

ШКОЛА НАЧИНАЮЩЕГО ВОСПИТАТЕЛЯ
«МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ
КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ»
(ДЕКАБРЬ 2024)

*Педагог-наставник, старший
воспитатель Садриева А.Ш.*

Культура питания в детском саду – наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность формировать у ребенка потребность полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте, у детей формируется не только навык правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

**ЗАДАЧИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ
ПРИ ПРИЕМЕ ПИЩИ:**

Группа раннего возраста (2 -3 года)

- сформировать умение пользоваться ложкой, 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;
- сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

2 мл. группа (3 -4 года)

- 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), салфеткой, полоскать рот после еды.

Старшая группа (5 -6 лет)

- закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами 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 столовыми приборами, салфеткой; благодарить взрослых.

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ:

- Наглядный (*показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассмотрение 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*).

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРИЕМА ПИЩИ:

1. Подготовка к приему пищи.

Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Режим в детском саду строится с таким расчетом, чтобы длительные прогулки, шумные игры заканчивались примерно за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр и занятий. Особенно осторожным нужно быть по отношению к легко возбудимым, нервным детям, не перегружать их впечатлениями. Прием пищи должен проходить только в чистой, хорошо проветренной комнате. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, столы промыть горячей водой с мылом, использовать только чистую посуду. Столы расставляются таким образом, чтобы детям было удобно садиться и вставать.

2. Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов.

Игровое упражнение «Правильная сервировка стола»

Участникам необходимо определить на каком столе не правильная сервировка и для какого возраста детей накрыт стол.

3. Гигиенические процедуры:

Предварительно дети убирают игрушки на свои места, моют руки, а если нужно, и лицо (*закатать рукава, вымыть руки с мылом «мыльные перчатки», насухо вытереть руки полотенцем*). Первыми умываются те, кто ест медленнее; они садятся за стол и приступают к еде, не ожидая остальных.

4. Прием пищи (завтрак, обед, полдник, ужин).

Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно, необходимые замечания во время еды делает тихо, в доброжелательной форме. Взрослые (воспитатель и младший воспитатель) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть.

Во время приема пищи воспитатель следит за тем, чтобы дети съедали положенную им порцию, и приучает, есть культурно. 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.

Не должно быть длинных интервалов в подаче блюд. Позволить детям запивать пищу компотом, киселем, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят. Если кто-либо из детей пролил еду на пол, надо тут же вытереть. Следует приучать детей к чистоте. По мере того, как заканчивают еду, поблагодарив взрослых, малыши идут играть; дети старших групп дожидаются товарищей по столу.

5. Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета.

Детей младших групп нужно приучать брать еду понемногу, есть не торопясь, пережевывая пищу. Впервые дни можно позволить детям держать ложку и вилку, как им удобно. Необходимо помогать детям, доедать порцию, так как у маленьких детей быстро устает рука. В этом воспитателю помогает няня. Когда дети научатся, есть без помощи взрослых, педагог показывает, как правильно держать ложку и вилку: ложку держат между тремя пальцами, едят с боковой ее части; вилку держат между средним и большим пальцами, придерживая сверху указательным.

Хлеб из хлебницы брать, дотрагиваясь до одного куска. Следует приучать малышей съедать гущу первого блюда вместе с жидкостью; котлету, рыбу, отварные овощи рекомендуется разделить на небольшие части.

В средних и старших группах навыки культурной еды совершенствуются. Дети должны уметь правильно пользоваться столовыми приборами, есть самостоятельно, аккуратно. Во время еды они должны слегка наклоняться над тарелкой, жевать бесшумно с закрытым ртом.

Котлеты, рыбу, отварные овощи едят, отделяя ребром вилки небольшие кусочки. При проведении завтрака, обеда детям разрешается спокойно обратиться с просьбой к воспитателю; посоветовать товарищу взять корочку – «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды не допускается.

