муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 353 комбинированного вида «Солнышко»

Семинар – практикум

«Формирование культурно – гигиенических

навыков при организации питания».

 Подготовили:

Старший воспитатель

 А.П.Егорова

 Воспитатель первой

 категории

 А.С.Петина

 Воспитатель

 Ю.В.Штеркель

НОВОСИБИРСК

2018

Одним из важных факторов здоровья ребенка является организация рационального питания и отражение ее в образовательном процессе.

 Правильное питание – это основа длительной и плодотворной жизни, залог здоровья, бодрости, гарантия от появления различных недугов.

Поэтому огромное значение имеет не только то, что он ест, но и то, как он это делает. Необходимо уделять внимание эстетике питания и культуре поведения воспитанников за столом. И чем раньше у ребёнка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

 Задачи воспитателей:

— удовлетворение органических потребностей детей;

— создание положительного отношения детей к еде;

— своевременное формирование культурно-гигиениче¬ских навыков в соответствии с возрастом детей;

— — формирование правил поведения и взаимоотношений детей друг с другом и со взрослым.

Основные принципы:

— создание у детей предварительной установки;

— все должно протекать без суеты, в спокойной обстановке, не причиняя детям неприятных ощущений;

— речь воспитателя (неторопливая, ласковая) должна сопровождать процесс кормления;

— игры перед едой должны быть спокойными, не возбуждать-детей, так как это снижает выделение пищеварительного сока;

— в ходе еды необходимо формировать у ребенка уверенность в том, что все получится; воспитатель должен радоваться успехам ребенка.

При проведении режимных процессов следует руководствоваться следующими правилами.

• Строго придерживаться режима дня (неуклонное его соблюдение упорядочивает поведение ребенка: он привыкает к определенному распорядку дня и спокойно ему подчиняется).

• Учитывать, что эмоциональное состояние ребенка влияет на формирование навыков. Шумные подвижные игры, новые игрушки, только что начатые интересные занятия возбуждают детей, ребенок с трудом может переключиться на другую деятельность. Поэтому перед кормлением надо привлекать детей к спокойным играм, дать хорошо знакомые игрушки, не затевать веселых развлечений, не давать того, что могло бы надолго захватить их внимание.

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада — обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит, как на специально организованной образовательной деятельности, так и во время приема пищи.

 Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программе, с учетом возрастных особенностей ребенка. Рассмотрим их: ПРИЛОЖЕНИЕ

 По формированию основ правильного питания и культуры приема пищи используются следующие методы 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)

Формы работы с воспитанниками:

 Беседы – о правильном питании, о полезных продуктах, о культуре поведения за столом, обсудить меню;

 Организованная образовательная деятельность – познавательное развитие «Если хочешь быть здоров», «Вкусная каша», «Еда для сильных» и т.д.; Художественно-эстетическое развитие (ИЗО деятельность)

 Дидактические игры: «Приготовь салат», «Свари компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», которые способствуют знакомству детей с особенностями приготовления блюд, помогают выявить полезность продукта, вызывать интерес к разнообразным вкусам блюд.

 Сюжетно-ролевые игры: «День рождения куклы Кати» «Ждем гостей», «Семейный ужин», «Кафе», «Магазин», помогают отработать полученные навыки сервировки стола правила поведения. Дети в играх опираются на свой опыт, традиции семей.

 Знакомство с художественной литературой способствует обогащению словарного запаса детей, воспитанию культуры поведения за столом, поможет приобщить к народному фольклору, дети учатся быть вежливыми, гостеприимными, формируются культурно-гигиенические навыки, знания о русской национальной кухне;

 Просмотр познавательных мультфильмов: «Жила была Царевна» (серии «Про еду «Замарашка», «Откуда берется еда», «Ми-ми-мишки», (серия «Несовременная еда», «Пчелка Умняша» (серия «Полезные и вредные продукты», «Фиксики» (серии «Витамины», «Микробы», «Взбитые сливки», «Консервная банка»).

*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.

Организация дежурства и сервировка стола. Более подробно об этом расскажет А.С.Петина.

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 (в зависимости от возраста детей);

- 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

Мастер-класс «Изготовление подсалфетницы – снежинка» Штеркель Ю.В.

ПРИЛОЖЕНИЕ

***Задачи по формирова­нию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных норм***

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Задачи |
| ***Группа раннего возраста (от I года до 2 лет)*** | * Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки *(с 1 года 2 месяцев).*
* Сформировать умение пользоваться ложкой, при­учить самостоятельно есть разнообразную пишу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помо­щью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул.
* Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой *(с 1 года 2 месяцев).*
* Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом *(с 1 года 5 месяцев).*
* Приучать детей с помощью взрослых мыть руки пе­ред едой, правильно пользоваться полотенцем *{с 1 го­да 6 месяцев).*
 |
| ***Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)*** | * Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, дер­жать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.
* Сформировать умение выполнять элементарные пра­вила культурного поведения: не выходить из-за сто­ла, не закончив еду, говорить «спасибо».
* Привлекать воспитанников выполнению простейших трудовых поручений: совместно со взрослым и под контролем расставлять хлебницы (без хлеба), салфетницы, раскладывать ложки и т.д.
 |
| ***Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)*** | * Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать поло­тенце на свое место.
* Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми прибора­ми (ложкой, вилкой), салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом, не разговаривать с полным ртом.
* Во второй половине года начинать формировать у детей умения, необходимые при дежурстве по столовой (помогать накрывать на стол к обеду: раскладывать ложки, расставлять хлебницы (без хлеба), тарелки, чашки).
 |
| ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)*** | * Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бес­шумно, правильно пользоваться столовыми прибо­рами (ложкой, вилкой), салфеткой, полос­кать рот после еды.
* Учить детей самостоятельно выполнять обязанности дежурных по столовой: аккуратно расставлять хлебниц, чашки с блюдцами, глубокие тарелки, ставить салфетницы, раскладывать столовые приборы (ложки, вилки, ножи)
 |
| ***Старшая группа (от 5 до 6 лет)*** | * Совершенствовать культуру еды: умение правильно пользоваться столовы­ми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бес­шумно, сохраняя правильную осанку за столом., обращаться с просьбой, благодарить.
* Приучать добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды.
 |
| ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*** | * Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.
* Приучать добросовестно выполнять обязанности дежурных по столовой: сервировать стол, приводить его в порядок после еды.
 |