**Воспитание привычек и культуры поведения**

**за столом у детей дошкольного возраста**

… Пожалуй, каждый педагог и родитель задумывается над этим вопросом, ведь организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом. Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

**Культурно - гигиенические навыки приема пищи у детей.**

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. 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. 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.

 Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программах, проследим последовательность и постепенность задач по формированию культурно - гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей ребенка.

**Первая младшая группа (от 2 до 3 лет)**

* Закреплять умение 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"
* На картинках и в жизни узнавать и правильно называть процессы еды, знать предметы необходимые для еды их свойства и качества;
* Переживать положительные чувства в связи с выполнением гигиенических действий;
* Знать короткие стихи или потешки о еде, повторять их за взрослым или самостоятельно

**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
* В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды
* Знать многие предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи
* Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших)
* Знать стихи о приеме пищи, с удовольствием слушать чтение детских книжек и рассматривать картинки с соответствующим содержанием.

**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
* Сформировать положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды
* Знать наизусть стихи, потешки связанные с выполнением культурно - гигиенических правил.

**Старшая группа (от 5 до 6 лет)**

* Закрепить умение 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 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.

**Сервировка стола в ДОУ**

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для развития аппетита ребёнка.

Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы. Вилки следует давать детям, начиная с младшей группы. Детей 5-6 лет нужно приучать пользоваться и вилкой, и ножом, но они должны быть соответствующего размера… Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5—6 лет лучше иметь среднего размера (на 300 —400 г).
Хорошо иметь мелкие тарелки двух размеров: десертные — за завтраком и полдником и мелкие, соответственно размеру глубоких тарелок,— для вторых блюд. Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

Для каждой группы желательно по возможности иметь свою посуду, отличную по оформлению от посуды другой группы. Детям бывает очень приятно, когда, перейдя в другую группу, они увидят другой рисунок на своей чашке и тарелке.

Хорошая сервировка стола имеет большое значение для улучшения аппетита детей и закрепления культурных навыков. В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.

**Дежурства вводятся во второй младшей группе** в конце года, ставят перед ребёнком только одно условие: помочь няне накрыть на стол только тем детям, которые сидят вместе с ним. Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками. Понимание обязанности ещё не доступно детям четырёх лет, и было бы неправильно выдвигать перед ними такое требование. В руководстве детьми педаг7ог опирается на их интерес к процессу деятельности, создаёт эмоционально-положительное отношение к нему, объясняет необходимость потрудиться и всячески поощрять любую попытку ребёнка проявить самостоятельность. Он формирует у детей представление о значимости труда дежурных, об очерёдности в выполнении порученного дела: «Сегодня Серёжа позаботится о своих товарищах, будет дежурным за этим столом. А на тот стол будет накрывать Настя, на другой – Дима. Всем сразу неудобно работать. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра другие дети, которые рядом с ними сидят. Так по очереди все будут помогать няне».

**В** **средней группе**, если дежурства организуются впервые, воспитатель использует в начале года (сентябрь – октябрь) те же приёмы. Что и в младшем возрасте, с тем чтобы узнать, насколько дети овладели умениями, дать им привыкнуть к условиям жизни в группе. Во второй половине года, когда умения детей станут прочнее, можно увеличить объём их работы. Например, дежурным можно поручать расставлять блюдечки, поставленные на стол няней, и носить по две чашки с раздаточного стола на детские столы. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками. Дети убирают посуду после еды: каждый ребёнок ставит свою тарелочку на другую, обращаясь с просьбой к другому приподнять ложку. Выходя из-за стола, он может взять свою чашку и отнести её на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а няня – сложенные тарелки.

**Дежурства в старшей и подготовительной** к школе группах детского сада, постепенно усложняется и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, и по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится ежедневно.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. При организации работы дежурных воспитателю приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. Например, после еды должны ли всё убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?

Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. Например, каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая её на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол. (При этом важно понаблюдать за тем, чтобы дети не задерживались возле раздаточного стола и не создавали там беспорядка. Этого не будет, если детям удобно и они приучены складывать посуду аккуратно.)

Аппетит ребенка во многом зависит от того, как подается пища, настолько привлекателен ее внешний вид,

Вот примеры того, как важно, чтобы пища имела привлекательный вид.
Раньше младший воспитатель раскладывала гренки по тарелкам и заливала их горячим бульоном; пока дети садились за стол, гренки размокали и вид у блюда был неаппетитный. Мы предложили подать гренки отдельно, и дети стали есть суп с гренками с удовольствием.

