**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ**

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

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами *(ложкой, ножом, вилкой)*, приобретает определенные навыки культуры питания.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого педагог должен позаботиться о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой следует избегать шумных игр, сильных впечатлений, которые могут затормозить выработку у детей пищеварительных соков и подавить пищевой рефлекс. *(Мы читаем книги, повторяем тексты песен к праздникам, играем в игру «глухие телефоны», «колечко, колечко, выйди на крылечко»)*.

Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают посильное участие в сервировке стола. Для этого есть алгоритм сервировки стола.

Каждый ребенок имеет постоянное место за столом.

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, для этого можно использовать несколько схем: чем полезен тот или иной продукт.

*Например*, в моркови содержаться витамины - А, полезен, для роста и влияет на остроту зрения.

Педагог старается сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено, не ломать хлеб, а откусывать его.

Дети старшей и подготовительной к школе групп должны уметь правильно пользоваться ножом и вилкой, держа ее как в правой руке, так и в левой руке.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Нельзя разрешать детям выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей.

В подготовительный группе, в отличие от групп раннего возраста, детей рекомендуется приглашать за полностью накрытый стол. Детям, окончившим еду раньше других, можно разрешить выйти из-за стола и заняться спокойной игрой.

В младших группах дети садятся и встают из-за стола все вместе. После еды все вместе идут в туалетную комнату: умываются, утираются, снимают нагрудники, высаживаются на горшки. На столе только глубокие тарелки, ложки и хлеб около каждого ребенка.

Со второй младшей группы хлеб кладется в общую хлебницу, и постепенно вводится полная сервировка стола. Дежурство начинается в конце года в виде помощи няне.

Большое внимание воспитатели уделяют детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей особенно важно соблюдать рекомендуемые возрастные объемы порций, учитывать индивидуальные вкусы и привычки. Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или компота, чтобы они могли запивать плотную пищу.

Хлеб ставим на середину стола в хлебницах. Дети 5—6 лет принимают участие в накладывании хлеба в хлебницы. Учим делать это двумя вилками: одну подгладывать под кусочек хлеба, другой поддерживать его сверху. Дети прекрасно с этим справляются и очень любят эту работу. Если они не успевают положить весь хлеб в хлебницу, им помогает няня. Брать хлеб из общей хлебницы учим детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды, а не в кулаке. Руку с хлебом всегда держать над столом, а не опускать вниз. Вообще приучаем детей во время еды держать обе руки на столе.

Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.
Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.
Сосиски, сардельки в младшей группе подаем в разрезанном виде, пяти-шестилетние дети разрезают их сами.

Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.

Приходится учить детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые (няня и воспитательница) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

Важной задачей организации дежурства в дошкольном возрасте является – формирование у детей ответственности за порученное дело, стремление работать на пользу коллектива, привычки к систематическому выполнению обязанностей. Воспитывать у детей эти качества можно только при регулярном их участии в труде. Дежурство дошкольников постепенно усложняется по содержанию труда, по формам объединения, по требованию к самостоятельности и самоорганизации в работе. Воспитателю очень важно продумать содержание труда дежурных в том, чтобы он не носил формального характера, а был конкретным. Он обращается к дежурным как к своим помощникам, одобряет их действия, старательность, инициативу, умение выполнять задания, использовать рациональные приемы.

В содержание **труда дежурных по столовой** входит полная сервировка **стола**, уборка после еды. Наиболее целесообразной будет такая **организация уборки**, при которой сочетается работа **дежурных и каждого ребенка**.

Например: каждый ребенок после еды отодвигает свою тарелку на середину **стола**, складывая ее на другие, а чашку относят на разнос. **Дежурные уносят салфетки**, вилки, ложки, тарелки из-под хлеба. Воспитатель приучает и **детей благодарить дежурных за оказанную услугу**, относится с уважением к их **труду**.

**ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ**

В МЛАДШИХ **ГРУППАХ**

**Дежурства** имеют большое значение в воспитании **детей**:

• **Дежурные** всегда выполняют работу, имеющую общественную значимость, необходимую для коллектива. Формирует желание **потрудиться ради других**, проявлять заботливое отношение к своим товарищам, воспитывать умение помогать взрослому, замечать, в чём необходима помощь.

• **Дежурство по столовой формирует у детей** нравственно-волевые качества и навыки, умение принимать цель и достигать результата.

• С 2-х летнего возраста дети привлекаются к участию в подготовке процесса питания, выполняют простейшие поручения: правильно поставить за **стол стульчики**, на середину **столов** – тарелочки с хлебом, с правой стороны стоящих на **столе** тарелок разложить ложки.

• **Дежурство по столовой** проводится со 2 младшей **группы**.

• Задачи: помочь помощнику воспитателя накрыть на **стол**, за которым сидят он и его товарищи. Раздать ложки, поставить хлебницы, вазочки с салфетками.

