МБДОУ детский сад № 56

***Формирование культуры питания***

***у детей дошкольного возраста***

Подготовила:

Орехова Н.В.,

старший воспитатель

г. Новочеркасск

2020г.

Одним из основных компонентов здорового образа жизни дошкольников является культура приема пищи. 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. Питание – один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и культуру их поведения.

Прием пищи – это не просто жизненно важный процесс. Поэтому с ранних лет нужно знать, как следует вести себя за столом, соблюдая соответствующие правила. И необходимо вырабатывать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Как накрывать на стол? Как пользоваться столовыми приборами? Как вести себя за столом? Эти вопросы волнуют каждого человека, когда он попадает в разные жизненные ситуации. Программа «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, М.А. Васильевой, которую реализует наш детский сад, выделяет задачи воспитания культуры еды у детей с раннего возраста. Профессиональная обязанность воспитателя ДОУ – обучить ребенка правилам поведения за столом.

Формирование культурно-гигиенических навыков происходит с усложнением, последовательно и с учетом возрастных особенностей ребенка:

**1 младшая 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».

Одним из условий организации питания детей, воспитания у них культуры приема пищи является сервировка стола. Второе условие воспитания у детей культуры еды - это привлечение их к сервировке стола с учетом возраста и рекомендаций программы. Малыши привлекаются к совместной деятельности детей и взрослых, осваивают простейшие трудовые действия, помогая младшему воспитателю.

Третьим важным условием воспитания у детей культуры еда является обучение детей пользованию столовыми приборами. К концу учебного года многие воспитанники 1 младшей группы уже самостоятельно пользуется ложкой, некоторым еще необходима помощь взрослого. Малыши с интересом наблюдают за работой младшего воспитателя, расширяя свои представления об окружающем мире.

**2 младшая 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.

Вторая младшая группа – это вчерашние малыши. Процесс воспитания культуры еды усложняется. Сервировка стола идет уже на 8 человек. Важным моментом является то, что дети со второй половины учебного года пользуются вилками. Дети достаточно хорошо (для своего возраста) освоили данный столовый прибор, и будет хорошо, если и дома родители будут поддерживать своего ребенка и давать ему возможность пользоваться за столом вилкой (конечно же, под присмотром взрослого). Еще одним положительным моментом является дежурство по столовой. Для детей – это прежде всего игра, в процессе которой организуется совместная деятельность детей, они осваивают трудовые действия, расширяет свой словарный запас. Дети второй младшей группы уже могут самостоятельно раскладывать ложки, вилки, расставлять хлебницы. В этом же возрасте мы начинаем знакомить детей с различными профессиями (повар готовит обед) и во время приема пищи рассказываем о том, что было приготовлено, из каких продуктов, об их полезности.

Так же в процессе игровой деятельности (сюжетные игры «День рождения куклы Маши», «Накорми куклу» и др.) дети закрепляют название столовой посуды, активизируется их речь, закрепляются правила поведения во время 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.

Средняя группа **-** сервируется стол так же, но к ложке, вилке добавляется нож.

Дежурство по столовой в средней группе расширяется.Дети уже участвуют в полной сервировке стола. Один дежурный может самостоятельно сервировать стол, за которым он обедает.

**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.

Стол в старшей группе сервируется так же, как и в средней группе. Дежурство уже носит самостоятельный характер. Взрослый оказывает помощь в сервировке при необходимости. К обязанностям дежурного добавляется еще и поход вместе с младшим воспитателем на раздачу за готовыми блюдами (дети могут принести сумку с хлебом, тарелку с салатом, сливочным маслом). В старшей группе уже организуется для детей экскурсия на пищеблок, для более близкого знакомства детей с трудов взрослого (а именно с профессией повара).

**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.

Подготовительная к школе группа – сервировка стола полностью проводится дежурными. Дежурство носит самостоятельный характер. Дети договариваются между собой о порядке дежурства. Помимо полной сервировки столов они вытирают столы после приема пищи и подметают пол.

Формирование культуры питания проходит не только во время приема пищи, но и на специально организованной совместной деятельности. Одним из средств воспитания культуры еды является игровая деятельность, в процессе которой ребенок учится различать (по внешнему виду и по вкусу) наиболее распространенные овощи, фрукты. Когда воспитанники знакомятся с лексическим материалом по темам «Овощи», «Фрукты», «Продукты питания», педагоги широко используют кулинарные и сенсорные игры: «Варим компот», «Приготовим овощной или фруктовый салат», «Угадай по вкусу», «Угадай по запаху». Данные игры знакомят дошкольников с процессом приготовления блюд, полезностью продуктов питания, вызывают вкусовой интерес к блюдам.  Еще одним средством воспитания культуры еды является использование произведений художественной литературы, музыкальных произведений, организация сюжетных игр, просмотр мультфильмов, которые знакомят детей с этикетом.

В процессе приобщения ребенка к столовому этикету большое внимание уделяется взаимодействию воспитателей с родителями. Согласованность действий в этом вопросе приобретает первостепенное значение. Целью взаимодействия детского сада с родительской общественностью по вопросам формирования культуры питания является вовлечение родителей в данный процесс, раскрытие роли правильного питания в развитии ребенка. Для этого используются различные формы взаимодействия детского сада с семьями воспитанников.

С целью повышения компетенции родителей по вопросам формирования культуры питания детей дошкольного возраста в детском саду организован стенд «О питании дошкольников», «Советы по питанию». «Организация питания в детском саду». В детском саду проводились конференции для родителей, темой которых были «За здоровьем в детский сад», «Воспитание ЗОЖ у детей дошкольного возраста». Так же был организована выставка блюд «Вкусно и полезно детям», где семьи воспитанников презентовали любимые блюда своих детей.

В результате работы по данному направлению у дошкольников: сформирована культура питания, расширились представления о значении рационального питания для здоровья человека, о правилах сервировки стола, пользования столовыми приборами, поведения за столом, о труде взрослых.