

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар*

«Детский сад № 55»

Семинар-практикум по теме

**«Организация питания детей и формирование эстетических навыков
приема пищи. Культура поведения за столом»**



Подготовил:
воспитатель
Райченко Л.О.

г. Краснодар 2022г.

«Организация питания детей и формирование эстетических навыков приема пищи. Культура поведения за столом»

Культура питания в дошкольном учреждении — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в дошкольной группе, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Ход семинара

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье.

Как правило:

- дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи;
- не всегда используют салфетку;
- не знают названия блюд;
- не соблюдают правила поведения за столом;
- не всегда используют столовые приборы по назначению.

Все основные режимные моменты, связанные с питанием детей, как известно, проводятся в группе. Ответственность за организацию питания детей каждой группы несут воспитатели и помощники воспитателей.

Организовывая питание в группах, мы должны руководствоваться задачами, сформулированными в Образовательной программе ДОУ, составленной на основе программы «*От рождения до школы*», СанПиН 2.4.1.3049-13 и ФГОС ДО, ориентируясь на возрастные особенности детей дошкольного возраста.

Воспитатель и помощник воспитателя должны всегда работать согласованно.

Организовывая прием пищи, решаются следующие задачи гигиены и правил питания:

- соблюдение режима дня и всех режимных моментов входе всего воспитательного - образовательного процесса;
- учет физического, психического и эмоционального состояния детей;
- удовлетворение органических потребностей детей и создание положительного отношения детей к еде;

- своевременное формирование культурно-гигиенических и эстетических навыков питания, культуры поведения детей за столом с учетом возрастных особенностей детей;
- формирование правил поведения и взаимоотношений детей друг с другом и со взрослым.

Форма работы по организации питания с детьми ведется разнообразная.

Работа с детьми может проводиться в игровой, доступной форме с использованием практических заданий на темы воспитания у детей культуры питания, создания у детей положительного отношения к приему пищи.

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом, которая происходит как на специальных организованных занятиях, так и во время приема пищи.

В организационно-образовательной деятельности, вы должны закреплять с детьми знания, умения и навыки организации правильного питания.

Формировать у них знания о здоровом питании, о пользе овощей и фруктов, о правилах поведения за столом, элементарные знания о своем организме, проводить с детьми и практические занятия на тему воспитания у детей культуры питания и положительного отношения к приему пищи.

На таких занятиях дети учатся правилам этикета за столом, у детей формируются навыки правильного пользования столовыми приборами принадлежностями, а полученные в ОД и на практических занятиях знания дети могут самостоятельно закрепить в свободной деятельности.

Для самостоятельной деятельности детей необходимо постоянно пополнять развивающую ПП среду разнообразными материалами по данной теме: наглядными материалами, играми, атрибутами к сюжетно-ролевым играм; картотеками речевых игр на тему «*Питание*», физминуток, пальчиковых игр. Можно оформить картотеки пословиц и поговорок, потешек «*Устное народное творчество о питании*», загадок на тему «*Питание*» «*Игры-загадки*», альбомы «*Беседы с детьми о питании*» и «*Мини-ситуации и проблемы, связанные с питанием, а также их решения*». Можно сделать такие дидактические игры, которые будут направлены на формирование правильного питания, такие как «*Овощи, Фрукты, Ягоды*», «*Хлеб - всему голова*», «*Профессии пищевой промышленности (повар, кулинар, кондитер, «За столом», «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?»*, «*Соберем фрукты в корзину*» и другие. Так же всем известные игры, такие как «*Что лишнее?*», «*Четвертый лишний (фрукты, овощи, посуда, ягоды)*», «*Домино (Фрукты, овощи, ягоды, грибы)*», «*Этикет детям*», «*Классификация (Фрукты и овощи)*», «*Чего не стало*», «*Накрой на стол красиво (сервировка стола)*» и другие. Во время таких игр дети самостоятельно закрепляют полученные знания по вопросам о питании.

