Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №38пос. Эльбан

Амурского муниципального района Хабаровского края

**Формирование культурно-гигиенических навыков у детей при приёме пищи.**

**2022**

**КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИЕ НАВЫКИ ПРИЕМА ПИЩИ У ДЕТЕЙ**

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада — обучить ребенка правилам поведения за столом, обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения 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.

**Последовательность и постепенность задач по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей ребенка.**

***Группа раннего возраста (от 1 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 пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с пoмощью 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».

**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.
* Сформирован, навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми прибора­ми, салфеткой, пережёвывать пищу с закрытым ртом.

**Средняя группа (от 4 до 3 лет)**

* Совершенствовать приобрённные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бес­шумно, правильно пользоваться столовыми прибо­рами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полос­кать рот после еды.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

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

**Подготовительная к школе группы (от 6 до 7 лет)**

* Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пишу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

\* \* \*

Вопросу питания в дошкольном учреждении следует уделять серьезное внимание. Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу — дело достаточно трудное, но выполнимое. При оформлении ребенка в детский сад не­обходимо побеседовать с его родителями о питании ре­бенка дома:

-выяснить, какой у него аппетит;

-ест ли он разнообразную пищу или у него избира­тельное отношение к ней;

-приучен ли питаться самостоятельно или его надо кормить.

Если у ребенка проблемы с едой, то важно выяснить причины возникновения плохого аппетита, а они могут быть разными. Ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, напри­мер обиды или огорчения. Все это вызывает общее утом­ление и даже переутомление, с которыми организм ре­бенка не справляется. Причинами плохого аппетита могут быть и наличие разных заболеваний, повышенная возбу­димость, недостаточная деятельность слюнных желез, гли­сты, увеличенные миндалины. Питание таких детей осу­ществляется по рекомендациям врача. В процессе беседы с родителями можно предложить памятку по организации питания детей (приложение 1).

Последнее время в дошкольные учреждения поступают дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. У одних выражена привычка потреблять однообраз­ную пищу (например, сосиски или макароны), у других — только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Период адаптации является наиболее благоприятным в воспитании у ребенка положительного отношения к еде. Важно именно в это время создать ему условия для при­ема пищи; продумать расположение столов, соответству­ющую сервировку, подачу блюд; определиться в поведе­нии воспитателя и его помощника. Целесообразно столы ставить так, чтобы дети во время еды видели глаза сверстников. На чистом столе должны находиться общие пред­меты, необходимые детям во время еды: хлеб­ница, салфетница с салфетками, по возможности ваза с цветами.

Во время приема пищи следует разрешить детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам, а дома — к родителям. При этом не следует одергивать де­тей, делать им замечания.

Иногда возникают ситуации, когда ребенок внезапно отказывается от еды. В этом случае надо разобраться в при­чине отказа, а при необходимости обратиться к медицин­скому персоналу. Заставлять ребенка есть без аппетита не­желательно. Tем детям, которые дома привыкли есть толь­ко одно блюдо (первое или второе), надо обязательно (на первых порах) давать неполную норму первого или второ­го блюда, постепенно приучая их к нужной норме в еде.

Детей, у которых не сформирован навык самостоятель­ного приема пищи, надо покормить, при этом предоста­вить возможность проявлять самостоятельность (не забы­вайте это поощрять).

Во время приема пищи педагогу целесообразно нахо­диться за столом вместе с детьми, поскольку своим при­мером взрослые воспитывают положительное отношение к любой еде. Такой подход положительно влияет на ребят особенно в раннем возрасте.

Прежде всего следует обеспечить постоянное, без вся­ких исключений, выполнение установленных гигиениче­ских правил ребенком. Ему объясняют их значение. Но не менее важно помочь ребенку, особенно на первых порах, правильно освоить нужный навык. Например, прежде чем начать мытье рук, надо закатать рукава, хорошо намылить руки. Вымыв тщательно, смыть мыло, взять свое полотен­це и насухо вытереть руки.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки).

