*Методическая копилка воспитателя*

«Память детства - это память мелочей и нюансов»

**Методические рекомендации**

**"Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом"**

1.Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе. Задача воспитателей, а также родителей – научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка:

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст** | **Задачи** |
| ***Дети раннего возраста***  ***(от 1 года до 2-х лет)*** | - Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2-х месяцев).  - Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул.  - Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года 2-х месяцев).  - Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев).  - Приучить мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев) |
| ***Дети первой младшей группы***  ***(от 2-х до 3 лет)*** | - Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.  - Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить «спасибо».  - Приучайте полоскать рот после еды. |
| ***Дети второй младшей группы***  ***(от 3-х до 4 лет)*** | - Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.  - Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом |
| ***Дети средней группы (от 4-х до 5 лет)*** | - Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды |
| ***Дети старшей группы***  ***(от 5 до 6 лет)*** | - Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом), есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.  - Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых |
| ***Дети подготовительной к школе группы***  ***(от 6 до 7 лет)*** | - Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой |

4. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения.

5. Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

6. Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу – это мастерство, научиться которому непросто. Главное – разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т. д. При этом пожелание “Приятного аппетита” – обязательно!

***Помните!***

Дети дошкольники очень внимательны, они всё видят и слышат. Следите за своими репликами о пище; предупредите и родителей. О пище можно говорить только хорошо. Во время еды всё должно быть сосредоточено на этом процессе, для ребёнка это довольно-таки сложное дело.

***Не забывайте!***

Хвалить детей (каждого в отдельности и всех вместе) за аккуратность, неторопливость, культурные навыки, дружелюбное спокойное общение во время еды.

***Не фиксируйте!***

Во время еды внимание детей на неудачах (только в крайних случаях, когда это опасно для здоровья), но запоминайте, что у кого не получается, чтобы потом в качестве опережающего задать ему правильный алгоритм действий.

***Рекомендуем!***

Придумайте с детьми ритуалы перед приёмом пищи т.к. они оказывают положительное влияние на «пищевые впечатления».

Перед едой можно провести рекламу предложенных блюд, можно спеть красивую песню, или рассказать красивое стихотворение — главное ежедневно создавать приятную атмосферу и приподнятое настроение перед тем, как есть, поскольку пища, съеденная в смятении, напряжении, раздражении в лучшем случае приносит вред организму, в худшем — превращается в яд.

**Это интересно**

Существует мнение, что во время приема пищи человек (а особенно ребенок) наиболее открыт. Открыт энергетически. Поэтому и влиять на него можно, и вдохновлять. Информация во время еды буквально вливается в нас. Какого рода эта информация? Древние люди все же знали, включая ритуалы к культуре еды. Что можем сделать мы? Приучать детей к спокойному поведению за столом. Приучать есть медленно, и жевать тщательно. Зачем это нужно?

* Во-первых, для удовольствия. Все вкусы и оттенки пищи мы ощущаем только тогда, когда она у нас побудет некоторое время в полости рта. Пусть обонятельные и вкусовые рецепторы успеют среагировать, прежде чем кусок провалится в пищевод.
* Во-вторых, чем медленнее мы едим, тем быстрее насыщаемся . Это элементарный способ , защитить организм от переедания.
* В-третьих, слюна покрывает кусочки пищи в полости рта энзимами, которые способствуют перевариванию. Глотание наскоро приводит к расстройствам пищеварения, вздутию, роста бактерий в кишечнике и ощущение тяжести в животе. Тщательное пережевывание пищи позволит ребенку легче проглатывать ее (особенно если это мясо, твердая пища ) . Кроме того, большой кусок труднее и дольше переваривается. Да и не все полезные вещества из него будут усвоены организмом.

Разработано членами творческой группы:

«Становление у детей ЗОЖ посредством

сюжетно ролевой игры»

руководитель воспитатель Могилёва Я.А.