруктів є їхня здатність підсилювати виділення травних соків, поліпшувати апетит, підвищувати засвоєваність білків та інших продуктів.

Особливо корисна морква, капуста, буряк, кабачки, гарбуз, томати. Після року потрібно сміливіше включати в дитячий раціон городню і дикоростучу зелень – кріп, петрушку, салат, шпинат, шавель, зелену цибулю, а також редиску.

З фруктів дітям раннього віку необхідні яблука (найбагатша вітаміном С антонівка), груші, вишні, сливи, апельсини, мандарини, банани. Багато корисних властивостей мають ягоди: чорна смородина, агрус, порічки брусниця, журавлина, обліпіха. За відсутності свіжих фруктів можна використовувати фруктові пюре, спеціально приготовлені для дитячого харчування, а також сушені і заморожені фрукти. Велике значення в організації харчування дітей раннього віку має режим харчування. Завдяки йому в дитини виробляється умовний рефлекс на час, що забезпечує ритмічну секрецію травних соків і гарне засвоєння їжі.

При побудові раціону необхідно стежити за правильним розподілом продуктів протягом доби. Багаті на білки продукти, особливо в поєднанні з жирами, довше затримуються в шлунку і вимагають більшої кількості травних соків, тому страви, що містять м'ясо, рибу, яйця, краще використовувати в першу половину дня – на сніданок і обід, а на вечерю – молочно-рослинну їжу.

Діти раннього віку умовно можуть бути розподілені на дві вікові групи: від 1 до 1,5 року і від 1,5 до 3 років. Малятам у віці від 1 до 1,5 року уся їжу подають у протертому вигляді. У віці 2 років у раціон дитини потрібно вводити салати із варених і сирих овочів, м'ясне рагу, рибу варену і смажену, але обов'язково без кісток.

Харчування дітей цих груп розрізняється за обсягом добового раціону і величиною разових порцій.

Приблизне меню для дітей від 1 року до 1,5 року

1-й день	2-й день	3-й день
Сніданок – 7.30		
Паштет із оселедця	Омлет	Ліниві вареники
Пюре картопляне	Каша молочна	Кава з молоком
Молоко	Чай з молоком	Хліб з маслом
Хліб з маслом	Хліб з маслом	
Обід – 11.30		
Суп овочевий на кістковому бульйоні	Картопляний суп-пюре зеленим горошком	Борщ протертий на бульйоні
М'ясне суфле з морквяним пюре	Рибне суфле з картопляним пюре	Котлета м'ясна парова з овочевим пюре
Яблуко терте	Фрукти з дитячого харчування	Фруктовий сік
Хліб	Хліб	Хліб
Полуденок – 15.00		
Кефір з цукром	Кефір з цукром	Молоко
Печиво	Печиво	Сухарики
Фрукти свіжі	Фрукти свіжі	Фрукти свіжі
Вечеря – 18.00		
Сирна запіканка	Овочеve пюре	Гречана каша (проділ)
Молоко	Молоко	Кефір
Хліб	Хліб	Хліб
Нічне годування – 23.00		
Кефір	Кефір	Кефір

СТРАВИ ДЛЯ ДІТЕЙ ВІД 1 ДО 3 РОКІВ

Салати із сирих і варених овочів збуджують апетит, і їх корисно давати дитині як самостійну страву на сніданок, обід і вечерю. Готувати потрібно безпосередньо перед вживанням, тому що при збереженні вони втрачають смакові та поживні властивості.

Овочі, особливо якщо використовуються в сирому вигляді, ретельно миють щіткою в проточній воді, потім очищають і ще раз обполіскують охолодженою кип'яченою водою.

Заправляти салати рекомендується будь-якою олією (соняшниковою, кукурудзяною, маслиною) або сметаною.

Салат весняний: салат (листки) – 25 г, огірки свіжі – 20 г, цибуля зелена – 5г, сметана – 10 г.

Листки салату, цибулю зелену ретельно перебрати, вимити в проточній воді, потім обдати холодною кип'яченою водою.

Свіжі огірки вимити, тонко нашаткувати, змішати з дрібно нарізаними листками салату і зеленою цибулею. Потім додати за смаком сіль та цукор і заправити сметаною. Не забудьте і для оздоблення, і для здоров'я додати молоденької петрушки та кропу.

Салат вітамінний: капуста свіжа – 20 г, яблуко – 20 г, морква – 20 г, цибуля зелена – 5г, горошок зелений – 5г, перець болгарський – 5г, цукор – 3г, олія – 3...5 г.

Підготовлені овочі натерти на великій тертці, яблука і болгарський перець нашаткувати тонкою соломкою, цибулю дрібно нарізати. Капусту посолити, потерти руками (вона пом'якшає і стане соковитішою), змішати з іншими овочами і заправити свіжою олією. Привчайте дитину до городньої зелені – нехай відчує аромат кропу і петрушки.

Салат з вареного буряка: буряк – 40 г, чорнослив – 10г, олія – 5г, цукор і сіль за смаком. Буряк вимити щіткою і зварити в шкірці (1 година варіння + 10 хвилин під холодною водою). Чорнослив вимити і замочити в холодній кип'яченій воді на 2–3 години.

Охолоджений буряк обчистити, прополоскати холодною кип'яченою водою і натерти на великій тертці. Чорнослив звільнити від кісточок і дрібно нарізати. Змішати з буряком, додати цукор і сіль, додати декілька крапель лимонного соку і заправити олією.

Салат із моркви та яблука: морква – 40 г, яблука – 15 г, цукор – 2г, сметана – 10 г.

Підготовлену моркву і яблука прополоскати холодною кип'яченою водою і натерти на великій тертці. Додати цукор, змішати і заправити сметаною.

Борщ: буряк, капуста, картопля, морква, цибуля і корінь петрушки, томат.

Нарізані капусту і картоплю залити гарячим м'ясним бульйоном і варити до напівготовності. Дрібно нашатковані цибулю, моркву і корінь петрушки злегка спасерувати на розтопленому маслі або вершковому маргарині. Додати в бульйон з овочами пасероване коріння, томат, натертий на великій тертці варений буряк і довести до готовності. При подаванні в порційну тарілочку з борщем додати чайну ложку сметани.

Суфле з курятини: м'якоть курки, яйце, молоко, борошно пшеничне, сіль, масло вершкове.

Підготовлену і ретельно промиту тушку курки відварити цілком. М'якоть відділити від шкіри і кісток, пропустити два рази через м'ясорубку. Додати молоко, борошно, яєчний жовток. Усе добре перемішати, потім додати збитий білок.

Масу викласти в змазані маслом формочки і запекти в духовці. Щоб суфле не підгоріло, формочки ставлять на лист із водою. Готове суфле при подаванні викладають на тарілку і зверху поливають розтопленим вершковим маслом.

Оладки з печінки: яловича печінка, хліб білий, сметана, яйце, олія, цибуля ріпчаста, сіль.

Печінку звільнити від плівок і сухожиль, пропустити через м'ясорубку. Шматочок черствого білого хліба (1/6 від маси печінки) теж пропустити через м'ясорубку з цибулею ріпчастою. Усе перемішати, посолити і поставити на 15-20 хвилин у холодильник.

У підготовлену масу розбити яйце, посолити і знову добре вимішати. Отриману масу столовою ложкою викладають на розігріту сковороду й обсмажують оладки на олії з обох боків. При подаванні полити сметаною.

Сардельки домашні: м'якоть яловичини, рис, цибуля, яйце, олія, сіль за смаком.

М'ясо пропустити через м'ясорубку, змішати з відвареним рисом, ще раз пропустити, додаючи цибулю ріпчасту. В отриману масу додати яйце, сіль і добре перемішати.

Підготовлену масу викласти на вологу марлю, згорнути у вигляді ковбаски, зав'язати по краях нитками і зварити до готовності в підсоленій воді. Готові сардельки звільнити від «упаковки», викласти на тарілку, посипати дрібно рубаною зеленню, полити розтопленим вершковим маслом.

Рибні котлети: філе минтая (тріски, судака), цибуля ріпчаста, яйце, черствий білий хліб.

Підготовлене з урахуванням усіх санітарних норм рибне філе пропустити разом з цибулею через м'ясорубку (в останню чергу – черствий білий хліб). Розбити 1-2 яйця (залежно від маси), посолити і добре перемішати.

Із отриманого фаршу зробити котлетки, обваляти в панірувальних сухарях і обсмажити з двох боків на олії. Подавати з картопляним пюре, тушкованими овочами, зеленою цибулею.

Крупник: крупа гречана, яйце, сир, масло вершкове, сметана, цукор і сіль – за смаком.

Крупку перебрати, помити, злегка обсмажити на сухій сковороді і всипати в підсолену воду. Готову кашу трохи остудити, змішати із сиром (1/2 маси каші), додати яйце, сіль і цукор. Добре вимішану масу викласти на змазану маслом форму і запекти в духовці протягом 25-30 хвилин.

Крупник можна зварити і на водяній бані. Подавати зі сметаною.

Макарони із сиром: макарони, сир, масло вершкове, сіль і цукор – за смаком.

Відварити макарони в кип'яченій підсоленій воді, відкинути на друшляк, промити кип'яченою водою. Заправити вершковим маслом. Перед подаванням порцію макаронів посипати тертим сиром.

Сік зі свіжих яблук: свіжі якісні яблука очистити від серцевини, обдати окропом, розрізати на частини і пропустити через соковижималку. Разову порцію соку краще приготувати, натерши яблуко на пластмасовій тертці. Віджати сік через марлю, трохи підсолити.

Сік із цитрусових: підготовлені апельсини (мандарини, лимони) обшпарити окропом, розрізати поперек на дві частини і віджати сік за допомогою скляної конусної соковижималки. Можна, обчистивши від шкірки, пропустити через соковижималку.

У сік лимона потрібно додати трохи цукрового сиропу.

ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ВІД 3 ДО 6 РОКІВ

Діти цієї вікової групи помітно відрізняються за розвитком від дітей раннього віку. У них відбувається подальший розвиток кістково-м'язової і нервової системи, удосконалюється координація рухів. З 5,5 до 7 років у дитини прорізаються постійні корінні зуби, а з 6-7 років починається зміна всіх 20 молочних зубів постійними.