Другой пример: давая детям гречневую кашу и молоко, няня раскладывала кашу в глубокие тарелки, сверху наливала молоко. Некоторые дети ели неохотно или совсем отказывались ость. Тогда мы предложили этим детям отдельно кашу и отдельно молоко, и они охотно все съедали. С тех пор мы стали давать детям отдельно кашу в глубокой тарелке и рядом в чашке молоко, и дети едят как им хочется. Мы учим детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им, что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.

Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, жареная или отварная рыба, картофельные котлеты, творожники, омлет, яичница, разные запеканки, учим отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится только малышам, которые сами с этим на справляются.

Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.

Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.

Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.
Приходится учить детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.

Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.

Взрослые (воспитатель и младший воспитатель) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.

**Как вести себя за столом.**· Не сиди, развалившись.
· Не клади ногу на ногу.
· Не шаркай ногами, не разговаривай.
· Не вертись, не толкай товарища.
· Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
· Кусай хлеб над тарелкой.
· Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
· Правильно держи вилку, ложку и нож.

· Когда пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе.
· После еды положи ложку и вилку в тарелку.
· Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
· После еды полощи рот.
При проведении завтрака, обеда мы разрешаем детям спокойно обратиться с просьбой к воспитателю, младшему воспитателю помочь разрезать, дать добавку или, наоборот, сказать няне или дежурным детям, чтобы дали меньше; посоветовать товарищу взять корочку — «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды мы не допускаем.

**Занятия по теме «Столовый этикет»**

1. «Посуда и столовые приборы»

2. «Как правильно и красиво накрыть на стол»

3. «Поведение за столом»

4. «Чаепитие друзей»

5. Научим Машу сервировке стола к обеду

 **Конспект:**

 **«Научим Машу сервировке стола к обеду».**

**Программное содержание:**

 - Активизировать словарь по теме, расширять словарь прилагательных;

 - Развивать связную речь детей, закреплять умение давать полный ответ на поставленный вопрос;

 - Закреплять знания о разных видах посуды и ее назначении;

 - Развивать: моторику пальцев рук, память, восприятие, память, мышление;

 - Развивать умение правильно обращаться с посудой;

 - Формировать навык последовательности сервировки стола к обеду и уборки посуды после еды,

 - Воспитывать умение правильно сервировать стол к обеду.

**Предварительная работа:**

 - Рассматривание посуды во время приема пищи;

 - Отгадывание и разучивание загадок о посуде;

 - Игры: «Что в чем» (словообразование), «Наоборот» (подбор слов-антонимов),

 «Какая посуда спряталась?» и др.

 - Чтение сказок К. Чуковского «Муха-Цокотуха», «Федорино горе», русской народной сказки «Лиса и кувшин»

**Оборудование:** скатерть, салфетки, столовые приборы (ложки, вилки, нож), столовая

 посуда (глубокая тарелка, мелкая тарелка, чашка, блюдце, хлебница), салфетница, салфетки из ткани для сервировки стола.

**Методы и приемы:** сюрпризный момент, загадывание загадок, дидактические игры:

 «Четвертый лишний», «Убери со стола»

**Словарная работа:** сервировать, столовые приборы.

 **Ход занятия:**

Дети вместе с воспитателем заходят в группу, где уже сидит обиженная Маша и рядом стоит медведь Мишка.

-Ребята, а у нас гости. Здравсвуйте, Маша и Мишка. Что случилось? Почему вы поссорились?

-Мы хотели пообедать и я решила помочь Мишке накрыть на стол, но ему не понравилось, как я это сделала.

-Давайте посмотрим почему Мишке не понравилось. (воспитатель обращает внимание на стол).

-Ребята, посмотрите Маша правильно накрыла стол к обеду? (Ответ).

-Мишка, не расстраивайся мы научим Машу правильно накрывать на стол. Наши дети делают это ежедневно.

В древние времена человек не задумывался над тем, как съесть добытую пищу. Ему вполне хватало собственных рук, раньше столовых приборов не существовало. Время шло, менялся человек, менялись понятия о еде, расширялись разновидности блюд и это потребовало их появление. В странах Восточной Азии для приема пищи стали употреблять палочки из бамбука или кости, в странах с европейским укладом другие столовые приборы-ложка,вилка,нож,тарелка. Следом последовали правила пользования этими приборами. Появились правила, которые рассказывали, как правильно раскладывать и расставлять посуду на столе которое стали называть «сервировка стола». Эти правила наши дети уже знают и научат Машу.

