**«Организация питания детей и формирование эстетических навыков приема пищи»**

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.

В процессе приема пищи происходит формирование следующих культурно-гигиенических навыков:

* мыть руки перед едой;
* аккуратно есть;
* брать хлеб столько, сколько съешь;
* есть молча;
* жевать с закрытым ртом;
* пользоваться салфеткой;
* правильно сидеть за столом;
* уметь обращаться с ложкой, вилкой, столовым ножом;
* тщательно пережевывать пищу.

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении.

 Профессиональная обязанность воспитателя ДОУ – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Уже с раннего возраста необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Однако не следует превращать прием пищи в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. В данном случае этой средой являются взрослые в дошкольном учреждении. Культурой еды и общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым хорошие манеры поведения за столом вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

Усложнение задач формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

1 мл. группа *(2 -3 года)*

* сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды *(сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию)*, выходя из-за стола, задвигать свой стул;
* закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;
* сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить ***«спасибо»***.

2 мл. группа *(3 -4 года)*

* научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;
* сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами *(вилкой – со второй половины года)*, салфеткой, полоскать рот после еды.

средняя группа *(4 -5 лет)*

* совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами *(ложкой, вилкой, ножом)*, салфеткой, полоскать рот после еды.

старшая группа *(5 -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 *(6 -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; благодарить взрослых.

**Методы и формы организации работы с детьми:**

1. Наглядный *(показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)*
2. Словесный *(объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)*
3. Практический *(дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)*

Условия воспитания положительного отношения к еде *(в основе лежит индивидуальный подход и валеологическое просвещение)*:

* удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;
* благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;
* разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;
* исключение агрессивных методов воздействия *(угрозы, принуждение, наказание)*, нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;
* постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде *(тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (первое или второе)*, надо обязательно давать неполную норму);
* оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность *(для детей, у которых нет навыка самостоятельного приема пищи)*;
* позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой – тогда они охотно едят *(для детей, которые с трудом глотают пищу)*;
* во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.

Преимущества совместного приема пищи педагога и детей:

* завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья

- между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

**Порядок действий по организации приема пищи:**

1. Подготовка к приему пищи. Соблюдение гигиенических требований *(мебель расставлена удобно в соответствии с ростом детей; столы промыть горячей водой с мылом. Помощник воспитателя обязан тщательно вымыть руки, надеть специальную одежду, проветрить помещение, использовать только чистую посуду)*
2. Гигиенические процедуры: валеологическое просвещение детей, закрепление правил мытья рук; игры-соревнования *(старший возраст)*; самоконтроль детей; оценка деятельности.
3. Сервировка стола: организация дежурства; ознакомление с меню, объявление его детям; привлечение внимания детей к эстетичному оформлению столов, соблюдение правильной осанки.
4. Прием пищи *(завтрак, обед, полдник, ужин)*. Индивидуальная работа по воспитанию культуры еды; обучение правилам этикета; оценка деятельности.

Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программах, но чтобы проследить последовательность и постепенность задач по формированию культурно-гигиенических навыков, в общем, и организации дежурства по столовой, в частности, необходимо учитывать возрастные особенности детей. Итак,

**младший возраст:**

* к концу года можно повесить ***«Доску дежурств»*** и научить детей пользоваться ею
* раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

**средний возраст:**

* сервировка стола под руководством взрослого
* уборка использованных салфеток
* составление грязной посуды стопкой в центре стола.

**старший возраст:**

* сервировка стола *(самостоятельно под присмотром взрослого)*
* размещение бумажных салфеток в салфетницах *(скручивание в трубочки, нарезание, складывание)*
* уборка грязной посуды и использованных салфеток.

Сервировать стол – это значит подготовить его для приема пищи. Основная цель сервировки стола – создать порядок на столе, обеспечить всех необходимыми предметами. Порядок сервировки выработан годами, продиктован требованиями гигиены и необходимостью обеспечить наибольшее удобство.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

* на чистый стол постелить скатерть, ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев
* бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице *(закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо)*
* хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам *(не ломается!)*
* справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз *(когда едят суп, ведут ложку от себя)*; если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке *(ножом разрезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделать вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем)*
* если подают компот с ягодами, то на блюдце кладут чайную ложку
* салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке
* все блюда разливаются согласно возрастной норме.