Травний апарат дитини дошкільного віку продовжує посилено розвиватися, активніше функціонують слинні залози, збільшується м'язовий шар шлунка.

Дитина енергійно росте, отже, потребує і повноцінного харчування, і правильних проміжків між годуваннями, тобто режиму. Для дітей старших за 3 роки найбільш доцільний такий режим харчування, при якому сніданок і вечеря складають по 25% усієї добової калорійності їжі, обід – 35...40%, полуденок – 10...15%.

При складанні меню необхідно стежити за тим, щоб у раціоні щодня була певна кількість молока і молочних продуктів, овочів та фруктів і, звичайно ж, білків, мінеральних солей і вітамінів.

Дітям від 3 до 6 років необхідно отримувати протягом доби:

молока і кисломолочних продуктів – 550...600 мл; сиру – 40...50 г; сметани або вершків – 10...15 г; масла вершкового – 25...30 г; сиру – до 10 г; олії – до 10 г; м'яса – 100...120 г; риби – 35...40 г; хліба – 150 г; крупи і макаронних виробів – до 60 г; картоплі – 150 г; овочів – до 250 г; фруктів і ягід – 200...250 г.

Важливо звернути увагу на правильне поєднання страв. Так, якщо в обід дитині ви дали суп, заправлений крупною, то гарнір до другої страви повинен бути обов'язково овочевим. Чимале місце слід відвести різноманітним овочевим салатам. Для поліпшення

смаку їжі як приправи можна використовувати свіжу або консервовану зелень (петрушку, кріп, селеру), зелену цибулю, часник, щавель, ревінь.

Діти у віці старше 3 років всю їжу можуть отримувати в звичайній кулінарній обробці. Варто тільки виключити гострі приправи і пряності.

Що ж рекомендується дітям дошкільного віку? Перші страви: бульйони (м'ясний або курячий) з вермішелью, локшиною, рисом, із фрикадельками, піріжком і грінками; супи овочеві й круп'яні; розсольник, борщ, капуста з квашеної капусти і капуста зелений з шавлю із додаванням молодої кропиви; суп рибний і суп молочний з овочами або круп'яною.

Другі страви: м'ясні (котлети, тефтельки, рулет, зрази, голубці); курка відварна; печінка яловича тушкована (відварена або обсмажена шматочками), рибні котлети. Гарніри – зі збірних овочів, із круп або макаронних виробів, картоплі відварної або пюре.

Треті страви: свіжі фрукти, ягоди, цитрусові, баштанні; соки плодово-ягідні, натуральні або консервовані, морс журавлинний; настій шипшини; компоти і киселі.

Салати: зі свіжих овочів (збірний); із капусти із яблуками; з моркви і яблук зі сметаною; із помідорів та огірків з олією; салат зелений зі сметаною і круто звареним яйцем та ін.

Страви для сніданків і вечерь: каші молочні круп'яні; каші молочні овочево-круп'яні та фруктово-круп'яні (із пшона з гарбузом, із рису з морквою, із рису з чорносливом або курагою та родзинками);

- ✓ овочеві страви: картопля відварена, тушкована, смажена; цвітна капуста, відварна й обсмажена в яйці; морква в молочному соусі; котлети морквяні і бурякові; кабачки смажені; ікра овочева;
- ✓ макарони з маслом і сиром; макарони із сиром;
- ✓ страви із сиру (пудинги, сирники, вареники лінівні, млинці із сиром, сирна запіканка);
- ✓ страви з яєць (яйця з рідким жовтком, оката яєчня, омлет з томатами або болгарським перцем).

Поліпшенню апетиту і підвищенню засвоюваності їжі сприяє приготування різноманітних страв, їжа не повинна повторюватися з дня на день.

Приблизне триденне меню

1-й день	2-й день	3-й день
<i>Сніданок – 8.30</i>		
Яйце варене	Сосиска відварна	Каша гречана з маслом або молоком
Каша вівсяна	Картопляне пюре	Чай
Кава з молоком	Кава з молоком	Хліб з маслом і сиром
Хліб з маслом	Хліб з маслом	
<i>Обід – 12.30</i>		
Салат із сирих овочів	Оселедець з вінегретом	Морква терта
Капусняк свіжий на бульйоні	Борщ український на кістковому бульйоні	Суп рибний
Котлети м'ясні з овочевим гарніром	Гуляш з овочевим рагу	Риба смажена з картопляним пюре
Кисіль	Фруктовий сік	Свіжі фрукти
Хліб	Хліб	Хліб
<i>Полуденок – 16.00</i>		
Кефір	Молоко	Кефір
Здоба	Пиріг з повидлом	Печиво
Фрукти	Фрукти	Ягоди
<i>Вечеря – 19.00</i>		
Морквяно-сирна запіканка	Вермішель, залита яйцем	Сирники з варенням
Молоко	Кефір	Молоко
Хліб	Хліб	Хліб

Нагадаємо одне з найважливіших правил: їжа повинна бути приготована так, щоб викликати в дитини апетит, щоб її вигляд і запах сприяли кращій засвоюваності.

На закінчення – два ситних «заморських» сніданки.

Англійська вівсянка. Увечері засипати в каструлю склянку вівсяних пластівців, налити півтори склянки води, додавши трохи солі. Поставити каструлю на вогонь і після закипання варити на слабкому вогні 15 хвилин, час від часу помішуючи, щоб уникнути утворення грудок.

Зранку кашу розігріти, її можна їсти солоною або солодкою (залежно від смаку вашої дитини). В обох випадках перед подаванням на стіл у кашу додайте холодне кип'ячене молоко.

Швейцарський сніданок. Увечері замочити в невеликій кількості води 2 ст. ложки вівсяних пластівців з дюжиною родзинок, попередньо вимитих. Зранку додати половину дрібно нарізаного яблука, половину банана, половину груші, сік 1/2 невеликого лимона, кілька подрібнених лісових або мигдальних горіхів, півсклянки кефіру, 1 ст. ложку цукру.

Влітку можна класти полуницю, персики, абрикоси. Таким чином, сніданок вашого малюка залежно від сезону набуває іншого смаку і не набридає йому. Для більшої поживності можна додати 1 ч. ложку сметани або згущеного молока. Горіхи можна використовувати не тільки лісові, але і подрібнені волоські.

Залишається побажати, щоб здорова їжа принесла здоров'я вашому малюкові.

Навчально-дослідницьке завдання

1. Переваги грудного вигодовування.
2. Формування навичок самостійності в процесі годування дитини раннього віку.
3. Особливості харчування дітей раннього віку.
4. Особливості харчування дітей в дошкільному віці.

Література:

1. Брэдвей Л., Алберс Б. Ребенок от 0 до 3 лет. Как развивать врожденные способности. – М., 1997. – 144 с.
2. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
3. Генік С. Харчування в ХХІ столітті // Людина, сім'я, Україна. – К., 2000. – С. 439-454.
4. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000

корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

5. Ладдо К., Дружинина Л. Как кормить ребенка от 1- до 3-х лет // Здоровье детей. – 2000 . - № 33-34. С. 112-117.

Змістовий модуль 2. Моральне виховання.

ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ МОРАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ТА ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.

Питання для обговорення

1. Раннє дитинство.
2. Дошкільний вік.
3. Виховуємо громадянина.
4. Виховання моральних якостей в різних видах діяльності.
5. Особливості морального виховання в сім'ї.

У складному процесі формування всебічно розвиненої особистості чільне місце належить моральному вихованню.

Моральне виховання – виховна діяльність гувернера, дитячого садка і сім'ї, що має на меті формування стійких моральних якостей, потреб, почуттів, навичок і звичок поведінки на основі засвоєння ідеалів, норм і принципів моралі, участь у практичній діяльності.

Результати морального виховання характеризуються такими поняттями: мораль, моральність, моральна свідомість, моральні переконання, моральні почуття, моральні звички і моральна спрямованість.

Мораль – система ідей, принципів, законів, норм і правил поведінки та діяльності, які регулюють гуманні стосунки між людьми за будь-якої ситуації на демократичних засадах.

Моральність – охоплює моральні погляди, переконання, почуття, стосунки, поведінку людей.

Моральна свідомість – одна із сторін суспільної свідомості, яка у вигляді уявлень і понять відображає реальні відношення і регулює моральний бік діяльності людини.

Моральні переконання – пережиті та узагальнені моральні принципи норми.

Моральні почуття – запити, оцінки, відношення, спрямованість духовного розвитку особистості.

Моральні звички – корисні для суспільства стійкі форми поведінки, що стають потребою і здійснюються за будь-якої ситуації та умов.

Моральна спрямованість – стійка суспільна позиція особистості, що формується на світоглядній основі, мотивах поведінки і виявляється як властивість особистості в різних умовах.

Методологічною засадою морального виховання є етика.

Етика – наука про мораль, її природу, структуру та особливості походження й розвитку моральних норм і взаємовідносин між людьми в суспільстві.

На сучасному етапі розрізняють дві етичні (моральні) системи. Перша – домінує в Західній Європі та Америці. Згідно з нею, заради досягнення навіть «великого добра» не можна допускати «мале зло» (скажімо, допомагати товаришеві, передавши йому шпаргалку). Для прихильників другої (вона, зокрема, є панівною на пострадянських теренах) поєднання добра і зла цілком прийнятне.

У моральному вихованні слід спиратися на гуманістичну ідею про те, що людині від природи притаманне прагнення до добра, правди і краси. Виховання учнів, на думку О.Вишневецького, має забезпечити формування в них такої наведеної вище системи моральних цінностей.

Абсолютно вічні цінності – загальнолюдські цінності, що мають універсальне значення та необмежену сферу застосування (доброта, правда, любов, чесність, гідність, краса, мудрість, справедливість та ін.).

4.1. Раннє дитинство.

Ранній вік є відповідальним етапом формування особи, на це не раз вказували класики світової педагогіки (Я.А.Коменський,

Д.Локк, Й.Г.Песталоцці, Ф.Фребель). Ця думка чітко сформульована в працях великих педагогів С.Русової, В.Сухомлинського, А.С.Макаренка.

