

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

### «Организация питания в условиях детского сада»

Организация питания в ДООУ – задача огромной социальной значимости и одна из основных забот коллектива учреждения. При этом имеет значение не только то, что ест ребенок, но и то, как он это делает. Не меньше внимания необходимо уделять эстетике питания и культуре поведения детей за столом. И чем раньше у ребенка сформируются навыки столового этикета, тем прочнее они закрепятся, станут хорошей привычкой уже в детском возрасте.

Задачи воспитателей:

- удовлетворение органических потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом детей;
- развитие двигательной активности детей, ориентировки в окружающем;
- 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;
  - прогулка и 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. При проведении режимных процессов следует руководствоваться следующими правилами.
- Строго придерживаться режима дня (неуклонное его соблюдение упорядочивает поведение ребенка: он привыкает к определенному распорядку дня и спокойно ему подчиняется).

Но воспитателю всегда необходимо учитывать состояние ребенка (более маленьких, физически слабых, очень нетерпеливых при виде еды надо накормить, умыть, уложить первыми и поднять, одеть первыми, не дожидаясь, пока проснутся остальные).

\* Режим следует вводить не спеша, без причинения ребенку неприятных ощущений, так как условные связи у него образуются легко и быстро (если при кормлении или умывании у ребенка возникли неприятные ощущения, то завтра он откажется есть, а попытка умыть его вызовет плач).

\* Ко всему новому ребенок часто относится отрицательно, настороженно, поэтому необходимо приучать его постепенно.

Все, что мы проделываем с ребенком насильно или в момент отрицательных эмоций, вызовет у ребенка крик. Ничего нельзя делать насильно, когда ребенок плачет или возбужден. Надо сначала успокоить его.

- Воспитатель должен учитывать, что состояние ребенка влияет на формирование навыков.

Шумные подвижные игры, новые игрушки, только что начатые интересные занятия возбуждают детей, ребенок с трудом может переключиться на другую деятельность. Поэтому перед кормлением, укладыванием спать надо привлекать детей к спокойным играм, дать хорошо знакомые игрушки, не затевать веселых развлечений, не давать того, что могло бы надолго захватить их внимание.

Дети не сразу могут включаться в действия, протестуют, если их вовлекать во что-то неожиданно, не предупредив (ребенок не может быстро переключиться на другой вид деятельности). Нужно время, чтобы ребенок настроился, понял требования взрослого.

Поэтому, прежде чем сажать его за стол, необходимо раздеть, умыть, предупредить его о предстоящем действии, т.е. создать у ребенка «установку», чтобы подготовить его к переходу от игры к еде и т.д.

\* Все действия взрослых необходимо сопровождать соответствующими словами: «Сейчас идем за стол»; «идем спать»; «убирайте игрушки», «пора идти гулять»\* и т.д.

Слова взрослого настраивают ребенка на предстоящее действие, иначе ребенок будет упрямиться.

\* Все процессы необходимо организовать так, чтобы ребенку не приходилось ждать (умылся — сел за стол, сел за стол — начал есть, разделся — лег в постель).

\* Должно соблюдаться единство методики и постоянство воспитательных приемов. (Всякое изменение привычных способов в обращении с ребенком ведет к срыву в его поведении.)

\* Нужно приобщать детей к посильным для них действиям. Ребенок от природы активен, эта активность радует его. Он рано стремится все сделать сам, не имея еще необходимых навыков. Предоставляя ребенку возможность действовать, мы способствуем развитию активности и самостоятельности. Если эту работу начать в более старшем возрасте, то достичь положительных результатов будет труднее, так как уровень развития ребенка станет выше и возможность утвердить свою самостоятельность будет уже не привлекательна потому, что появится много других интересов

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада — обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Задача воспитателей, а также родителей – научить дошкольника правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении. 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.

Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программах, но чтобы проследить последовательность и постепенность задач по формированию культурно-гигиенических навыков, мы предлагаем их с учетом возрастных особенностей ребенка.

Вопросу питания в дошкольном учреждении следует уделять серьезное внимание. Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу — дело достаточно трудное, но выполнимое.

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.

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. Тем 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 забывая 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.

Детям, которые с трудом глотают пищу, надо позволить запивать ее компотом, киселем, соком или просто теплой водой. Тогда они охотно едят.