Для сюжетно-ролевых игр в группе можно организовать такие сюжетно-ролевые игры как, «Семья», «Кафе», «Поварята», «Магазин (продукты, фрукты-овощи)», «День рождения», «К нам пришли гости» и другие. Для таких игр у вас собраны муляжи фруктов, овощей, грибов, а также продуктов питания, есть форма для продавца в «Магазине» имеется красивая игрушечная посуда, салфетки.

В свободной творческой продуктивной деятельности дети по своему желанию могут использовать трафареты на темы «Фрукты, овощи, ягоды, грибы», «Продукты питания». А также разнообразить творчество шаблонами для обведения.

Перед приемом, пока помощник воспитателя и дежурные накрывают на стол, можно провести беседы с детьми на тему «Гигиена», «Здоровый образ жизни», «Культурно-гигиенические правила», «Правила поведения за столом».

Поиграть в малоподвижные игры, пальчиковые игры, почитать книги о питании, использовать стихи, потешки, прибаутки, способствующие созданию интереса к процессу подготовки к организации питания и непосредственно приему пищи.

Организовывая прием пищи, формировать у детей культурно-гигиенические навыки (*мытьё рук*).

В туалетной комнате у вас висит алгоритм мытья, и необходимо закреплять с детьми как нужно правильно мыть руки, также используя стихи, потешки, прибаутки (*в соответствии с возрастом*).



Формирование культурно-гигиенических навыков за столом.

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей раннего возраста (1-2 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Детей второй младшей группы (3-4 года) учат:

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет, 5-6 лет) учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);
- сидеть с прямой спиной;
- аккуратно составлять посуду после еды;
- относить за собой часть посуды.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу, правильно пользуются столовыми приборами

Необходимо уделять большое внимание этике, эстетике питания и культуре поведения детей за столом, чем раньше у ребенка будут сформированы правильные навыки питания, тем они прочнее закрепятся, станут привычкой в детском возрасте и необходимостью в зрелом возрасте.

В группе должны быть схемы алгоритма сервировки стола, алгоритма дежурства.

Правила сервировки стола

В дошкольном учреждении детей учат питаться на классический европейский манер. Вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы.

Вилки дают детям начиная со 2-ой младшей группы (2 полугодие)

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по-разному.

К завтраку на стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой – с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

К обеду стол сервируют похожим образом. На стол ставят: салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог съесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой – с правой стороны.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: не подается масло.

Родители наших воспитанников полноправные участники воспитательно - образовательного процесса и у нас общая задача - научить дошкольника правильно вести себя за столом. Эффективность организации питания во многом зависит от обстановки в группе, от ее РППС и родители нам в этом могут также стать помощниками.

Можно попросить родителей также сделать дидактические игры, пополнить атрибутами, продуктами «Кухню», «Магазин», сделав их из соленого теста или связать. Можно организовать выставки творческих работ «Мы за правильное питание!», «Полезные продукты и вредные продукты», «Книжки- малышки о еде своими руками», «Любимое блюдо нашей семьи». выставку декоративно-прикладного творчества и фотографий «Вместе на кухне».

Необходимо также информировать родителей по данной теме, так как многие родители недостаточно хорошо владеют знаниями в области питания. Потому что ещё одна главная проблема родителей - это сильная занятость на работе, и приготовление пищи из полуфабрикатов и перекус в кафе быстрого питания. Поэтому можно проводить информирование традиционными способами, создавая:

- информационные папки
- консультации («Питание ребенка в семье», «Питание и воспитание», «Овощной калейдоскоп»)
- родительские собрания

Информировать родителей об ассортименте питания детей (*меню на сегодня*)

Проводить индивидуальное консультирование родителей детей с плохим аппетитом.

Можно выпустить буклеты *«Поговорим о правильном питании»*

В заключении хочется сказать, что только систематическая работа даст свои результаты, дети лучше будут, относятся к труду взрослых, у детей будут формироваться КГН, они научатся красиво сидеть за столом и правильно принимать пищу, будут знать о полезных и вредных продуктах питания, снизится заболеваемость детей. И самое главное будут правильно питаться.