Тем более не следует выполнять это действие за него. Ос­ваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он при­учается все более самостоятельно и быстро справляться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоя­тельность. Но проверять, правильно ли ребенок выпол­нил данную ему работу, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные действия выполняются ре­бенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он и забудет о каком-либо из них, например прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека или напоминания оказывается доста­точно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка своевременно не сфор­мированы соответствующие навыки, то выполнение их тре­бует от него больших усилий.

**ДЕЖУРСТВО ПО СТОЛОВОЙ**

Основным воспитательным приемом является побуж­дение, направляющее указание, а не порицание или осуж­дение. Ребенок учится. Если он что-то делает не так, то лучше, не фиксируя его внимание на ошибках, сказать: «Ешь аккуратней», «Вот так надо держать ложку» и т.д. Надо похвалить, поощрить ребенка за удачные действия, аккуратность, быстроту, помощь другу. Следует немед­ленно прекращать шалости и неправильное использова­ние предметов (чем младше ребенок, тем более приме­ним метод отвлечения внимания от нежелательного дей­ствия. Сначала надо попытаться побудить ребенка делать то, что нужно, а если не помогает, спокойно, но твердо лишить возможности делать недозволенное (бросать по­душку, разливать суп). Надо внимательно следить за са­мочувствием детей, и если кто-то из них устал или плохо себя чувствует, следует помочь, покормить. Не нужно за­бывать, что очень важно не задерживаться на уже усво­енном ребенком, а своевременно усложнять требования к нему, совершенствовать его умения, учитывая прису­щие малышу интерес к новому, стремление овладевать навыками, более сложными движениями и более труд­ными правилами.

На третьем году жизни ребенка необходимо постепен­но увеличивать долю самостоятельного участия в соблю­дении режима. По мере овладения простыми правилами нужно переходить к более сложным формам поведения, взаимоотношений с детьми и взрослыми.

Воспитатели ясельных групп должны помнить, что даже при нарушении детьми установленных правил важ­но найти форму положительной оценки, так как малы­ши обычно нарушают порядок не сознательно, а по за­бывчивости. Такая положительная оценка формирует у детей жизнерадостность, способствует бодрому настрое­нию и доброжелательности. Следует помнить, что в груп­пах раннего возраста всегда оценивается только конкрет­ный поступок ребенка. Если вы говорите, что Костя пло­хой, эта оценка не раскрывает связи поступка с нормой поведения.

Рассмотрим подробнее один из воспитательных при­емов — дежурство по столовой.

***Дежурство.***

Начнем с того, что это приятная обязанность, не од­нообразная, не скучная и навязчивая, а приносящая ре­бенку удовлетворение, чувство причастности к настояще­му, полезному и, главное, благородному труду. Дежурства помогут вам решать вопросы нравственно-эстетического воспитания детей. Ведь ребенок всегда стремится к созда­нию красивого. А нарядно накрытый стол, как известно, не только радует глаз, но и способствует хорошему на­строению, способствует добрым, чутким, внимательным взаимоотношениям, желанию проявлять за столом акку­ратность, соблюдать правила этикета. Да разве секрет, что на красиво сервированном столе все блюда кажутся гораз­до аппетитнее и вкуснее.

Благодаря дежурству вы сможете воспитать у детей от­ветственность, нетерпимое отношение к небрежности, трепетное отношение к посуде, хлебу, разовьете трудолю­бие, старательность, активность, самостоятельность, на­учите трудиться быстро, качественно, охотно, сформиру­ете товарищеские связи и дружеские контакты, стремле­ние к взаимопомощи и взаимообучению.

Дежурства помогут вам в воспитании у детей любви к порядку и чистоте, уважения к труду взрослых, в разви­тии осмысленного желания и умения бескорыстно помо­гать другим, а доброе начало в маленьком человеке — это, как говорят в народе, «начато всех начал».

***ДЕЖУРСТВО В МЛАДШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ***

Детей младшего дошкольного возраста уже можно при­общать трудиться не только для удовлетворения своих по­требностей. И дежурство по столовой именно тот труд, который поможет вам в решении этой нравственной зада­чи. С учетом возможностей детей, дежурство носит харак­тер поручений, которые им предлагает взрослый. Ребенок может разложить на столе ложки, поставить салфетницы, хлебницы. И уже к концу года можно повесить «доску де­журных» и научить детей пользоваться ею.