У цьому віці формуються важливі моральні якості особи, риси характеру, що мають винятково важливе значення для всього наступного життя й діяльності людини.

Тому цей період розвитку дитини треба використати для формування позитивних якостей особистості.

З перших місяців свого життя дитина вступає у взаємодію з навколишнім середовищем і насамперед зі своїми батьками та тими дорослими, які оточують її в сім'ї. Порівняно рано можна виховати прив'язаність дитини до батьків, спокійне підкорення дорослим, бажання поділитися з ними, наприклад, одержаними цукерками, фруктами, її можна навчити дякувати після обіду, допомагати дорослим тощо.

У цьому віці складаються різні взаємовідносини і між дітьми. Позитивне емоційне ставлення до іншої дитини може виникнути вже на першому році життя. А на другому і тим більше на третьому році, спираючись на розуміння мови, можна навчити дитину не відбирати іграшки, а просити їх, ділитися своїми ласощами та іграшками, разом гратися, надавати допомогу при труднощах (підняти річ, що впала, допомогти щось зробити, підсунути ближче тарілку з хлібом), виявляти співчуття (утішити того, хто плаче, приголубити його) і т. д.

Характер взаємовідносин дитини з навколишніми людьми визначається загальною організацією життя дитини і всієї сім'ї, а головним чином – безпосереднім впливом на дитину дорослих. Позитивне ставлення до дорослих і дітей не може сформуватися тільки внаслідок добрих прикладів. Для цього необхідне і пряме навчання, направлення дитини на позитивні вчинки. Вихованню в дітей моральних якостей сприяє також спеціальний добір ігор та занять.

Велике місце у вихованні дитини раннього віку слід відводити вихованню організованості й культури поведінки. Треба так організувати виховання, щоб діти (на другому і особливо на третьому році життя) охоче підкорялися правилам режиму, щоб вони завжди були охайно одягнені, самі звертали увагу на чистоту

свого одягу, знали місце зберігання іграшок і самі їх прибирали, культурно поводитися за столом (не тільки їли акуратно, а й знали, наприклад, що не можна їсти з чужої тарілки), не сідали б за стіл, не помивши перед цим руки, прибирали свій одяг у відведене для нього місце, лягаючи спати, охайно його складали.

Усі види самообслуговування (самостійне харчування, одягання, умивання), а також прибирання іграшок за собою і особливо виконання дитиною окремих доручень дорослих (наприклад, допомогти розставити стільці, принести хліб до обіду, разом з матір'ю полити квіти тощо) є не тільки цілком доступними формами поведінки дітей раннього віку, а й конче необхідними для виховання, оскільки це початок трудового виховання дитини. Спостереження за роботою дорослих також виховує в дитини позитивне ставлення до праці.

З раннього віку треба розвивати в дитини уміння доводити почату справу до кінця (скласти всі кубики в коробку, надіти всі кільця на стержень пірамідки, додивитися до кінця книжку). Важливо привчати її самостійно долати труднощі (поставити стілець для того, щоб дістати предмет, який стоїть високо; докласти зусиль, щоб переступити канавку, тощо), спокійно переносити невелику неприємність (стримати сльози, хоч і боляче, перебороти бажання відібрати іграшку в іншої дитини), виховувати в дитини допитливість, зосередженість.

Виховання цих норм поведінки сприяє формуванню позитивних рис особистості в дитини, засвоєнню ряду позитивних правил соціальної поведінки. Усе це – початок морального виховання.

4.2. Дошкільний вік.

Діти дошкільного віку відзначаються високою сприйнятливістю. Вона обумовлена пластичністю нервової системи, її здатністю легко сприймати і точно реагувати на подразники, що надходять з оточуючого середовища. Все, що дитина сприймає з навколишнього світу, стає предметом її уваги й міцно запам'ятовується.

Виключно важливого значення в моральному вихованні дітей дошкільного віку набуває їхня друга особливість – чутливість до різноманітних емоційних впливів.

Повсякденні спостереження поведінки і взаємин дітей у групі ровесників і в колі дорослих свідчать про те, що діти-дошкільники надзвичайно чутливі до найменших змін настроїв, інтонацій, міміки.

Позитивні емоції є основою доброзичливого ставлення до людей, готовності до спілкування. Вони сприяють формуванню морально стійкого характеру. І навпаки, пригнічений стан малої дитини сприяє формуванню негативних рис характеру. Якщо малі діти виховуються неправильно, коли дорослі постійно невдоволені дитиною, не виявляють до неї належної уваги й турботи, сердяться на неї, – за таких умов формуються моральні якості, серед яких починають переважати недоброзичливі почуття до людей, злобливість, заздрість, страх, відчуження, виникають труднощі у встановленні контактів з дорослими й дітьми.

Емоційний фактор – це саме та особливість, яка відкриває реальні передумови для формування важливих позитивних якостей особи, кладе міцний фундамент здорового, морально стійкого характеру.

Слід відзначити і ще одну особливість дітей дошкільного віку – їх нахил до наслідування. Наслідування яскраво проявляється в поведінці дітей під час різних видів діяльності (рухливій, мовній, ігровій, пізнавальній).

Однак наслідування справлятиме позитивний вплив на моральний розвиток дитини лише за певних умов. Через незрілість свідомості діти цього віку легко наслідують як позитивні, так і негативні приклади. Тому важливо будувати виховний процес на позитивних прикладах поведінки дорослих і ровесників, по можливості усуваючи негативні впливи.

Велика чутливість, емоційне реагування і нахил дитини до наслідування створюють сприятливі умови для здійснення завдань морального виховання саме в дошкільному віці. Разом з тим моральне виховання дошкільників пов'язане з певними труднощами.

Процес морального виховання малюка-дошкільника за своїм змістом і характером набагато складніший, ніж процес навчання. Процес виховання і його наслідки залежать від значно більшого кола питань, ніж від засвоєння умінь або знань. Адже тут перед вихователями постають складні завдання – керувати процесами становлення дитячої особистості, її моральним спрямуванням.

Певні труднощі в моральному вихованні дошкільників виникають у зв'язку з тим, що не весь його зміст може бути передбачений програмою. Деякі матеріали відбирають самі педагоги, ознайомлюючи дітей з явищами оточуючої дійсності, але при цьому часто виходять з свого власного досвіду. Це іноді призводить до перевантаження дітей занадто складною інформацією або другорядними фактами.

Слід мати на увазі, що виховний вплив на дитину здійснюють не тільки гувернери, вихователі, а й батьки, інші члени сім'ї, діти-ровесники. І кожний з них несе в собі як позитивний, так і негативний моральний потенціал.

Молодший дошкільний вік.

Молодший дошкільний вік – важливий ступінь у моральному розвитку особистості дитини двох – чотирьох років. Він характеризується якісно новими рисами порівняно з раннім віком.

Третій рік життя – перехідний етап у розвитку й вихованні дитини. Це ще малі діти, які потребують особливо бережного й уважного ставлення до себе, разом з тим у дітей від двох до трьох років з'являються якісно нові можливості щодо оволодіння навичками, засвоєння знань і набуття досвіду. Дітям третього року життя, як і меншим, потрібна ласка, увага дорослого, його опіка. Діти залежні від старших. Це зумовлюється відсутністю в малят елементарних навичок гігієни і самообслуговування, уміння самостійно гратися, чимось займатися, спілкуватися з людьми. Набувши цих навичок, вони стають самостійними і не потребують постійної уваги дорослих. Ось чому одним з основних завдань виховання дітей молодшого дошкільного віку є формування самостійності в побутовій діяльності, у грі, на заняттях. Дітей треба

навчити робити самим те, що доступне для них, відповідає їхньому життєвому досвіду.

До дітей продовжують ставити ряд вимог: виконувати правила гігієни, зберігати порядок у речах, робити самим те, що вже вміють. Поряд з цим педагог ставить перед дітьми вищі вимоги: допомагати товаришеві, самостійно знаходити для себе справу й доводити її до кінця. Виконання цих вимог має великий вплив на формування самостійності дітей у різних видах діяльності.

Маленьких дітей характеризує здатність до наслідування, тому педагог в повсякденній роботі з дітьми повинен показувати приклад позитивного ставлення до справи, до оточуючих людей, до дітей. Це один з важливих методів здійснення їхнього морального розвитку. Вихователь залучає малят у діяльність, тренує в гарних учинках, формує моральні вміння і навички. Так, на третьому році життя дітей дорослий виховує у них уміння вітатися, прощатися, дякувати, ввічливо звертатися з проханням до старших. Педагог навчає дітей грати поруч з іншими дітьми, не заважаючи їм, не руйнуючи їхніх споруд, спокійно чекати черги в умивальній кімнаті, в роздягальні; не лити воду на підлогу, добре витирати ноги, не розкидати іграшок.

У дітей молодшого дошкільного віку відбувається швидке формування моральних і соціальних почуттів. Спираючись на цю особливість, педагог спрямовує виховання добрих почуттів і позитивне ставлення до оточуючих людей, вихователя, няні. На четвертому році життя у дітей виховують любов до рідних, бажання зробити для них щось хороше, приголубити, пожаліти. Педагог продовжує виховувати симпатію до товаришів, прагнення бути добрим, соромитися своїх поганих учинків. Особлива увага приділяється вихованню у дитини життєрадісності, бадьорості, впевненості в своїх силах.

Саме в дітей молодшого дошкільного віку зароджується потреба у спільних іграх зі своїми ровесниками, в спілкуванні з ними. Ця потреба є передумовою розвитку дружніх взаємин, формування позитивних почуттів у спілкуванні дитини з дорослими й ровесниками, що має важливе виховне значення. У дітей двох-трьох років слід підтримувати почуття радості, яке

виникає при досягненні добрих наслідків під час спільної діяльності. Вихователь навчає дітей засуджувати порушення правил взаємовідносин (образив ровесника, штовхнув, відняв іграшку). У три роки прагнення до спілкування з іншими дітьми стає особливо сильним. Рівень розвитку дітей вже дає їм змогу розуміти дію й мову ровесників, домовитися про спільну гру, заняття. В дитячому колективі дитина навчається співвідносити свої бажання з бажаннями іншої дитини й усієї групи дітей. Трилітки вже можуть бути добрими, уважними, чуйними товаришами. Все це зобов'язує вихователя формувати у дітей другої молодшої групи вміння доброзичливо ставитися до молодших, турбуватися про новачка, про дітей, які повернулися в дитсадок після хвороби, виявляти увагу до бажань і настроїв своїх ровесників, прагнення навчити іншого того, що він уміє сам.

