

«Организация питания, формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста во время приема пищи»

1. Культурно-гигиенические навыки приема пищи у детей.

Вопросу питания в ДОУ следует уделять серьезное внимание. Воспитывать у детей привычку есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое.

В последнее время в ДОУ поступают дети, у которых не воспитано правильное отношение к еде. У одних выражена привычка потреблять однообразную пищу (например, сосиски и макароны), у других – только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Период адаптации является наиболее благоприятным в воспитании у ребенка положительного отношения к еде. Важно именно в это время создать ему условия для приема пищи; продумать расположение столов, соответствующую сервировку, подачу блюд; определиться в поведении воспитателя и его помощника. Целесообразно столы ставить так, чтобы дети во время еды видели глаза сверстников. На чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые детям во время еды: хлебница, салфетница с салфетками, ваза с цветами.

Во время приема пищи следует разрешать детям при необходимости обращаться к взрослым и сверстникам. При этом не следует одергивать детей, делать им замечания.

Иногда возникает ситуация, когда ребенок внезапно отказывается от еды. В этом случае надо разобраться в причине отказа. Заставлять ребенка есть без аппетита нежелательно.

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.

Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он приучается все более самостоятельно и быстро справляться с постоянной задачей. Взрослый

только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли ребенок выполнил данную ему работу, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он забудет о каком-либо из них, например прибежит и сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего намека или напоминания оказывается достаточно, чтобы он исправил свою ошибку. Но если у ребенка своевременно не сформированы соответствующие навыки, то выполнение их требует от него больших усилий.

Задачи по формированию культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей детей.

Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)

- Закреплять 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 (ложка, вилка), 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.

2. Психологические аспекты организации питания детей.

Питание детей в ДОУ должно быть приближенным к домашним условиям.

Зачем за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, может оказать помощь в трудной для ребенка ситуации. Например, ребенок не может справиться с блинчиком при помощи вилки и ножа. Заметив это, взрослый объясняет: «У нас дома блинчики любят есть руками. Вот так берем блинчик...» В ответ, как правило, благодарный взгляд ребенка.

Чтобы избежать подобных проблем, сервировка стола должна быть полной. Если на столе будет и вилка, и нож, и разные ложки, то у ребенка проблем станет меньше, а удовольствие от еды – больше. Устал, например, кушать салат вилкой – можешь доесть его ложкой. Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно вращаются дети. Этой средой являются взрослые в образовательном 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.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Хорошо известно, что поддерживать беседу во время еды – это мастерство, научиться которому не так уж легко. Главное – беседы не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Разговор следует вести на нейтральные темы. Можно поговорить, например о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше всего нравится, поделиться впечатлениями о прошедшем промежутке времени и т.д.

Как правило, разговор начинает взрослый, но если кто-либо из детей перевел разговор на другую тему, то пусть так и будет. Быть выслушанным – право ребенка, которое непременно должно быть соблюдено, если:

- у выступающего в это время нет пищи во рту;
- он вступил в разговор, не перебив при этом другого собеседника.

Роль воспитателя заключается в контроле за соблюдением этих условий, а также в том, чтобы помочь ребенку довести свою мысль до конца.

В каждой семье свои порядки за столом. В одной, например, закончив еду, можно встать, поблагодарить и уйти. В другой – нужно дождаться остальных. Подобные правила уже со средней группы должны устанавливаться с учетом мнения детей и быть ими осознаны.

3. Дежурство.

Дежурство. Так ли оно необходимо в наше время? Не лучше ли перейти к самообслуживанию в процессе организации приема пищи? Эта старомодная форма организации детского труда благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка.

Это приятная обязанность, не однообразная, не скучная и навязчивая, а приносящая ребенку удовлетворение, чувство причастности к настоящему,

полезному, и главное, благородному труду. Дежурства помогают решать вопросы нравственно-эстетического воспитания детей. Ребенок всегда стремится к созданию красивого. А нарядно накрытый стол, как известно, не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению, способствует добрым, чутким, внимательным взаимоотношениям, желанию проявлять за столом аккуратность, соблюдать правила этикета. На красиво сервированном столе все блюда кажутся гораздо аппетитнее и вкуснее.

Благодаря дежурству у детей воспитывается ответственность, нетерпимое отношение к небрежности, трепетное отношение к посуде, хлебу, развивается трудолюбие, старательность, активность, самостоятельность, дети учатся трудиться быстро, качественно, охотно, формируются товарищеские связи и дружеские контакты, стремление к взаимопомощи и взаимно обучению.

Дежурства помогают в воспитании у детей любви к порядку и чистоте, уважения к труду взрослых, в развитии осмысленного желания и умения бескорыстно помогать другим, а доброе начало в маленьком человеке – это, как говорят в народе, «начало всех начал».

Дежурство в младшем дошкольном возрасте.

Детей младшего дошкольного возраста уже можно приобщать трудиться не только для удовлетворения своих потребностей, но и для решения нравственных задач. С учетом возможностей детей, дежурство носит характер поручений, которые им предлагает взрослый. Ребенок может на столе разложить ложки, поставить салатницы, хлебницы. И уже к концу года можно повесить «доску дежурных» и научить детей пользоваться ею. Например, разделить детей на подгруппы так, чтобы представитель от каждой подгруппы сидел за отдельным столом. Сделайте картонный кружок со стрелочкой посередине и наклейте по его окружности и 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 накрыть 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 получилось так, нянечка, например, предлагает детям приносить после еды свои чашки и блюда в мойку, один воспитатель – складывать блюда стопочкой на середине стола, а другой – вообще не разрешает их трогать после еды.

Проанализируйте условия своей группы. Возможно, дежурных детей и не стоит еще приобщать к уборке грязной посуды. Наверняка, что для них важнее увидеть в этом труде привлекательные стороны. Им нравится наряжаться в красивые фартучки, им радостно чувствовать себя помощниками. И если они еще не столько помогают няне, сколько мешают,

пусть уж она не ворчит, потому что через год-другой это будет уже настоящая, реальная помощь.

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? На видном месте можно повесить «доску дежурств». 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 говорили, применительно к младшей группе.

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 т.д. можно почитать детям стихи:

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
Блюда с чашками стоят.
Ручки чашек смотрят вправо,
В блюдах 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.

Очень удобно иметь в группе сервировочный столик. Тогда все, что нужно для сервировки, нянечка может выкладывать не него, а дети с него могут отобрать все необходимое и расставить. Если есть такой столик, то после окончания еды можно приобщать детей к уборке посуды, поскольку ее не надо далеко относить.

После уборки посуды нянечка может предложить дежурному влажную тряпку для протирания стола.

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 (скрутить их трубочкой 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.

Неприлично есть, смотря в спину сидящего впереди, поэтому если вы сервируете столы на двух детей, то поступаете неправильно. Объединяйте, пожалуйста, столы. Пусть дети учатся общению в процессе еды. Благодарят дежурных, друг друга за услугу, вежливо просят дежурного, например, принести еще хлеба или поменять ложку, которую случайно уронили, и т.д.