Взрослые должны анализировать возможности дошколь­ников и договариваться с детьми о единых требованиях, которые им будут предъявляться, чтобы не получалось так, что один воспитатель — скла­дывать блюдца стопочкой на середину стола, а другой — вообще не разрешает их трогать после еды.

Проанализируйте условия своей группы. Подумайте сами,- ведь детей важнее увидеть в этом труде привлекательные стороны. Им нравится наря­жаться в красивые фартучки, им радостно чувствовать себя помощниками. И если они еше не столько помогают няне, сколько мешают, пусть уж она не ворчит, потому что че­рез год-другой это будет уже настоящая, реальная помощь.

***ДЕЖУРСТВО В СРЕДНЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ***

С этого возраста можно обучать детей сервировке стола. Каждый дежурный накрывает стол, за которым сидит сам. Теперь можно обратить более пристальное внимание на уго­лок дежурных.

Обучение детей сервировке стола удобно начинать с организации разных дидактических игр, таких, как «На­кроем кукле стол», «Мишка-именинник ждет гостей», «Что сначала, что потом» и др. Хорошо использовать значки- символы, например, картонный лист — стол, кружки маленькие — блюдца, большие — тарелки, полоски — вилки, ложки и т.д. Можно почитать детям стихи:

Мы дежурные сегодня.

Станем няне помогать,

Аккуратно и красиво

Все столы сервировать.

Что сначала нужно сделать?

Будем руки чисто мыть.

Потом фартуки наденем,

Начнем скатерти стелить.

Мы салфетницы поставим,

А на самый центр стола —

Хлеб душистый, свежий, вкусный.

Хлеб всему ведь «голова».

Вокруг хлебниц хороводом

Блюдца с чашками стоят.

Ручки чашек смотрят вправо,

В блюдцах ложечки лежат.

Мы тарелки всем поставим,

Вилки, ложки и ножи.

Не спеши, как класть, подумай,

А потом уж разложи.

От тарелки справа нож,

Ложка рядышком лежит.

Нож от ложки отвернулся,

На тарелочку глядит.

Ну а слева от тарелки

Нужно вилку положить.

Когда станем есть второе,

Будет с вилкой нож дружить.

***ДЕЖУРСТВО В СТАРШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ***

В этом возрасте дети могут самостоятельно под присмот­ром взрослых накрыть столы и убрать с них, приведя в по­рядок и столы и пространство, на котором они стоят. Ха­рактер труда дежурных иной. Это уже коллективный труд, когда двое ребят договариваются о распределении обязан­ностей, работают быстро, слаженно, рационально. Дети уже могут активно творить: например, украсить столы малень­кими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах (скрутить их в трубочки или наре­зать на треугольники, разложить в ряд один на другой, за­тем свернуть в трубочку и вставить в салфетницу). В празд­ничные дни можно раздать детям тканевые салфетки, пред­ложить им вставить их в специальные кольца или придать им красивую форму и расставить на тарелках.

***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ***

* Ребенка надо кормить в строго установленное время.
* Давать только то, что полагается по возрасту.
* Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая воз­можность хорошо прожевывать пищу.
* Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
* Не отвлекать от еды чтением или игрой.
* Не применять поощрений за съеденное, угроз и на­казаний за несъеденное.

Надо поощрять:

-желание ребенка есть самостоятельно;

-стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей:

-перед едой тщательно мыть руки;

-жевать пищу с закрытым ртом;

-есть только за столом;

-правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;

-вставая из-за стола, проверить свое место, достаточ­но ли оно чисто, при

необходимости самостоятельно убрать его;

-окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взро­слым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, осо­бенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.

***СОВЕТЫ ВОСПИТАТЕЛЯМ***

Аппетит ребенка раннего возраста, его сон, настрое­ние и поведение во время еды во многом зависят от пове­дения взрослых и от отношения к этому детей.

Неправильные приемы взрослых при организации пи­тания могут привести к закреплению отрицательных при­вычек у детей.