Третій рік життя дитини – рік подальшого оволодіння мовою. Ставлення дитини до оточуючої дійсності стає усвідомленим. Вона починає орієнтуватися в явищах і давати їм елементарні словесні оцінки. Враховуючи інтенсивний розвиток мови, велику дитячу активність та емоціональність, педагог спрямовує їх на ознайомлення з оточуючим світом, з людьми. Важливо мати на увазі, що для дітей третього року життя характерна конкретність мислення. Вони пов'язують вимоги з конкретною обстановкою, в якій ці вимоги висловлюються, і з особою того, хто їх висловлює. Одну й ту саму вимогу діти за одних умов виконують, а за інших ні, виконують при одному вихователі і не виконують при іншому, виконують вимогу в присутності дорослого і не виконують без нього.

Діти четвертого року життя ще погано співвідносять свої уявлення про моральні норми зі своїми вчинками. До того ж у них ще слабо розвинутий самоконтроль, вміння свідомо керувати своєю поведінкою. Тому діти часто діють під впливом почуттів або бажань, які щойно виникли, забуваючи про вимоги вихователя. Ось чому моральні звички, вчинки дітей у віці до чотирьох років часто мають ситуаційний характер, тобто з'являються за одних умов і відсутні за інших.

Мають уявлення про те, що хороші діти граються дружно: діляться іграшками, не ображають одне одного, не віднімають

іграшок, а ввічливо просять їх, бережуть іграшки, меблі, книжки, акуратно поводяться з ними. У дітей формується уявлення про те, що хороші діти люблять тварин, птахів, піклуються про них, бережуть рослини.

Насамперед слід мати на увазі досягнення дітей, зумовлені розвитком у них швидкості, спритності та впевненості рухів. Це полегшує багато спільних дій, створює передумови для погодженості ритму, темпу, послідовності рухів.

Слід враховувати зрушення в розвитку вольової сфери. Діти п'ятого року життя краще реагують на слуховий і зоровий сигнали, підпорядковуючи їм свої дії. Це полегшує керівництво їхньою поведінкою. Діти поступово привчаються стримувати свої імпульсивні поривання, терпляче вислуховувати педагога і своїх ровесників, що створює передумови для виховання стриманості, організованої поведінки.

Мова дітей стає граматично і синтаксично правильнішою, і це дає їм змогу легко, невимушено спілкуватися між собою, домовлятися про умови гри, відстоювати своє вирішення поставленого завдання.

Треба мати на увазі, що розвиток дитини на п'ятому році життя має суперечливий характер. Діти часто невпевнені у собі і в той же час прагнуть до дорослої самостійності, виявляють упертість і водночас піддаються виховним заходам.

Психологи й педагоги вважають, що переломний момент у розвитку п'ятирічних дітей полягає в переході від діяльності, здійснюваної спільно з дорослими, до самостійної діяльності. У вчинках дітей, в їхніх взаємовідносинах та інших моральних проявах вихователь може побачити задатки позитивних якостей, які, змінюючись, створюють основу позитивних рис характеру – доброзичливості, делікатності, правдивості, організованості, або він зустрічається з такими проявами, які перешкоджають формуванню дружби між дітьми. Вихователіві важливо бачити всі ці прояви і всіляко зміцнювати позитивні якості.

У вихованні п'ятиліток особливого значення набуває вимогливість до дітей. В цьому віці дитина ще не може свідомо керувати своєю поведінкою, оскільки багато чого вона ще не

розуміє. Саме тому так важливо виявляти до дітей розумну вимогливість.

Діти п'яти років уже надають перевагу певним іграм, заняттям. Це свідчить про появу у них певних інтересів, нахилів. Так, у дітей цього віку виникає потреба гратися разом з ровесниками, і вони часто об'єднуються в невеликі групки. Вихователь заохочує такі об'єднання, створює дітям умови для самостійних дій в іграх, праці.

Приводом до спілкування, поряд з бажанням гратися разом із ровесниками, стає для малюка прагнення навчити інших того, що він уміє сам, поділитися з товаришами своїми враженнями тощо. Ці мотиви дитячої поведінки посилюються на початок п'ятого року життя.

Самостійність дітей, що розвивається, перебудовує характер їх взаємовідносин з дорослими. Діти починають рідше звертатися до дорослих з проханнями про допомогу під час одягання, роздягання та ін. Вони активніше проводять спільні ігри і в процесі діяльності задають вихователеві питання, які свідчать про виникнення пізнавальних інтересів, що є найважливішою умовою формування особистості.

У цьому віці діти вже можуть досить правильно оцінювати як власні вчинки, так і вчинки ровесників. За умов, коли здійснюється цілеспрямований виховний вплив, вони виявляють бажання разом гратися, будувати, прибирати іграшки. Стосунки з ровесниками набувають доброзичливого характеру. Діти прагнуть надати допомогу одне одному. Проте слід мати на увазі, що ці прояви ще не мають стійкого характеру, а тому вимагають пильної уваги і підтримки з боку педагога.

Діти цього віку починають виявляти великий інтерес до всього, що відбувається навколо, до явищ громадського життя. Прагнучи задовольнити свою цікавість, діти звертаються до дорослих з різноманітними запитаннями. Все це зобов'язує педагога працювати над тим, щоб розширити коло уявлень дитини про людей праці, про нашу Батьківщину. Ці знання ляжуть в основу ідейного виховання дітей.

Старший дошкільний вік

Старший дошкільний вік – період завершення дошкільного виховання. З якими навичками колективного життя, з яким соціальним спрямуванням, з якими етичними та суспільними уявленнями приходять до школи вихованці дитячого садка? Все це важливо знати вихователеві, щоб вчасно виправити ті або інші недоліки в поведінці дитини, допомогти сформувати позитивні навички, побачити ті чи інші недоліки у вихованні й усунути їх. Спостерігаючи за дітьми 5–6 років під час ігор, прогулянок, праці або занять, педагог визначає, наскільки товариські, дружелюбні діти, які їх інтереси та емоційне сприйняття, чи досягли вони необхідного рівня моральної підготовки. Моральний розвиток дітей 5-6 років відзначається рядом особливостей. За сприятливих умов громадського й родинного виховання у них яскраво проявляється прихильність до ровесників, вихователя, до свого дитячого садка. Більшість дітей привітні у стосунках з оточуючими людьми, легко вступають у спілкування, виявляють доброту, чуйність. Вони охоче прислухаються до зауважень дорослих, здатні гостро реагувати на них, а схвалення своїх вчинків сприймають з радістю і готовністю робити ще краще.

Характерним для дітей старшої групи є початок формування громадської цілеспрямованості. Це проявляється в дитячих взаємовідносинах, судженнях, висловлюваннях, в оцінці вчинків, спрямуванні спільної діяльності. Дітей цікавлять справи, інтереси, переживання товаришів. Громадська цілеспрямованість дітей виявляється і в оцінці поведінки ровесників: у засудженні егоїстичних учинків, невмілого ставлення до справи, у схваленні добрих вчинків. Починає створюватися громадська думка, на яку певною мірою може спиратися вихователь, гувернер, батьки. Разом з тим прояви дітей іноді відзначаються нерівністю і нестійкістю. Є діти, які привітні тільки з певними людьми, не вміють поділяти радість з іншими або допомогти комусь, не завжди правильно реагують на недоліки товариша: глузують, виявляють неприязнь тощо.

Поведінка дітей старшого дошкільного віку далеко не однакова. Одні діти знають норми організованої поведінки і виконують їх. Роботу виконують добре, швидко, доводять справу

до кінця, допомагають товаришам. Вони одразу зацікавлюються запропонованими іграми, спільно працюють, реагують на порушення порядку, правил, прагнуть їх усунути. Інші діти, виконуючи ту чи іншу роботу, стикаються з труднощами. Це пов'язано не з особистими якостями дитини, а з незнанням правил або відсутністю навичок. Такі діти часто порушують правила, не вміють пояснити, чому діяли так, а не інакше, як треба діяти. Виконують роботу, але доводять її до кінця лише на вимогу вихователя, не виділяють головного та другорядного в завданні.

Різна поведінка дітей часто залежить від їх емоційного стану, індивідуальних особливостей, що вимагає від вихователя індивідуального підходу до кожної дитини.

В дитини виникає потреба звільнитися від опіки дорослого, робити все самій. Якщо дорослі недостатньо розуміють це і обмежують, як їм здається, надмірну активність і самостійність дитини, то тоді виникають ситуації, коли діти проявляють примхи, упертість.

У дітей 5–6 років починають розвиватися організаторські вміння, які закріплюються. Діти-організатори вміють вибрати тему гри, спланувати зміст, залучити товариша, спільно розподілити ролі та обов'язки з урахуванням можливостей і інтересів усіх учасників. Організатор може справедливо і самостійно розв'язати спірні питання, оцінити результати і ставлення товариша до справи. Організаторські вміння розвиваються у нерозривному зв'язку з формуванням таких якостей особистості, як сміливість, наполегливість, активність, самостійність, відповідальність і цілеспрямованість. Поряд з організаторами ще досить багато дітей і в старшій, і в підготовчій групах, які не виявляють активності в дитячому садку, відмовляються від доручень, невпевнені у собі. Вихователь повинен звертати увагу як на дітей морально пасивних, невпевнених у собі, так і на дітей активних, у яких починають проявлятися ознаки самовпевненості, зарозумілості, хвалькуватості.

На більш високому рівні діти цього віку засвоюють етичні норми та уявлення. Якщо діти середнього дошкільного віку оцінюють вчинки героїв тільки як погані або хороші, діти старшої

й особливо підготовчої групи оцінюють поведінку героя уже з точки зору її суспільного значення. Тобто, у дітей 5–6 років створюється можливість переходу від немотивованої оцінки до мотивованої.

Діти 5–6 років використовують знайомі їм критерії оцінок, щоб висловити своє ставлення до людей та їхніх вчинків. Вони можуть давати конкретні оцінки: «так нечесно», «обдурювати недобре», «він – хороший товариш тому, що завжди допомагає». Однак часто діти ще не знають, як вийти із становища, яке створилося, їм не вистачає гнучкості в застосуванні відомих правил, вони не завжди вміють перенести знайомі їм норми поведінки в нову ситуацію. При вирішенні того або іншого питання у них переважає емоційність. Вона «спрацьовує» там, де доречно витримка, терпіння. Це говорить про недостатній розвиток вольових дій. Воля старшого дошкільника в порівнянні з наступним віком характеризується ще нестійкістю, слабким самоконтролем. Звідси і завдання вихователя розвивати довільну вольову поведінку дитини в різних видах діяльності.

Старші дошкільники (особливо помітно це в дітей сьомого року життя) виявляють інтерес до явищ суспільного життя. Вони постійно звертаються із запитаннями до вихователя, рідних, прагнуть закріпити свої знання, встановити логічні зв'язки між тими численними відомостями і інформацією, їхні запитання свідчать не лише про великий інтерес дітей до сучасної соціалістичної дійсності, до окремих фактів героїчного минулого країни, а й про обмеженість уявлення дітей про те чи інше явище.

Знання особливостей розвитку дошкільників допоможе вихователям, батькам правильно і доцільно вирішувати завдання морального виховання, забезпечувати морально-вольову, трудову підготовку дітей до школи. Завдання морального виховання реалізуються комплексно, вони вирішуються всім педагогічним процесом дитячого садка. Однак необхідно підкреслити, що в побуті найбільш успішно формуються навички культури поведінки; в іграх формуються дитячі відносини, розвиваються почуття; в праці виховується вміння й бажання працювати,

розвивається відповідальність за виконання трудових доручень та обов'язків; на заняттях успішно формуються уявлення, що стають основою морального спрямування особистості.

4.3. Виховуємо громадянина.

Моральне виховання починається з перших кроків свідомого життя дитини. Саме в молодшому віці, коли душа піддається до емоційних впливів, ми розкриваємо перед дітьми загальнолюдські норми моральності, вчимо їх азбуки моралі. Загальнолюдську азбуку моральності ми прагнемо одухотворити громадянською активністю і самодіяльністю. Не просто знати, що таке добре і що таке погано, а діяти добре в ім'я величі і могутності Батьківщини.

Засвоєння дитиною загальнолюдських норм моралі ми вважаємо дуже важливим етапом формування моральної культури особистості. Привчаючи дітей додержуватись азбучних істин моралі, ми добиваємося того, щоб кожна дитина могла щасливо жити і працювати, виховуємо в ній перші громадянські спонукання, першу турботу про інтереси колективу, суспільства. У зв'язку з цим важливе значення має єдність роз'яснення, повчання, переконання, спонукання до діяльності. Загальнолюдські норми моральності стають особистою совістю людини лише за тієї умови, якщо ця активна діяльність має яскраво виражений характер суспільних вчинків. Учити жити в суспільстві, серед людей – це означає вчити здійснювати суспільні вчинки, тобто вчити передавати своєю поведінкою ставлення до людей.

Які саме загальнолюдські норми моральності ми розкриваємо перед дітьми як азбуку моральної культури, як початкову школу громадянина?

1. Ти живеш серед людей. Не забувай, що кожний твій вчинок, кожне твоє бажання позначається па людях, що тебе оточують. Знай, що є межа між тим, що тобі хочеться, і тим, що можна. Перевіряй свої вчинки, запитуючи сам себе: чи не робиш ти зла, незручності людям? Роби все так, щоб людям, які тебе оточують, було добре. Роз'яснюючи це моральне повчання, ми показуємо на прикладах, як поводити себе серед людей: ти щось хочеш, подумай, чи не завдаси ти людям неприємностей, зробивши так, як хочеш. Ось, наприклад, на алеї цвітуть троянди, і тобі

захотілося зірвати квітку. Подумай, що буде, якщо кожна дитина задовольнить таке саме бажання. Квітучий кущ перетвориться на оголене пруття.

Дитяче серце надто чутливе до прищеплювання цих думок, дитяча душа глибоко переживає радість здійснення добра для людей. Якщо таке моральне повчання підкріплюють добрими настановами, спонуканнями до добрих справ для людей, у серці з малих років утверджуються внутрішні духовні сили, що обмежують бажання і вередування. А це дуже важливо для формування громадянської порядності. Хто в дитинстві бачить лише себе і не бачить людей керується лише своїми бажаннями і не хоче визнавати інтересів колективу, той виростає самолюбом, егоїстом. Вміти керувати своїми бажаннями – елементарне правило, перший рядок першої сторінки букваря моральної поведінки. Криклива, пишномовна фраза про мораль незрозуміла дитині. Якнайменше цих фраз, якнайбільше дбайливого шліфування людських вчинків, – відточування звичок, що формуються.

2. Ти користуєшся благами, створеними іншими людьми. Люди дають тобі щастя дитинства. Плати їм за це добром.

Насамперед дитина усвідомить, що вона громадянин свого суспільства і що це покладає на неї великі обов'язки, вона повинна навчитися платити добром за добро, її совість не повинна дозволяти їй бути тільки споживачем благ і радощів. І ми говоримо нашим дітям: «У тихий передсвітанок, коли ви ще спите, доярки давно вже працюють на фермі – вони готують вам свіже, поживне молоко. Кухар розпалює піч на шкільній кухні, щоб у вас був смачний сніданок. Шахтар спускається в шахту, в забій і добуває там вугілля, щоб у класі, де ви навчаєтесь, було тепло. У холоднечу і мороз тракторист їде в поле за кормом для корів, молоко яких ви п'єте. Ваші батьки, матері пішли на роботу, щоб у вас були і одяг і взуття, щоб ви могли радіти сонцю і синьому небу. Вам щедро дають усякі блага, але й від вас чекають добра».

Від однієї доброї справи діти переходять до другої, потім до третьої; ми ведемо їх немов сходишками моральної культури. І діти переживають щирі радість від можливості творити для людей

добро. Повторюю, це почуття може утвердитися в серці людини лише тоді, коли вона багато разів пережила його в дитинстві.

3. Усі блага і радощі життя створюються працею. Без праці не можна чесно жити. Народ вчить: «Хто не працює, той не їсть». Назавжди запам'ятай цю заповідь. Нероба, дармоїд – це трутень, що пожирає мед працюючих бджіл. Навчання – твоя перша праця. Йдучи до школи, ти йдеш на роботу.

Щоб утвердити в дітей звичку до праці, виховати в них справжню працюючість – як перший громадянський обов'язок, ми створили в школі атмосферу праці і суворой непримиренності до лінощів, недбайливості, неробства, нехлюйства. Маленький нероба – це живучий корінь дармоїдства і паразитизму. Не можна допускати, щоб у суспільстві були маленькі нероби. Зрозуміти ту істину, що життя без праці неможливе, дитина може лише тоді, коли вона живе в колективі радощами праці, а ці радощі ні з чим не зрівнянні. Напружуючи свої сили, людина робить не те, що їй хочеться, а те, що треба, і зрештою, переживаючи радість за зроблене для людей, хоче робити те, що треба для загального добра.

4. Будь добрим і чуйним до людей. Допомагай слабким і беззахисним. Допомагай товаришу в біді. Не завдавай людям прикрості. Поважай та шануй матір і батька – вони дали тобі життя, вони виховують тебе, вони хочуть, щоб ти став чесним громадянином, людиною з добрим серцем і чистою душею.

Утвердити в кожній людині доброту, сердечність, чуйність, готовність прийти іншому на допомогу, чутливість до всього живого і красивого – елементарна, азбучна істина шкільного виховання, з цієї істини починається школа. Безсердечність породжує байдужість, байдужість породжує самолюбство, а самолюбство – джерело жорстокості. Щоб запобігти безсердечності, ми виховуємо дітей у дусі сердечної турботи, тривоги, неспокою про живе і красиве – про рослини, про квіти, про птахів, про тварин. Дитина, яка бере близько до серця, що в зиму холоднечу синичка беззахисна, і рятує її від загибелі, оберігає деревце, ця дитина ніколи не стане жорстокою, безсердечною і щодо людей. І навпаки, якщо маленька людина ламає, безжалісно нищить живе, прекрасне, вона може стати

маленьким тираном, що знущується над близькими. Скільки таких тиранів є в житті... Ось семирічний малюк збирається до школи: він ніяк не зашнурує черевик, сердито рве шнурок, кидає взуття. Йому хочеться, щоб мати стривожилася, занепокоїлась, навіть заплакала... І коли він доводить матір до сліз, то відчуває полегшення. Це і є те «невинне» тиранство, проти якого треба тактовно, чуйно, але нещадно боротися. Дитина повинна відчувати, що в кожній людині є серце, яке треба берегти, що завдавати їй болю – велике лихо.

Ми добиваємося, щоб кожна дитина піклувалася про квіти і рослини, про птахів і тварин, про рибок в акваріумі. Ця праця відточує сердечну чуйність, пробуджує бажання робити добро. Ми спонукаємо дітей до виявлення турботи про людей, насамперед про матір і бабусю, про батька і дідуся. Уже в перший день занять ми розповідаємо малятам-першокласникам про те, як важко буває їхнім батькам, який нелегкий життєвий шлях пройшли їхні дідуся і бабусі. Цього ж дня дитина саджає на домашній присадибній ділянці яблуню матері, яблуню бабусі, яблуню батькові, яблуню дідусяві. Вона доглядає деревця (звичайно, про це їй доводиться часто нагадувати, буквально вести за руку). Настає день, коли на цих деревах досягають плоди, дитина несе їх своїм рідним (цього також треба навчити, тисячу разів нагадати). Якщо вам вдалося добитися того, що ці миттєвості стали для дитини найрадіснішими в її житті, отже, ви вклали в її серце моральні цінності. Ми не віримо в те, що моральні вади – це наслідок лише пережитків капіталізму в свідомості. Моральні пороки виявляються і там, де нема справжнього виховання, де маленька людина росте як маленький божок, якому все дозволено, чи, навпаки, як бур'ян, – її ніхто не вчить ні доброго, ні поганого. Щоб не було поганого, треба вчити тільки доброго.

