

Формирование культурно-гигиенических навыков при организации питания.

Подготовила
старший воспитатель Егорова А.П.

МКДОУ д/с № 353 г. Новосибирск



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 воспитателя:

- удовлетворение потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических 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.



Воспитателю детского сада необходимо обучить воспитанников 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.



Группа раннего возраста (от 1 до 2 лет)

Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, 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».



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.

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.

Подготовительная группа (от 6 до 7 лет)

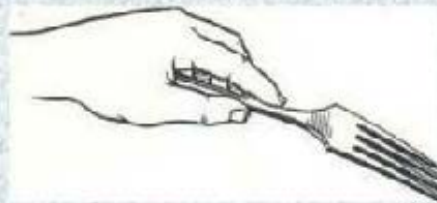
Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, аккуратно пользоваться столовыми приборами, обращаться с просьбой, благодарить.



Методы:

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

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ



демонстрация правил сервировки

ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ СТОЛА



рассматривание картин и иллюстраций



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» и т.д.

Сюжетно-ролевые игры: «День рождения куклы Кати» «Ждем гостей», «Семейный ужин», «Кафе», «Магазин» и т.д.

Знакомство с художественной литературой

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);



Чтобы дети получили удовольствие не только от еды, но и от общения со сверстниками и взрослыми, лучше всего использовать технологию семейного стола.

Она заключается в следующем:

- взрослые должны есть вместе с детьми;
- за столом дети должны общаться (но не обсуждать и спорить);
- манеры детей за столом обсуждению взрослых не подлежат.

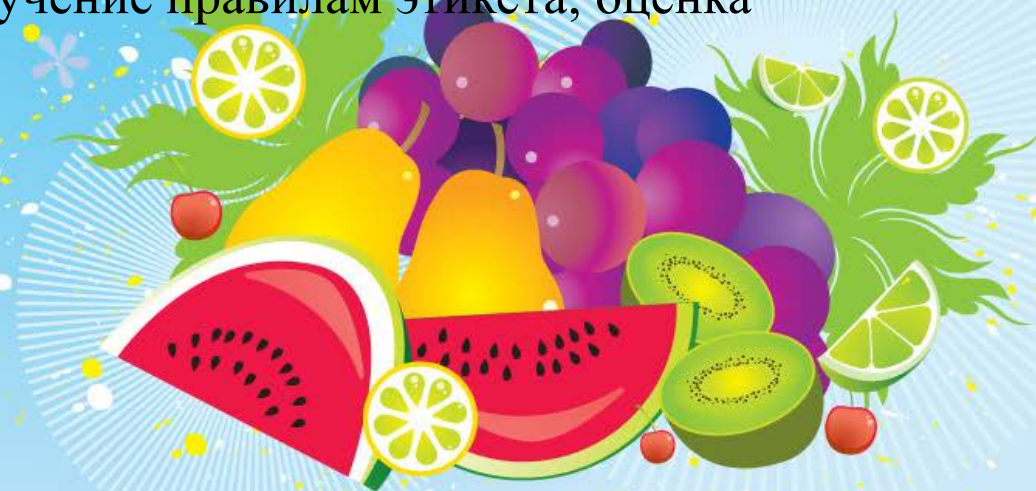
Зачем за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать.

А еще своим примером он исподволь, ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, может оказать помощь в трудной для ребенка ситуации.



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; (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.



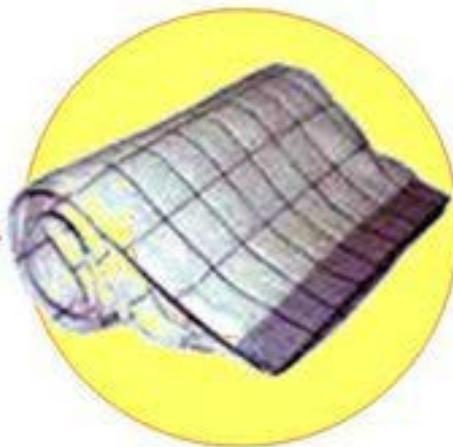
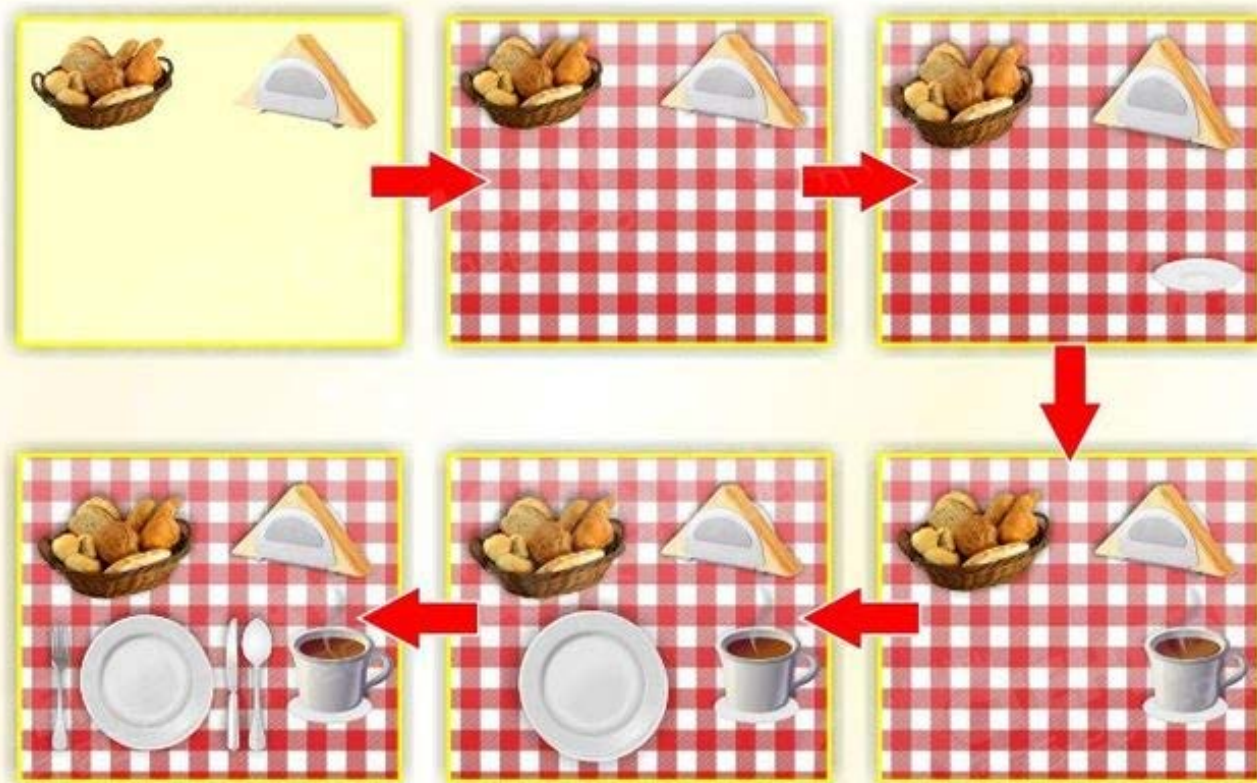


СХЕМА ДЕЖУРСТВА



АЛГОРИТМ СЕРВИРОВКИ СТОЛА



Сервировка стола в ДОУ















MAAM.RU