• Перед тем, как ввести **дежурство**, педагог **организует специальные занятия**, на которых показывает и подробно объясняет все действия, привлекая **детей к их выполнению**.

• Во время **дежурства** воспитатель объясняет необходимость **потрудиться**, поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность.

• Напоминает об очерёдности в выполнении порученного дела:

«Сегодня Ира позаботится о своих товарищах, будет **дежурным за своим столом**. На этот **стол** будет накрывать Дима…Пусть сегодня они **потрудятся для всех**, а завтра – другие дети».

• Воспитатель обучает **детей** выполнять порученное дело не отвлекаясь, не суетясь, не спеша, не закончив одного дела, не переходить к другому.

Воспитатель в доброжелательном тоне говорит: «Коля, не торопись. Зачем ты так спешишь? Ты всё успеешь. Разложи ложки внимательно, всем детям».

Руководя работой **дежурных**, воспитатель закрепляет навыки раскладывания приборов: «Ложки нужно брать за ручку, по одной, класть с правой стороны от тарелки». Если даются вилки, то вилка лежит ближе к тарелке острыми концами вверх, а затем ложка выпуклой стороной вниз. Теперь на самую середину **стола поставь хлебницу**, чтобы всем было удобно доставать, а потом салфетки поставишь. Сначала надо одно дело закончить, а потом другое начинать».

• *«Давай посмотрим, как ты разложил ложки. Никого не пропустил?»*

• Воспитатель поддерживает нерешительных **детей**, поощряет:

«Я знаю, Надюша, ты сейчас хорошо накроешь на **стол**. Начинай раздавать ложки: и Кате, и Саше, и своей подружке Ане».

• Не стоит постоянно ставить в пример одних и тех же **детей и назначать их дежурными**. К ним можно предъявить чуть повыше требования.

• По мере освоения детьми навыков, роль воспитателя в руководстве **дежурными меняется**. Первоначально он напоминает малышам приёмы работы, последовательность операций, помогает справиться с делом.

• Позднее взрослый ограничивается советом, общим напоминанием, контролем, одобрением.

• Важно, чтобы обязанности **дежурных** выполняли все воспитанники, а не только активные и умелые.

**ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ В** СРЕДНЕЙ **ГРУППЕ**

Задачи:

-Формировать ответственное отношение за порученное дело.

-Воспитывать заботу друг о друге, желание оказать помощь пом. воспитателя, работать аккуратно и старательно.

-Уметь правильно сервировать **стол**.

• Ребёнок, **дежурящий по столовой**, должен самостоятельно разложить вилки, ножи и ложки; поставить хлебницы, вазочки с салфетками; раздавать второе блюдо; собрать посуду.

• В уголке **дежурного** должно быть всё необходимое для работы: фартуки, шапочки, совки, подносы. Вазочки для салфеток и хлебницы на таком месте, чтобы детям было удобно самостоятельно брать их и убирать после использования.

• В средней **группе** ножи впервые появляются в сервировке **стола**, и навык обращения с ними ещё не сформирован.

• Объём работы в средней **группе увеличивается**: дети расставляют блюдечки, чашки с раздаточного **стола на детские столы**, наполняют вазочки салфетками, раскладывают приборы *(ложки, вилки, ножи)*.

Чтобы работать без спешки, **дежурные** должны первыми закончить игру и вернуться в помещение после прогулки.

Когда основная часть **детей** ещё только начинает собирать игрушки, педагог напоминает **дежурным** об их обязанностях и посылает в **группу**.

Там их встречает помощник воспитателя (в это время она уже протёрла **столы** и поставила на каждый **стол посуду стопкой**).

Воспитатель и помощник воспитателя учат **дежурных** правильно раскладывать приборы.

**Дежурные расставляют тарелки**, каждую против стульчика, справа от них кладут ложки, на середину **стола** ставят стаканчик с салфетками. Чашки ставятся так, чтобы ручка была с правой стороны.

• Если на обед подаётся нож, то его кладут справа от тарелки лезвием к тарелке, рядом ложку, потом вилку для салата.

Вилка для второго лежит с левой стороны тарелки.

Маленькую ложечку – в блюдце или рядом с тарелкой параллельно краю **стола**, ручка ложки должна быть справа.

• Воспитатель должен быть терпеливым, поощрять **дежурных**:

«Серёжа сегодня был настоящим **дежурным**, обо всех позаботился, всё помнил сам, ни о чём не забыл».

• **Дежурные убирают со стола хлебницы**, стаканы с салфетками. Сметают крошки со **стола**, складывают скатерти, обращаясь за помощью к другому **дежурному**.

• Не следует перегружать **дежурных** такими обязанностями, которые каждый ребёнок должен выполнять сам, например, задвинуть стул, сложить тарелки стопкой, положить на место использованную салфетку.