5. Не будь байдужий до зла. Борись проти зла, обману, несправедливості. Будь непримиренним до того, хто прагне жити за рахунок інших людей, завдає лиха іншим людям, обкрадає суспільство.

Ми вбачаємо важливе завдання у вихованні громадянської непримиренності, активності в боротьбі із злом, неправдою. Не можна допускати, щоб діти мовчки дивилися на марнотратство,

лінощі, недбайливість, нелюдськість. Та оскільки носіями зла часто бувають дорослі, у виховній роботі в цьому напрямі потрібні великий такт, вдумливість.

Дитячому серцю боляче, якщо зло лишається безкарним. Тому ми добиваємося, щоб людину, яка спричинила зло, громадськість примусила попрацювати – відшкодувати заподіяні нею збитки. Коли діти бачать, що добро торжествує, вони з більшим ентузіазмом включаються в працю для суспільства. Якщо дитина обурюється злом, яке побачила в житті, висловлює своє незадоволення, – це добре. Ми добиваємося, щоб світ моральних багатств захоплював дітей. Для виховних бесід ми використовуємо найяскравіші вияви духовної краси, величі, мужності, вірності народу і його ідеалам.

4.4. Виховання моральних якостей в різних видах діяльності.

Виховання в грі

Гра – основна діяльність дошкільного віку – є найважливішим засобом виховання дошкільнят. У грі дитина відтворює оточуючий світ і таким чином глибше пізнає його. Відображення оточуючої дійсності в грі пов'язане з формуванням почуттів дітей, з їхнім ставленням до сприйнятого. Щирість переживань дитини дає можливість виховувати у неї в процесі гри багато моральних почуттів та уявлень. Збагачуючи уявлення дітей про радянську дійсність, педагог сприяє формуванню в них почуття патріотизму, інтернаціоналізму, поваги до людей праці, захоплення їхнім героїзмом.

Як колективна діяльність, гра є важливим засобом виховання колективізму. У спільній грі молодші дошкільники набувають перших навичок колективного життя, старші дошкільники вчаться справедливо розподіляти ролі, зважати на інтереси товаришів. У процесі гри створюються сприятливі умови для розвитку суспільних якостей, виховання вольових рис характеру. Слід мати на увазі, що гра буде сприяти вихованню всіх цих якостей лише тоді, коли педагог уважно й вміло буде нею керувати.

Відомо, що поведінка малих дітей під час гри, взаємовідносини їх залежать у першу чергу від ігрових умінь та інтересів. Тому завдання морального виховання найменших дошкільнят у процесі гри тісно пов'язане з набуттям ігрових навичок.

Рольова гра малят побудована насамперед на наслідуванні, а наслідують вони те, що для них є найближчим, яскравим, радісним, емоційним у побуті. Так, мала дитина охоче наслідує в грі свою маму.

Дорослий не повинен довго гратися з дитиною. Іноді досить лише репліки, слова заохочення, співчуття, щоб підбадьорити дитину, заохотити її до гри. Такі засоби впливу можна назвати провідними для даного віку.

У дитячому садку, в родині, у спілкуванні з близькими людьми (матір'ю, батьком, іншими членами сім'ї) дитина набуває досвіду, уявлень, які дають їй змогу розгорнути гру в сім'ї, «дочки-матері». Малюк знаходить для себе відповідні іграшки, виявляє елементарну самостійність у виборі сюжету гри та її проведенні.

Навчаючи дітей умінню грати, вихователь іноді може застосувати метод прямого пропонування теми гри, Однак користуватися цим прийомом слід дуже продумано, адже гра – самостійна діяльність, і дитина може не погодитися з пропонованою темою. В таких випадках педагогові не можна наполягати на прийнятті ним теми.

Педагог повинен постійно спостерігати дитячі ігри, обдумувати їх, робити висновки щодо подальшого використання з метою морального виховання дітей. Зрозуміло, не можна наперед визначити, в яку гру та як будуть грати діти. Але вихователь може і зобов'язаний систематично обмірковувати свої прийоми, вплив на гру, виховання дітей в грі. Він планує ту роботу, яку під час гри проведитиме з дітьми.

Проте досвід показує, що не всі враження спонукають до гри. Щоб впливати на зміст гри, вихователь сам добирає іграшки, матеріал для гри. Яскраві хустки, червоні прапорці нагадують про свято, викликають бажання грати в нього. Таким чином, іграшка, костюм можуть дати ідею гри, спрямувати її зміст.

Спостерігаючи за дітьми, дорослий бачить іноді й небажані ігри, які відтворюють негативні сторони життя, зумовлюють недобрі почуття. Від таких ігор увагу дітей треба відвернути, показавши їм приклад уважного, доброго ставлення до оточуючих: «Доньки і мами, – звертається дорослий до малят, – будь ласка, проходьте в автобус. Місця є для всіх».

Діти рано починають групуватися у грі по двоє, троє, хоча при цьому ігри не завжди об'єднані спільним змістом. Це ігри «поруч». До таких ігор педагог має ставитися особливо уважно, дбайливо підтримувати їх і намагатися використати для морального розвитку малят. Дорослий заохочує спроби дитини не відібрати, а попросити у товариша кубик, візок, звертає увагу на гарну споруду, хвалить її, викликаючи в такий спосіб інтерес до гри ровесників та бажання приєднатися до них. Особливим завданням педагога є виховання у малят умінь погоджувати в грі свої дії. Робиться це поступово, в міру набування нових знань, з розвитком досвіду взаємовідносин.

Під час ігор створюються сприятливі умови для об'єднання дітей у невеличкі групки. Дорослий заохочує ці об'єднання і прикладає зусилля для організації систематичних і тривалих контактів між дітьми.

Багато завдань морального виховання дітей четвертого року життя, визначених у «Програмі», педагог має здійснювати, використовуючи різноманітні ігри. Як і раніше, у полі зору вихователя залишаються ті із завдань, які спрямовані на формування у малят добрих почуттів до ровесників, на виховання у них бажання наслідувати дорослих – батьків, вихователів, няню та ін. У процесі гри дорослий реалізує завдання подальшого виховання у дітей таких морально-вольових якостей, як самостійність, цілеспрямованість, організованість, піклування про товариша.

Вихователь особливу увагу приділяє тим іграм, в яких діти можуть якнайповніше виявити свої здібності. Це ігри з піском і водою, будівельні ігри, де виникає потреба не лише в індивідуальних, а й у колективних діях, в узгодженні думок; ігри з іграшками, що спонукають дітей до рухливості, активності. Вихователь прагне до того, щоб ігри з розподілом ролей посідали

все більше місця в організації життя дітей його групи, щоб виникало більше групок тих, хто грає, щоб стійкішими ставали ці групки, а зацікавлення дітей ставало більш визначеним.

Зміст сюжетно-рольових ігор у дітей четвертого року життя досить різноманітний. Діти відтворюють бачене ними на вулиці, а іноді й епізоди з казок. Разом з тим у цих іграх життя відображується частково, дії непослідовні й одноманітні. З метою морального виховання педагог насамперед спрямовує своє керівництво на збагачення змісту гри. Щоб він був яскравим, відбивав позитивні явища оточуючого життя, вихователь використовує два засоби: збагачує знання дітей про зображуване та дає їм нові іграшки і матеріали. Для розширення дитячих уявлень про суспільні явища вихователь використовує спостереження (наприклад, малята спостерігають працю няні в дитячому садку), читання оповідань і віршів, розгляд картин, головним змістом яких є показ людської праці (лікар – лікує, кухар – готує обід), проведення дидактичних ігор, показ вистав лялькового театру. Все це дає дітям привід до того, щоб брати на себе певні ролі й виконувати їх під час гри.

Якщо навчання розширює кругозір дитини, збагачує її системою певних знань про навколишнє життя, озброює системою звичок й умінь, то гра забезпечує своє рідне життєве, дійове відбиття в свідомості, власній поведінці, в ігрових діях того, що здобуто на занятті.

Виховання в праці

Трудова діяльність дитини дошкільного віку створює великі можливості для формування позитивних моральних якостей (відповідальності, працьовитості, самостійності та ін.), доброзичливого ставлення до ровесників, поваги до дорослих, піклування про молодших.

У процесі виконання тих або інших трудових доручень, обов'язків щодо самообслуговування чи в колективній праці дитина безпосередньо у власній діяльності набуває досвіду дбайливого ставлення до речей і порядку, виявляє повагу до дорослих, ровесників.

Праця як діяльність пов'язана з формуванням волі: щоб досягти бажаних наслідків, треба докласти зусиль, перебороти труднощі, проявити наполегливість і старанність, часом подолати небажання займатися нецікавою, але необхідною справою.

Всі ці особливості роблять трудову діяльність фактором формування моральних якостей особистості дитини. Проте для того, щоб завдання морального виховання дітей у праці вирішувались успішно, в групі треба створити відповідні умови. До найважливіших з них належать:

1. Наявність змістовної праці, що дає змогу систематично забезпечувати кожному дитину достатнім обсягом роботи.
2. Наявність зручного обладнання, що відповідає можливостям дітей; раціональне його розміщення, яке дозволяє дітям вільно користуватись ним, легко приводити в порядок після роботи.
3. Створення в повсякденному житті групи нетерпимого ставлення до будь-яких порушень порядку (в обладнанні, в костюмах дітей, на стелажах для іграшок і наочних посібників тощо), залучення дітей до своєчасного включення в працю при найменшій необхідності.
4. Методично правильне керівництво трудовою діяльністю дітей з боку педагога; оцінка педагогом моральних проявів дітей у праці.

За період дошкільного дитинства трудова діяльність значно змінюється: з року в рік розширюється зміст праці, поглиблюються завдання, ускладнюються форми й методи виховання, змінюється мотивація.

