**«Формирование культурно-гигиенических навыков у детей при организации приема пищи»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Формирование культурно-гигиенических навыков у детей  при организации приема пищи»Цель: оказание методической помощи воспитателям и помощникам воспитателям по организации приема пищи.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вопросы для рассмотрения** |  |
| **1** | **Требования к организации питания в ДОУ и воспитанию****культурно-гигиенических навыков детей. Карты анализа «Организация питания дошкольников».** |  |
| **2** | **Презентация «Сервировка стола по всем правилам»** |  |
| **3** | **Мастер-класс  «Салфетка бумажная – деталь немаловажная» (складывание салфеток различными способами)** |  |
| **4** | **Анонс методических материалов «В помощь педагогу»** |  |

**В режимных процессах у детей формируются навыки личной и общественной гигиены, правильного поведения в быту, в общественных местах, соблюдения общепринятых норм, этикета. 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 ДОУ – 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.1 мл.группа (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».2 мл.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.подгот.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:Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)Проблемы с  питанием: плохой аппетит или?Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Важно выяснить*причины возникновения плохого аппетита*:- наличие разных заболеваний, проблем со здоровьем (повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины);- ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например, обиды или огорчения;- несформированность правильного отношения к еде (привычка есть однообразную пищу или только любимые блюда, отсутствие привычки самостоятельно принимать пищу);*Условия воспитания положительного отношения к ед*е (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: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)Гигиенические процедуры: валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования (старший возраст); самоконтроль детей; оценка деятельности.Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин). Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.Организация дежурстваОбщие требования:- дежурство носит характер поручений;- единство требований со стороны обоих воспитателей и их помощника;- обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);- назначают по 1 дежурному для каждого стола;- поощрение и благодарность за помощь;младший возраст:- к концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею;- раскладывание на столе ложек, салфетниц 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 разделать 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 блюдце кладут чайную ложку;- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;- все блюда разливаются согласно *возрастной норме*:а) ясли: каша, суп, компот, чай - 150 гр., для вторых блюд, 70 гр.(котлета) + 120 гр. (гарнир), хлеб -20 гр. ржаной и 30 гр. пшеничный;б) сад: каша, компот, чай -200 гр., суп - 250 гр., для вторых блюд, 80 гр. (котлета) + 150 гр. (гарнир), хлеб -30 гр. ржаной и 30 гр. пшеничный;Однако помните: большие порции способствуют снижению аппетита, поэтому возможно деление подачи вторых блюд (например, гарнира из гречневой каши) на несколько порций.- раскладка блюд на тарелках должна быть эстетически привлекательной;- при подаче кисломолочных продуктов можно добавлять по вкусу сахар (непосредственно в чашку ребенка);- для детей младшего возраста возможно деление пирожка, булочки пополам (разрезание);- по мере съедания блюд необходимо убирать грязные тарелки.** |