• В конце учебного года дети обычно самостоятельно справляются с **дежурством по столовой**, и воспитатель ограничивается контролем и отдельными напоминаниями.

• Важно, чтобы дети **дежурные** не только выполняли свои обязанности, но и сами поели без спешки и перерывов. Поэтому, когда **столы накрыты**, **дежурным** наливают суп раньше других **детей**. Таким образом, **дежурные** обычно первыми заканчивают обед, после чего могут приступить к выполнению своих обязанностей.

**ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ** В СТАРШИХ **ГРУППАХ**

**Дежурство по столовой в старших группах** постепенно усложняется как по содержанию **труда**, так и по форме объединения **детей**, по требованию к самостоятельности и **самоорганизации в работе**.

Задачи: формирование у **детей** ответственности за порученное дело, стремления работать на пользу коллектива, привычки к систематическому выполнению обязанностей. Приучать благодарить **дежурных за оказанную услугу**, относиться с уважением к их **труду**.

На **дежурство по столовой** назначается по 2 ребёнка.

• **Дежурные заходят пораньше**, моют руки, надевают фартуки, косынки или колпачки и полностью сервируют **стол** в соответствии с числом **детей и убирают после еды**.

• Частично дети убирают каждый сам за собой. Каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину **стола**, складывает её на другие (если пом. воспитателя не успела её убрать, а чашку с блюдцем относит на раздаточный **стол***(блюдца на стопку, а чашку на поднос)*.

• **Дежурные** должны убирать посуду, салфетницы, хлебницы, скатерти, чтобы, не задерживаясь, лечь спать вместе с другими детьми.

• Дети благодарят **дежурных за оказанную помощь**.

• Дети должны сами твёрдо знать очерёдность своего **дежурства** и без напоминания приступать к нему.

• **Дежурные** должны накрывать на **стол** в соответствии с меню, которое должно быть им известно от воспитателя.

• Воспитатель проверяет выполнение **дежурными их работы**, делает соответствующую оценку и привлекает к ней **детей**.

• Увеличиваются требования к темпу работы, проявлению **организованности в её процессе**, деловитости и самостоятельности.

• Работа **дежурных** должна сочетаться с самообслуживанием **детей**.

• **Дежурные** сами или с помощью воспитателя распределяют, кто что будет делать.

• Воспитатель обращается к ним как к своим помощникам, учит их выполнять задание ловко, экономными приёмами, подбадривает неумелых, одобряет инициативу и старательность.

Как вести себя за столом.
· Не сиди, развалившись.
· Не клади ногу на ногу.
· Не шаркай ногами, не разговаривай.
· Не вертись, не толкай товарища.
· Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
· Кусай хлеб над тарелкой.
· Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
· Правильно держи вилку, ложку и нож.
· После еды положи ложку и вилку в тарелку.
· Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
· После еды полощи рот.

НИКОГДА И НИЧЕМ НЕЛЬЗЯ КОРМИТЬ РЕБЕНКА НАСИЛЬНО! Докармливать ребенка можно только в том случае, если ребенок не возражает. Ребенок имеет право не любить то или иное блюдо, оно может показаться ему невкусным.

Воспитатель обязан с уважением и заботой относится к каждому ребенку в своей группе, проявляет выдержку и педагогический такт в общении с детьми и их родителями.

Очень важна последовательность и система работы по формированию культурно-гигиенических навыков не только в детском саду, но и дома. Работа ориентирована на использование потенциала родителей и ближайшего окружения. ФГОС ориентируют на новое взаимодействие детского сада и семьи: «родители должны участвовать в создании условий для полноценного своевременного развития в дошкольном возрасте, чтобы не упустить важный период в развитии его личности, должны быть активными участниками образовательного процесса, а не просто наблюдателями». Очень важно воспитывать у ребёнка привычку к чистоте, аккуратности и порядку. Помочь ребёнку правильно усвоить необходимые навыки и умения, не выполняя эти действия за ребёнка. Поощрять самостоятельность детей, но в тоже время обязательно проверять, правильно ли ребёнок всё сделал. Усвоение того или иного навыка детьми требует времени, поэтому задача его формирования может относиться не к одному, а к нескольким годам жизни ребёнка. Хорошо сформированные в дошкольном возрасте навыки и привычки сохраняются на всю жизнь и выполняются ребёнком легко, с удовольствием и быстро. Программа воспитания и обучения в детском саду сориентированы на создание в детском саду обстановки, которая способствует формированию культурно-гигиенических навыков.

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

*Задачи формирования культурно-гигиенических навыков при приеме пищи:*

*1 младшая 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 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.

*Помните!* Дети в этом возрасте очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

*Не забывайте!* Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

*Не фиксируйте!* Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

*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 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).

*Условия воспитания положительного отношения к еде:*

•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 (принуждения, угрозы, наказание);

•постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде;

•оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность;

•позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят;

•во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

*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).

Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

*Организация дежурства*

Общие 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.