***Совет первый. «Я — сам»***

С полутора лет большинство детей умеют есть самостоя­тельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой — так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно еще раньше — к году.

Настает день, когда малыш начнет протестовать про­тив того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» — скажет он. Что ж, сам так сам. От вас потребуется определенное тер­пение: в первое время некоторое количество пиши ма­лыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь — должен же он научиться есть са­мостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой.

Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий еще в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймем, в чем его вред: внимание сосредоточивается не на еде, а на чем-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механиче­ским, не вызывающим радости и удовольствия, либо — что еще хуже — неприятной процедурой, которую прихо­дится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.

Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, — блинчик, пирожок, крутое яйцо. Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлениях к еде: поста­вить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.

***Совет второй. «Аккуратно и опрятно»***

Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо — вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол — наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а проговаривая свои действия. Это важно для развития речи. С раннего возраста ребенка следует приучать к правиль­ной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть кро­шек, в большой мере способствуют воспитанию аккурат­ности.

**Совет третий. «Соблюдение правил»**

Детей на третьем году жизни надо приучать к соблюде­нию правил поведения за столом: есть спокойно, не от­влекаясь, не выходить из-за стола, пока не закончил есть; уметь спокойно подождать, пока дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» пос­ле еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т.п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, следует спокойно сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй». Не злоупотребляйте запретами. И в то же время не разре­шайте малышу делать за столом все, что он захочет.

Запреты необходимы тогда, когда избежать их нельзя, и то, что однажды запрещалось, не должно и в дальней­шем разрешаться.

**Совет четвертый. «Если ребенок не ест»**

Что же делать, если вас тревожит недостаточный, пло­хой (подкрепленный точным подсчетом того, что ребенок действительно съедает) аппетит малыша?

Прежде всего попытайтесь выяснить причины. Возмож­но, ребенок время от времени отказывается от еды пото­му, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды — не настаивай­те, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выго­вора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь по­том».

**Совет пятый. «Терпение»**

Дети раннего возраста еще не могут соотнести свои воз­можности с потребностями (ребенку кажется, что он мо­жет сделлть псе, а у него не получается). Это вызывает не- i.immiyio ниопиональную реакцию ребенка. Взрослым не м.I in м и/иным п.I мгк>, расценивая все как каприз. Не м.mi и н i.iim.т. п.I (кчирекослопном послушании без уче- 1.1 noil in «к к-111 к кin Иначе ребенок может дойти до нерв­ном» напри i.i нич Нижно прочилип. терпеливое, ровное OIношение к ребенку, сохрани п> положительные эмоции у детей.

Надо помнить, что нее ппиыки формируются и закреп­ляются постепенно и процессе многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если ребенок сегодня само­стоятельно ест, то завтра он сможет это сделать без помо­щи и напоминаний. Требовать от детей раннего возраста самостоятельности в еде без участия взрослого нецелесо­образно. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.

ЛИТЕРАТУРА

Аксарина Н.М. Воспитание детей раннего возраста. М., 1979.

.Алямовская В. Ясли — это серьезно. М., 200].

Воспитание детей раннего возраста / Под ред. Г.М. Ляминой. М., 1978.

Воспитание и обучение детей раннего возраста / Под ред. JI.H, Павловой. М., 1986.

Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1998.

Касаткин В.II. Настольная книга медицинской сестры дет­ского сада. М., 1998.

Кистяковская В.Г., Гурвич Д.Б. Питание детей раннего и до­школьного возраста. М., 1978.

Курочкина И.Н. Этикет для детей и взрослых. М., 2001.

Островская Л.Ф. Беседы с родителями о нравственном вос­питании дошкольника. М., 1987.

Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей до­школьного возраста. М., 1986.

Печора K.JJПантюхина Г.В., Голубева Л.Г. Дети раннего воз­раста ь дошкольных учреждениях. М., 2002.

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы ДОУ. М., 2003.

Сестра-воспитательница яслей и младших групп детских са­лоп / Под ред. М.Д. Ковригиной. М., 1980.

Этикет от АдоЯ/Автор-сост. Н.В. Чудакова. М., 1997.