-Маша, послушай стихотворение «Для чего нужна посуда?»

 Если б не было посуды,

 Нам пришлось бы очень худо.

 Мы бы тут же из людей

 Превратились в дикарей:

 Брали мясо бы руками,

 Разгрызали бы зубами,

 Пили воду бы в реке

 Или в грязном ручейке.

 К счастью, помогает всюду

 Нам различная посуда:

 На нее еду кладут,

 Из нее едят и пьют.

 Сохраняют в ней продукты:

 Сыр и масло, хлеб и фрукты…

 В ней готовят сотни блюд-

 Варят, жарят и пекут.

-Сейчас, Маша, ребята тебе покажут, как правильно сервировать стол к обеду.

1ребенок - Стелим скатерть, поверх нее раскладываем салфетки под каждого ребенка, чтобы стол оставался чистым. (дети выполняют действия по мере необходимости).

2ребенок – Ставим на стол салфетницу с салфетками для рта и рук.

3ребенок – В центре на салфетку поставим блюдце для хлеба или хлебницу.

4ребенок – Вокруг блюдца или хлебницы поставим маленькие блюдца: ручки чашек смотрят вправо, на них чайные ложки для компота, если в компоте есть сухофрукты - положим на блюдце чайную ложку для того, чтобы их есть.

5ребенок – Маша, отгадай загадку: Для нас она необходима,

 Ведь пищу из нее едим мы.

 Глубокая и мелкая

 Зовут ее ….(тарелкою).

Правильно, Маша, теперь мы поставим на салфетку тарелку для первого (супа, борща, щей, ухи).

Мишка – Отгадайте, ребята, загадку: Сел за стол я и копаю

 Маленькой лопаткою.

 Инструмент я окунаю

 В борщ, повидло сладкое.

 Что лопатка зачепнет,

 Отправляю прямо в рот:

 Кашу, торт, бульон, окрошку…

 Знают все, что это… (ложка).

С какой стороны от тарелки мы положим ложку? (справой стороны от тарелки).

Воспитатель – А теперь отгадайте мою загадку: У нее зубцы стальные

 Длинные и острые

 Ею подцеплять куски

 Очень даже просто нам! (вилка).

С какой стороны от тарелки мы положим вилку? (с левой стороны, вверх зубчиками).

Маша – А я тоже знаю загадку, отгадайте ее: Он из стали, и прекрасно

 Режет овощи и мясо.

 Только лезвие не трожь.

 Ну, конечно, это… (нож).

Я хочу узнать, где нужно положить нож? (нож кладем справа, лезвием к тарелке, перед ложкой ).

Для чего нужен вилка и нож? (Вилка и нож нужны, когда мы едим продукты и блюда, кусочки от которых трудно отделить только при помощи вилки. Тогда вилкой мы придерживаем продукт, а ножом отрезаем небольшой кусочек).

Воспитатель – Вот мы и накрыли на стол. Что мы должны пожелать сидящим за столом? Правильно, мы пожелаем им «Приятного аппетита».

 Маша, мы надеемся ты запомнила, как правильно сервировать стол к обеду и станешь хорошей помощницей для Мишки.

Физкультминутка.

 Вот большой большой стеклянный чайник,

 Очень важный, как начальник.

 Вот фарфоровые чашки,

 Очень хрупкие, бедняжки.

 Вот фарфоровые блюдца,

 Только стукни – разобьются.

 Вот серебряные ложки,

 Голова на тонкой ножке.

 Вот пластмассовый поднос.

 Он посуду нам принес. Н. Нищева.

Воспитатель – Все дети пообедали. Теперь нужно убрать со стола.

Дидактическая игра: «Убери со стола» (Все действия производятся в обратной последовательности).

Молодцы, ребята, вы правильно справились с условием игры. Мишка, Маша поиграйте с нами в игру:

Дидактическая игра: «Четвертый лишний». (выделите лишнее слово и объясните свой выбор).

Воспитатель – Наши дети каждый день накрывают на стол и как они это делают сейчас вам расскажут:

 Мы дежурные сегодня.

 Станем быстро 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.

Маша – Спасибо вам, ребята, я запомнила как нужно сервировать стол к обеду и теперь не буду огорчать Мишку, а чтобы закрепить правила выучу это стихотворение. А нам пора домой. Досвидания.

Воспитатель – Чему мы сегодня научили Машу и сами повторили. (ответы детей).