Педагог у своїй роботі використовує такі прийоми, як схвалення й заохочення прагнень дитини, підтримує її намагання виявити самостійність. Відомим прийомом є і проведення дидактичних ігор типу «Одягнемо ляльку на прогулянку» або «Покладемо ляльку спати». Однак, не слід думати, що коли заняття проведено, то діти вже засвоїли послідовність одягання чи роздягання. Щоб ці знання стали основою формування навичок самообслуговування, вихователь, керуючи цим процесом, не раз нагадує дітям, у якій послідовності потрібно скласти одяг або що

за чим одягати. Він використовує з цією метою й ті знання, яких діти набули на занятті.

«Програма» ставить завдання щотижня організовувати колективну працю всіх дітей групи. Основна мета – формування у дітей ознак колективізму, вміння працювати в колективі ровесників, відчувати радість від участі у спільній роботі.

Педагог має можливість ускладнювати завдання трудового виховання: формувати тривалу, цілеспрямовану зосередженість дітей у праці, наполегливість у подоланні труднощів, організованість, уміння включатися до праці з власної ініціативи, не чекаючи нагадування й не уникаючи нецікавої роботи. Великого значення набуває формування у дітей самооцінки та самоконтролю.

Отже, трудове виховання дітей дошкільного віку дає змогу формувати цілу гаму моральних якостей, сприяти морально-вольовій підготовці їх до школи.

Виховання під час занять

Вплив занять на моральний розвиток дітей великий і різноманітний. Заняття різнобічно впливають на дітей: вони формують різноманітні знання і вміння, моральні уявлення, виховують морально-вольові якості (наполегливість, організованість, самостійність). Заняття привчають дітей працювати протягом певного часу, уміти не тільки слухати, а й чути, не тільки бачити, а й спостерігати, порівнювати. Одним з важливих завдань усіх занять є виховання різноманітних моральних почуттів.

Про ці три завдання – формування моральних уявлень, виховання морально-вольових якостей і розвиток моральних почуттів дітей – вихователь повинен пам'ятати завжди, яке б заняття він не проводив з дітьми (екскурсію чи бесіду, малювання чи працю).

Визначення морального завдання заняття – необхідна умова правильного планування. При цьому треба враховувати специфіку того чи іншого заняття. Від цього залежатиме постановка центрального, головного програмного завдання.

Кожне заняття складається з кількох частин.

Основне завдання педагога у вступній частині заняття – викликати інтерес до наступної діяльності, постановити завдання, яке треба виконати, спонукати дітей до якісного виконання завдання. Враховуючи вік дітей, інтерес до занять, а також матеріал заняття, вихователь використовує різні прийоми:

а) добирає зміст, який зацікавив би дітей своєю новизною, манерою викладу (пропонує нове оповідання або казку, цікавий вірш);

б) ігрові прийоми типу «сюрпризів» («чудовий мішечок», «скатерть-самобранка» тощо);

в) дидактичні ігри як метод поглиблення знань або формування нових.

Такими прийомами педагог викликає зацікавленість у дітей, великою мірою спираючись на їхню мимовільну увагу, на інтерес до нового, незвичайного.

Інші прийоми ґрунтуються на мотивації наступної діяльності, що забезпечує найкраще виконання завдання. Наприклад, вихователь, пропонуючи дітям виліпити іграшки з глини, говорить: «Ми розглядали димківські іграшки, створені народними чудо-майстрами. Вони гарні, веселі, потішні. Майстри прагнули, щоб їхні іграшки сподобалися людям; багато працювали, щоб вони були міцні, гарні. А сьогодні ви самі будете майстрами-умільцями. І самі зробите такі іграшки».

І зовсім інші прийоми використовує педагог, коли, спираючись на дорослу свідомість старших дошкільників, їхні можливості щодо прояву вольових зусиль, обґрунтовує необхідність виконання того чи іншого завдання для здобування нових знань, умінь, а також у зв'язку з підготовкою до школи.

Основну частину заняття становить активна діяльність дітей під керівництвом педагога. І тут дуже важливо використати прийоми, що найбільше сприяють розвитку активності й самостійності.

Підсумовування заняття займає небагато часу, але воно, безперечно, має велике значення, оскільки вихователь оцінює і успіхи дітей, і важливість виконаного завдання для майбутнього. Звичайно, він не обходить деяких недоліків, виявляючи їх причини, але їх слід підкреслювати так, щоб не зруйнувати в

дітей впевненості, що вони обов'язково впораються із завданнями, якщо постараються ще більше. «Педагогічна мудрість у тому й полягає, – писав з цього приводу В. О. Сухомлинський, – щоб дитина ніколи не втратила віри в свої сили, ніколи не відчувала, що в неї не виходить».

Виховання в побуті.

Чимало завдань морального виховання реалізується в повсякденному житті. Побутові процеси – прихід дітей, умивання, одягання й роздягання, підготовка до сну – дають великі можливості для виховання позитивних взаємовідносин між дітьми, засвоєння правил поведінки, позитивних навичок і звичок, практичних умінь, потрібних дитині не тільки для самообслуговування, а й для самоутвердження її особистості.

Побутові процеси повторюються щодня, деякі з них – не раз протягом дня, і це створює сприятливі умови для виховання міцних звичок, навичок поведінки в групі однолітків.

У повсякденному житті діти постійно спілкуються між собою. У процесі спілкування закріплюються найважливіші норми взаємовідносин – гуманізм, турбота про товариша, взаємодопомога, справедливість оцінок. Саме в побуті найчастіше виникають непорозуміння між дітьми. Приводів для цього завжди досить. Але там, де правила поведінки міцно входять у життя групи, непорозуміння між дітьми бувають рідко, і старші дошкільники мають досить аргументів, щоб самостійно розібратися, хто правий, а хто винний.

Важко визначити чітку послідовність у розв'язанні завдань морального виховання в повсякденній побутовій діяльності, оскільки багато різних ситуацій виникає в дитячих взаємовідносинах під час виконання тих чи інших режимних процесів, щоденних справ, якими сповнене життя, але головні лінії виконання виховних завдань у побутовій діяльності – загальні і обов'язкові.

Основну увагу педагог повинен спрямувати на засвоєння дітьми тих правил поведінки, з яких поступово утворюються звички поведінки, навички спілкування з дорослими й однолітками, ставлення до речей, тобто все те, що становить основу

культури поведінки. Щоденне життя створює для цього найбільш сприятливі умови через регулярність повторення процесів, зумовлену режимом дня, постійність вимог педагога до поведінки дітей, у спілкуванні з однолітками, дорослими, у користуванні речами та іграшками. Таким чином, можна сказати, що сама побутова діяльність при чіткій її організації, певною мірою, програмує завдання морального виховання та їх реалізацію.

Щоб досягти позитивного результату у вихованні самостійності в умиванні, в підготовці до сну, під час прогулянки, харчування, треба враховувати досвід кожної дитини. Деякі діти, які прийшли в першу молодшу групу з ясел, уже мають елементарні навички самообслуговування. Це значно полегшує роботу вихователя. Звичайно, і цим дітям потрібна допомога дорослих, контроль, нагадування. Вихователь ставить їх за приклад іншим. Допомагаючи дітям умиватися, одягатися, вихователь звертає їхню увагу на зовнішній вигляд, відзначає, що вони стали чисті, охайні, на них приємно дивитися. Головне – не забуває похвалити дітей, знаходить у кожній дитині щось позитивне.

4.5. Особливості морального виховання в сім'ї.

Особливості морального виховання у сім'ї.

Вплив сім'ї на формування людської особистості величезний. Особливо великий цей вплив у дошкільний період дитинства.

Завдяки емоційності родинних стосунків сім'я насамперед впливає на формування почуттів дитини. В атмосфері взаємної уваги, допомоги, любові, властивій сім'ї, у дитини виховуються доброта й чуйність.

Беручи участь у побутовій праці сім'ї, дитина з раннього віку вчиться піклуватися про інших людей.

Різноманітні впливи, яких зазнає дитина від членів сім'ї – людей різної статі, віку, професії, різнобічно формують її почуття, уявлення, поведінку. Виховний вплив батьків на дітей постійний, вони впливають навіть тоді, коли не роблять цього навмисне, – своїми вчинками, висловлюваннями тощо. Наслідуючи батьків як

найближчих і найбільш авторитетних людей, дитина засвоює норми поведінки, ставлення до навколишніх людей.

Таким чином, у сім'ї дитина засвоює перші необхідні норми моралі, у неї виховуються любов і повага до батьків, чуйність, працьовитість та інші риси.

Завдання морального виховання підростаючого покоління, які стоять перед нашим суспільством, відбивають інтереси сім'ї. У суспільстві створено всі умови для того, щоб сім'я могла повноцінно виконувати свою природну і соціальну функцію – виховувати дітей. Виховання дітей є громадянським обов'язком батьків.

Взаємодія, взаємний вплив, взаємне доповнення сімейного й суспільного – необхідна умова успішного розв'язання завдань всебічного виховання підростаючого покоління.

Рівень сімейного виховання великою мірою залежить від педагогічної культури батьків. Більшість батьків, як правило, має певні уявлення про мету виховання дітей, але не має достатніх конкретних знань про особливості дітей того чи іншого віку, про завдання і методи їх виховання. Особливо бідні знання батьків про методи морального виховання. Ще побутує уявлення, що чуйність, чесність, працьовитість та інші моральні якості формуються в дитини стихійно, в міру її росту.

Сім'я найбільше впливає на моральний розвиток особистості.

За час перебування дитини в дитячому садку батьки повинні дістати певне коло знань про моральне виховання дітей дошкільного віку. Ці знання даються батькам у системі, що відбиває систему морального виховання в дитячому садку. Набуті батьками знання повинні допомогти їм продовжувати, закріплювати й поглиблювати ту роботу, яку проводить дитячий садок. Знання, що даються батькам, мають бути конкретні й індивідуальні, їх треба давати, враховуючи умови життя сім'ї і спираючись на позитивний досвід сімейного виховання.

Моральний розвиток кожної дитини суто індивідуальний. Тут мають значення і нервова система дитини, і умови її життя в сім'ї, і особливості особистості батьків. Тому індивідуальна робота із сім'єю повинна зайняти велике місце.

