

## **Формирование культуры питания в ДОУ**

Известно, что самые прочные привычки (полезные и вредные) формируются в детстве. Ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней. Именно поэтому в саду воспитателями дошкольного образования особое внимание уделяется формированию культуры питания воспитанников. Данная работа осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. При этом активно используются игровые методы и приемы (дети получают новые представления в игре, проигрывают определенные ситуации, обучают игрушки, героев игры правилам поведения за столом и др.), а также художественное слово (стихи, потешки, загадки, пословицы и поговорки о продуктах питания, их пользе, правилах поведения за столом). В воспитании навыков опора идет и на хороший пример самих детей (правильное пользование столовыми приборами, салфеткой, посадка (соблюдение правильной осанки) за столом). Большое значение имеет напоминание, показ и повторение определенных действий.

В учебной программе дошкольного образования обозначены основные направления работы с воспитанниками по формированию культуры питания в каждой возрастной группе (с постепенным усложнением).

Воспитанники первой младшей группы (от 2 до 3 лет) приучаются к здоровому питанию, у них формируются следующие навыки: не спеша пережевывать пищу, глотать, держать чашку и пить из нее; правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой); выполнять элементарные поручения (после еды относить столовые приборы, хлебницы, салфетницы на раздаточный стол).

У воспитанников второй младшей группы (от 3 до 4 лет) формируются первичные представления о полезности пищи и определенные умения: спокойно садиться за стол и выходить из-за него; есть аккуратно; не разговаривать, не прожевав и не проглотив пищу; пользоваться салфеткой, благодарить после еды. Совершенствуются навыки правильного пользования столовой и чайной ложкой, вилкой.

Воспитанники средней группы (от 4 до 5 лет) получают первичные представления о профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, полезности продуктов питания, сервировке стола, принятии пищи только в установленных местах (о том, что нельзя кушать в транспорте, во время прогулки на улице).

Воспитанники старшей и подготовительной группы (от 5 до 7 лет) знакомятся со значением рационального питания для здоровья человека. У них формируются новые и закрепляются полученные ранее представления о

правилах сервировки стола, пользования столовыми приборами; поведения за столом (не кричать, не говорить с набитым ртом, не класть локти на стол, сохранять правильную осанку). Обучаются уважительному отношению к труду повара, мамы и других взрослых по приготовлению пищи, к хлебу как основе рациона человека и продукту тяжелого труда многих людей. Закрепляются навыки благодарить взрослых за приготовленные блюда, а также умения: пользоваться столовыми приборами; совместно со взрослым выбирать полезные для здоровья продукты, помогать готовить блюда из них.

Особое внимание уделяется культуре питания, связанной непосредственно с приемом пищи: не спешить, не хватать горячую пищу, брать пищу маленькими кусочками, старательно пережевывать, не отвлекаться во время приема пищи, не наклонять тарелку с первым блюдом, фрукты из компота кушать десертной ложкой, косточки сплевывать аккуратно в ложку, хлеб отламывать маленькими кусочками, но не крошить.

Все воспитанники учатся садиться за стол опрятными, причесанными и с вымытыми руками. Воспитателями дошкольного образования систематически обращается внимание на соблюдение правильной осанки детей во время приема пищи, правильное использование столовых приборов, умение благодарить взрослых после еды.

Освоение вышеперечисленных навыков связано с этическим развитием воспитанников.

Свою работу по данному направлению нужно строить согласно основным принципам организации рационального питания дошкольников:

- строгое выполнение распорядка дня: времени и интервалов между приемами пищи
- соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды;
- осуществление преемственности в организации питания в дошкольном учреждении и дома.

Как помочь детям приобрести уверенность и способность достойно вести себя в разнообразных ситуациях приема пищи и при этом почувствовать поддержку педагогов, увидеть желание детей следовать правилам, да и самим получать радость от успехов в этой работе?

Правильно звучит народная мудрость «Самый громкий барабан остается беззвучным, если в него не ударяют, самый умный человек остается невеждой, если его не обучают». Необходимо формировать у детей понятия правильного питания, здорового образа жизни через все режимные процессы, все виды детской деятельности.

## **Подготовка помещения**

Обязательным условием проведения процесса питания являются: чистое, проветренное помещение в соответствии с санитарными нормами.

Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей. Столы и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.

Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей.

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений. Можно использовать музыкальное сопровождение.

## **Сервировка стола**

Столы накрываются скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления. Нарядно накрытый стол, как известно не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между воспитанниками.

## **Организация дежурства, выполнение поручений**

Дежурство – одна из форм организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Это коллективный труд, где двое детей договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно и рационально. Дети могут активно творить: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах.

## **Сопровождение процесса питания**

Для четкой организации и эффективного сопровождения питания необходимо использовать материалы стенда «Наше дежурство», картотеки сопроводительных рассказов по организации питания.

## **Одежда дежурных**

Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков

## **Привитие детям культурно – гигиенических навыков**

Детям, которые дежурят по столовой (выполняют поручения) нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

## **Оформление блюд**

Ребенка - дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д. Он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания. Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выразить уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.

## **«Презентация» блюд**

Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедем салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д.

## **Дидактические игры, сюжетные картинки, символы**

В старших группах для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы, дидактические игры.

### **Сюжетно – ролевые игры**

В дошкольном возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

### **Сотрудничество с семьёй**

Педагоги должны оказывать помощь родителям, знакомя их с примерным меню на неделю, принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлись по вкусу, вести активную работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета.