Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад с.Чесноковка» Переволоцкий район Оренбургской области

**КОНСУЛЬТАЦИЯ**

на тему: **«Педагогические и гигиенические требования**

**к организации питания»**

2020-2021 уч.г.

Организация питания в ДОУ – 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 привычной 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. (см.приложение 1)

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 забы­вайте 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. Вымыв 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, которые 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 блюдца в мойку, один воспитатель — скла­дывать блюдца 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 уго­лок 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 — блюдца, большие — тарелки, полоски — вилки, ложки и тд. Можно почитать детям стихи (см.приложение 2)

**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!

Приложение 1

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

|  |  |
| --- | --- |
| Возраст | Задачи |
| ***Младшая группа***  ***(от 1 года 5 месяцев до 3 лет)*** | \* Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом *(с 1 года 5 месяцев).*  \* Приучать детей с помощью взрослых мыть руки пе­ред едой, правильно пользоваться полотенцем *{с 1 го­да 6 месяцев).*  \* Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, тщательно пережевывать пищу, дер­жать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого.  \* Сформировать умение выполнять элементарные пра­вила культурного поведения: не выходить из-за сто­ла, не закончив еду, говорить «спасибо». |
| ***Вторая младшая группа (от 3 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. |
| ***Средняя группа (от 4 до 5 лет)*** | \* Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бес­шумно, правильно пользоваться столовыми прибо­рами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полос­кать рот после еды. |
| ***Старшая группа (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. |
| ***Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)*** | \* Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой. |

Приложение 2

***«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!