Навчально-дослідницьке завдання

1. Ознайомлення дітей з рідною країною.
2. Ознайомлення дітей з працею дорослих.
3. Виховання любові до природи.
4. Виховання дітей в грі.
5. Виховання дітей в праці.
6. Правила знайомства дітей різного віку.
7. Правила прийому гостей.
8. Правила поведінки в громадських місцях.
9. Правила безпеки вуличного руху.
10. Організація та проведення дитячих свят.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: Наук. Видання. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
2. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.
3. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.
4. Моральне виховання дошкільника. Бібліотека дошкільного працівника. –Київ. Радянська школа, 1976. – 166 с.

ПРАКТИЧНО-СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Практичне № 1.

Визначення стану здоров'я новонародженої дитини.

План.

1. Пізнай свою дитину.
2. Вроджені рефлекси.
3. Психомоторний розвиток немовляти.
4. Відхилення в розвитку новонароджених.
5. Памперси: за і проти.

Література:

1. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
2. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.
3. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

Практичне № 2.

Особливості спілкування з новонародженою дитиною та протягом 1-го року.

План.

1. Період новонародженості: від 0 до 28 днів.
2. Вік 2-3,5 місяці.
3. Вік 3,5-4,5 місяці.
4. Вік 4,5-6 місяців.
5. Вік 6-8 місяців.
6. Вік 8-10 місяців.
7. Вік 10-12 місяців.

Література:

1. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
2. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание

детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.

3. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

Практичне № 3.

Прийоми масажу та загартування дитини.

План.

1. Масаж і гімнастика для немовлят.
2. Масаж і гімнастика дітей раннього віку.
3. Профілактика і лікування плоскостопості.
4. Фізкультура для малят.
5. Спорт для дошкільнят.
6. Загартування дітей.

Література:

1. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
2. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів. ВНТЛ, 1998. – 336 с.
3. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.
4. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

Практичне № 4

Харчування дитини раннього та дошкільного віку.

Кулінарні рецепти. Кулінарний дизайн страв.

План.

1. Материнське молоко.
2. Чи потрібен режим годування.
3. Правила годування

4. Контрольне зважування.
5. Види вигодовування.
6. Харчування дітей дошкільного віку.
7. Кулінарні рецепти.
8. Дизайн страв.

Література:

1. Брэдвей Л., Алберс Б. Ребенок от 0 до 3 лет. Как развивать врожденные способности. – М., 1997. – 144 с.
2. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
3. Генік С. Харчування в ХХІ столітті // Людина, сім'я, Україна. – К., 2000. – С. 439-454.
4. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.
5. Ладдо К., Дружинина Л. Как кормить ребенка от 1- до 3-х лет // Здоровье детей. – 2000 . - № 33-34. С. 112-117.

Практичне № 5.

Специфіка морального виховання дошкільників.

План.

1. Особливості морального виховання дітей раннього та дошкільного віку.
2. Мотиви моральної поведінки дітей.
3. Моральне виховання в грі.
4. Моральне виховання в побуті.
5. Моральне виховання на занятті.
6. Моральне виховання в праці.
7. Вплив сім'ї на моральний розвиток особистості.

Література:

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: Наук. Видання. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
2. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб

«Клуб семейного досуга» , 2002 – 587 с.

3. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.
4. Моральне виховання дошкільника. Бібліотека дошкільного працівника. –Київ. Радянська школа, 1976. – 166 с.

Практичне № 6
Гігієнічне виховання.
План.

1. Щоденний туалет маляти.
2. Ранковий туалет.
3. Чищення зубів.
4. Догляд за нігтями.
5. Миття голови.
6. Як привчити дитину до охайності?

Література:

1. Брэдвей Л., Алберс Б. Ребенок от 0 до 3 лет. Как развивать врожденные способности. – М., 1997. – 144 с.
2. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
3. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга» , 2002 – 587 с.
4. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

Практичне № 7.
Дитячий етикет. Культура поведінки за столом.

План

1. Визначення поняття культури поведінки та етикет.
2. Методи і прийоми формування у дітей культурно-

- гігієнічних навичок.
3. Етикет змалечку.
 4. Культура поведінки за столом.

Література:

1. Брэдвей Л., Алберс Б. Ребенок от 0 до 3 лет. Как развивать врожденные способности. – М., 1997. – 144 с.
2. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.
3. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.

Практичне № 8 **Дитяча кімната та її оформлення.**

План.

1. Дитяча кімната – найперша планета.
2. Куточок для іграшок.
3. Спортивний зал в дитячій кімнаті.

Література:

1. Брэдвей Л., Алберс Б. Ребенок от 0 до 3 лет. Как развивать врожденные способности. – М., 1997. – 144 с.
2. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
3. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів. ВНТЛ, 1998. – 336 с.
4. Волков В. Чтобы не случилось беды: Семейный курс ОБЖ // Народное образование. – 2001. -№2. – С. 202-211.

Практичне № 9

Найкращі методики виховання дитини раннього та дошкільного віку.

План.

1. Бенджамін Спок і його революційна теорія.
2. Основи домашнього виховання за методикою лікаря Сирсу.
3. Педагогічна система Марії Монтесорі.
4. Розвиток дітей по системі Н. Зайцева.
5. Розвиваючі ігри Б.Н. Нікітіна.
6. Виховна теорія Масару Ібука.

Література:

1. Самые лучшие методики воспитания ребенка / Авт. – сост. В. Гримм. – Донецьк: ООО «Агенство Мультипресс», 2007. – 288 с.

ПИТАННЯ ДО ЗАЛІКУ

1. Визначення стану новонародженої дитини за зовнішнім виглядом.
2. Рефлекси та рефлекторні комплекси новонароджених.
3. Спілкування та догляд за новонародженою дитиною.
4. Масаж новонародженого та дитини раннього віку.
5. Орієнтовні комплекси гімнастики для дітей раннього та дошкільного віку.
6. Загартування.
7. Точковий масаж.
8. Значення грудного вигодовування.
9. Змішане і штучне вигодовування.
10. Дитячі харчові суміші.
11. Збалансованість дитячого харчування.
12. Годування без проблем.
13. Десять порад по безпроблемному харчуванню (авт. Кристофер Грін)
14. Харчування дітей у віці від 1 до 3 років
15. Страви для дітей від 1 до 3 років
16. Харчування дітей від 3 до 6 років
17. Технології приготування страв для дитини дошкільного віку.
18. Раннє дитинство.
19. Молодший дошкільний вік.
20. Середній дошкільний вік.
21. Старший дошкільний вік.
22. Виховуємо громадянина.
23. Виховання в грі
24. Виховання в праці
25. Виховання під час занять
26. Виховання в побуті.
27. Особливості морального виховання в сім'ї.

Список використаних джерел

1. Актуальні проблеми українського національного дошкільця : для наук. працівників, студ., практикам дошк. виховання / Л. В. Артемова, А. М. Богуш, Н. В. Лисенко, М. Г. Стельмахович ; М. Г. Стельмахович (ред.) ; Прикарпатський ун-т ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 1995. – 242 с.
2. Бех І. Вчинок у морально-духовному розвитку особистості / І. Бех // Початкова школа. – 2006. – № 5. – С. 1–5.
3. Бех І. Почуття цінності іншої людини як моральний пріоритет особистості / І. Бех // Початкова школа. – 2001. – № 12. – С. 16–21.
4. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади : навч.-метод. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості : у 2 кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади : навч.-метод. посібник / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
6. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності : наук. видання. / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
7. Біла книга національної освіти України : (проект) [Електронний ресурс] / Акад. пед. наук України ; ред. В. Г. Кремень. – К., 2009. – 185 с. – Режим доступу : <http://www.ukraine3000.org.ua/img/forall/Ped.pdf>.
8. Богуш А. М. Уроки духовності дітям / А. М. Богуш, В. А. Сучок. – Одеса : СВД Черкасов, 2005. – 126 с.
9. Ваш малюк і догляд за ним: Сучасна енциклопедія. – Донецьк: ТОВ ВКФ «БАО», 2007. – 512 с.
10. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку. – Львів. ВНТЛ, 1998. – 336 с.
11. Генік С. Харчування в ХХІ столітті // Людина, сім'я, Україна. – К., 2000. – С. 439-454.
12. Грин Кристофер Наши первые шаги: уход и воспитание детей лет от 1-го до 4-х. – Пер. с англ. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2002 – 587 с.

13. Закон України „Про дошкільну освіту” – К. : Ред. журналу „Дошкільне виховання”, 2001. – 55, [1] с. – (Бібліотечка журналу „Дошкільне виховання”).
14. Закон України «Про освіту». – К., 1996. – 40 с.
15. Закон України «Про охорону дитинства» // Основні чинні кодекси і закони України / уклад. Ю. П. Єлісовенко. – 2-ге видання. – К. : Махаон, 2003. – 973 с.
16. Зеньковский В. В. Психология детства / В. В. Зеньковский. – Екатеринбург : Деловая книга, 1995. – 348 с.
17. Коляда М.Г. Сучасна енциклопедія виховання дитини: 1000 корисних порад фахівців / М.Г. Коляда. – Донецьк: ТОВ ВКФ „БАО”, 2007. – 400 с.
18. Поніманська Т. І. Виховання людяності: технологічний аспект / Т. І. Поніманська // Дошкільне виховання. – 2008. – № 4. – С. 3–5.
19. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка : [навч. посіб.] / Т. І. Поніманська. – К. : «Академвидав», 2006. – 456, [1] с. – (Серія «Альма-матер»).
20. Поніманська Т. І. Дошкільна педагогіка. Практикум : навч. посіб. / Т. І. Поніманська, І. М. Дичківська. – К. : Видавничий Дім «Слово», 2004. – 352 с.
21. Поніманська Т. І. Моральне виховання дошкільників : навч. посіб. / Поніманська Т. І. – К. : Вища школа, 1993. – 111 с.
22. Сухомлинський В. А. Сердце отдаю детям / В. А. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1985. – 238 с.
23. Сухомлинський В. О. Батьківська педагогіка / В. О. Сухомлинський. – К. : Рад. школа, 1978. – 283 с.

Навчальний посібник

Бабій І.В.

ДОМОВЕДЕННЯ