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);
- поощрение и благодарность за помощь;

Младший возраст:

Дежурства вводятся во второй младшей группе в конце года, ставят перед ребёнком только одно условие: помочь младшему воспитателю накрыть на стол только тем детям, которые сидят вместе с ним. Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками. Понимание обязанности ещё не доступно детям четырёх лет, и было бы неправильно выдвигать перед ними такое требование. В руководстве детьми педагог опирается на их интерес к процессу деятельности, создаёт эмоционально-положительное отношение к нему, объясняет необходимость потрудиться и всячески поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность. Он формирует у детей представление о значимости труда дежурных, об очередности в выполнении порученного дела: *«Сегодня Серёжа позаботится о своих товарищах, будет дежурным за этим столом. А на тот стол будет накрывать Настя, на другой – Дима. Всем сразу неудобно работать. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра другие дети, которые рядом с ними сидят. Так по очереди все будут помогать няне».*

К концу года можно повесить «Доску дежурств» и научить детей пользоваться ею.

Средний возраст:

В средней группе, умения детей станут прочнее, можно увеличить объём их работы. Например, дежурным можно поручать расставлять блюдечки, поставленные на стол няней, и носить по две чашки с раздаточного стола на детские столы. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками. Дети убирают посуду после еды: каждый ребёнок ставит свою тарелочку на другую, обращаясь с просьбой к другому приподнять ложку. Выходя из-за стола, он может взять свою чашку и отнести её на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а няня – сложенные тарелки.

- сервировка стола под руководством взрослого;
- уборка использованных салфеток;
- составление грязной посуды стопкой в центре стола.

Старший возраст:

Дежурства в старшей и подготовительной к школе группах детского сада, постепенно усложняются и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, и по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится ежедневно.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. При организации работы дежурных воспитателю приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. *Например, после еды должны ли всё убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?*

Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. Например, каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая её на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. *(При этом важно понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если детям удобно, и они приучены складывать посуду аккуратно.)*

- сервировка стола (самостоятельно под присмотром взрослого);
- размещение бумажных салфеток в салфетницах (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);
- уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Дежурство помогает воспитывать у детей ответственность, нетерпимое отношение к небрежности, трепетное отношение к посуде, хлебу, развивать трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, формировать способность трудиться быстро, качественно, устанавливать товарищеские связи и дружеские контакты, стремление к взаимопомощи.

Практическая часть.

В какие игры можно поиграть с детьми?

Игра «Кто назовет больше блюд»

Участники называют по очереди, что готовят из картофеля (капусты, мяса, молока) в детском саду. (Каждый участник за правильный ответ получает фишку).

Игра «Столик, накройся!»

Цель: Закрепить навыки сервировки детского стола.

Ход игры:

Вариант 1: Участники вытягивают листочки с изображением блюд на разные этапы питания (завтрак, обед, полдник, ужин) и при помощи плоскостных фигур накрывают столы).

Вариант 2: Участники делятся на две команды и накрывают стол на обед. (по одному подбегают к столу с плоскостными фигурами и по одной вешают на магнитную доску).

Этикет - часть нашей культуры; все те правила и нормы, которые описывают, каким должно быть поведение человека, среди других людей. Хорошо ли вы осведомлены в вопросах этикета за столом. Проверим?

Дидактическая игра «Этикет за столом»

Правила игры: Ответить на вопросы теста. При правильном ответе пазлы будут складываться в картинку.

ФОРМИРУЙТЕ У ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ 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.
- Когда пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе.
- Есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее.
- Нельзя дуть в ложку или в тарелку, потому что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.
- Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, омлет, запеканки отделять ребром вилки по кусочку и съесть его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию только малышам, которые сами с этим не справляются.
- Котлету, мясо, рыбу есть одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.
- Ватрушки, печенье, пряники ставить на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Брать, не выбирая, то печенье, ватрушку, что лежит ближе к нему.
- Пить чай, компот или другие напитки с бутербродами, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть.
- Второе блюдо можно запивать компотом или другими напитками.
- После еды положи ложку и вилку в тарелку.
- Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
- После еды полощи рот.

Рефлексия.