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. Вымыть тщательно, смыть мыло, взять свое полотенце и насухо вытереть руки.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ.**

Психологический комфорт детей в образовательном учреждении во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям растущего организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи.

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.

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.

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.

## **ДЕЖУРСТВО**

### **В МЛАДШЕМ ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ**

Детей младшего дошкольного возраста уже можно давать поручения не только для удовлетворения своих потребностей. И дежурство по столовой именно то поручение, которое 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. Например, разделите детей на подгруппы так, чтобы представитель от каждой подгруппы сидел за отдельным столом. Сделайте картонный кружок со стрелочкой посередине и наклейте по его окружности пять предметных картинок.

«Сегодня у нас дежурят "рыбки"», — объявляет воспитатель. И все пять детей из подгруппы «рыбки» собираются у доски дежурств, чтобы переставить стрелочку на значок «рыбка». «Что нужно сделать "рыбкам" перед тем, как помогать няне накрывать на стол?» — спрашивает воспитатель. И дети, зная, что надо мыть руки, отправляются умываться. «А что теперь будем делать?» Дети надевают фартучки и т.д.

Взрослые должны анализировать возможности дошкольников и договариваться с детьми о требованиях, которые им будут предъявляться, чтобы не получалось так, что нянечка, например, предлагает детям приносить после еды свои чашки и блюда в мойку, один воспитатель — складывать блюда стопочкой на середину стола, а другой — вообще не разрешает их трогать после еды.

## **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 угол дежурных. Где его разместить? Конечно, поближе к мойке. Может быть, это будет небольшой шкафчик с закрывающимися дверцами. На видном месте можно повесить «доску дежурств», которая, кстати, не является средством украшения интерьера, ее не стоит подписывать. Это должна быть небольшая информационная доска, удобная в использовании. Ее внешний вид — самый разнообразный. Например, напротив значка «Вилка с ложкой» на крючочках можно подвешивать брелоки со значками детей или их фотографиями. Это может быть круг со стрелкой, о котором мы говорили, применительно к младшей группе. В шкафчике разместите фартуки. Важно, чтобы они висели, не пожалейте для этого крючочков. Сшейте фартуки из красивой, лучше однотонной, немнущейся, быстро отстирывающейся ткани, придумайте оригинальный фасон, может быть, с отделкой, тесьмой, с комбинированием двух расцветок, с аппликацией и пр. Главное, чтобы и мальчик-дежурный в таком фартуке не выглядел нелепо (весь в рюшечках и бантиках). В этом же отделении шкафа сверху разместите совки и щетки-сметки для уборки со столов, а в другом отделении, внизу — совки для мусора и половые щетки.

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 — блюда, большие — тарелки, полоски — вилки, ложки и тд. Можно почитать детям стихи.

## **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). Представьте, как постарались дети. Довольные, любуются они красотой сервировки столов. Но вот, наконец, и главное — поступила пища с пищеблока. Прибежала запыхавшаяся няня с большим алюминиевым ведром, на котором обязательно огромными красными некрасивыми буквами написано: «1-е блюдо». Она небрежно освобождает для него место на столе и начинает разливать борщ. Эта привычная картина возмущает почему-то только эстетический вкус дежурных, ведь они так старались!

**Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных норм**

<b>Возраст</b>	<b>Задачи</b>
<i>Младшая группа (от 3 до 4 лет)</i>	<p>* Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.</p> <p>* Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.</p>
<i>Средняя группа (от 4 до 5 лет)</i>	<p>* Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.</p>
<i>Старшая группа (от 5 до 6 лет)</i>	<p>* Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.</p> <p>* Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.</p>
<i>Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)</i>	<p>* Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.</p>

**«Мы дежурные сегодня»**

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.

**«Приятного аппетита»:**

В.Берестов

А у нас есть ложка  
Волшебная немножко.  
На тарелочке – еда.  
Не оставит и следа!  
Кликнем ложку нашу –  
Подберет всю кашу!

Это - ложка,  
Это - чашка.  
В чашке - гречневая кашка.  
Ложка в чашке побывала -  
Кашки гречневой не стало!

Ю.Кушак

Прискакала к Маше,  
Попросила каши.  
- Ты не жмурься,  
А ложку возьми,  
Да себя и меня покорми:  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Маше ложечка,  
И мне немножечко!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!  
Приятного аппетита!