

МБДОУ № 128
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательнo-речевому направлению развития
воспитанников»

Консультация

**«Организация питания детей и формирование эстетических
навыков приема пищи. Культура поведения за столом»**

Воспитатель: Гуменнова Елена Васильевна

Кемерово
2021

Организация питания в ДООУ – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков:

- мыть руки перед едой;
- аккуратно есть;
- брать хлеб столько, сколько съешь;
- есть молча;
- жевать с закрытым ртом;
- пользоваться салфеткой;
- правильно сидеть за столом;
- уметь обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом;
- тщательно пережевывать пищу.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

Профессиональная обязанность воспитателя ДООУ – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Однако не следует превращать прием пищи в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые в дошкольном учреждении. Культурой еды и общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

2 группа раннего возраста (2 -3 года)

- сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды (*сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию*), выходя из-за стола, задвигать свой стул;
- закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;
- сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «*спасибо*».

младшая группа (3 -4 года)

- научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
- сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (*вилкой – со второй половины года*), салфеткой, полоскать рот после еды.

средняя группа (4 -5 лет)

- совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (*ложкой, вилкой, ножом*), салфеткой, полоскать рот после еды.

старшая группа (5 -6 лет)

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (*вилкой, ножом*); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом;
- продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

подготовительная к школе группа (6 -7 лет)

- закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой; благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми:

1. Наглядный (*показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками*)

2. Словесный (*объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка*)

3. Практический (*дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры*)

Условия воспитания положительного отношения к еде (*в основе лежит индивидуальный подход и валеологическое просвещение*):

- удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
- благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
- разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;
- исключение агрессивных методов воздействия (*угрозы, принуждение, наказание*), нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;
- постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде (*тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (первое или второе)*), надо обязательно давать неполную норму);
- оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность (*для детей, у которых нет навыка самостоятельного приема пищи*);
- позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят (*для детей, которые с трудом глотают пищу*);
- во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.

Преимущества совместного приема пищи педагога и детей:

- завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья

- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Порядок действий по организации приема пищи:

1. Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований (*мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть горячей водой с мылом. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду*)

2. Гигиенические процедуры:валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (*старший возраст*); самоконтроль детей; оценка деятельности.

3. Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.

4. Прием пищи (*завтрак, обед, полдник, ужин*). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программах, но чтобы проследить последовательность и постепенность задач по формированию культурно-гигиенических навыков, в общем, и организации дежурства по столовой, в частности, необходимо учитывать возрастные особенности детей. Итак,

младший возраст:

- к концу года можно повесить «*Доску дежурств*» и научить детей пользоваться ею
- раскладывание на столе ложек, салфеток и хлебниц.

средний возраст:

- сервировка стола под руководством взрослого
- уборка использованных салфеток
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

старший возраст:

- сервировка стола (*самостоятельно под присмотром взрослого*)
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (*скручивание в трубочки, нарезание, складывание*)
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

- на чистый стол постелить скатерть, ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев
- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (*закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо*)
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (*не ломается!*)
- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз (*когда едят суп, ведут ложку от себя*); если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке (*ножом разрезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем*)
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку
- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке
- все блюда разливаются согласно возрастной норме.