**Формирование навыков поведения за столом у детей раннего возраста**

Воспитывая ребенка раннего возраста, педагогам и родителям надо помнить, что они первые, кто должен умело, очень тонко и осторожно придать ребенку те черты и особенности, которые расцветут и окрепнут у него в дошкольном возрасте.

Именно в раннем возрасте должно быть положено начало этой воспитательной работе, так как чем позже она будет начата, тем труднее будет ее осуществить.

Малышам свойственны живой интерес к окружающему, активность, эмоциональность, стремление к самостоятельности — все это создает благоприятные условия для воспитания культурно-гигиенических навыков, имеющих очень большое значение для развития детей.

* Наличие культурно-гигиенических навыков — важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.
* Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными.
* Ребенок шире познает окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т.д.), знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые), осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой — рубашка грязная).
* Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи: воспитатель наряду с показом и непосредственной помощью пользуется словом (называет блюда, поясняет действие, указывает на основные признаки).
* Благодаря культурно-гигиеническим навыкам развиваются, приобретают силу и устойчивость такие психологические функции, как внимание и воля (это связано с тем, что детям раннего возраста требуется постоянное воспитательное воздействие).
* Овладение культурно-гигиеническими навыками приводит к удовлетворению стремления к самостоятельности (что формирует положительное отношение к процессам воспитания).

Ребенок, лишенный во время еды активности, кушает вяло (и взрослые прибегают к разным ухищрениям, чтобы его накормить).

Поэтому воспитатель должен знать ценность культурно-гигиенических навыков, а также то, какие из них доступны ребенку того или иного возраста, и уметь обеспечить их своевременное развитие.

Обучать детей питаться самостоятельно необходимо с одного года. В это время нужно следить за ребенком: сколько пищи он набирает; как открывает рот; как кладет в рот ложку; не спешит ли он. Докармливать ребенка можно своей ложкой (но есть хлеб он должен самостоятельно).

Посуда должна быть удобной для самостоятельной еды: достаточно большие тарелки, ложки типа десертных, устойчивые легкие чашки с широким дном и удобной ручкой.

Главное внимание в этом возрасте уделяется развитию жевательных мышц, умению ребенка тщательно пережевывать пищу. Тест: стограммовое яблоко двухлетний ребенок съедает за 20 минут, трехлетний — за 15 минут.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ**

При правильной организации питания уже к двенадцати месяцам дети должны быть приученными к разнообразному ассортименту продуктов.

В начале второго года детей кормят 4—5 раз в день (через каждые четыре часа). Длительность промежутков между приемами пищи может колебаться в пределах 30 минут. Ребенку в этом возрасте достаточно получать 300—400 граммов пищи в один прием. Слабых детей с пониженным аппетитом можно кормить чаще, небольшими порциями. Четкий режим вырабатывает прочный рефлекс «на время» (способствует выделению пищеварительного сока в определенные часы, соответствующие кормлению).

Так как прорезывание молочных зубов заканчивается лишь к двум годам (а у некоторых детей к началу третьего года), то примерно до одного года восьми месяцев ребенку дают пищу, не требующую энергичного жевания: каши и т.д. Но по мере развития жевательного аппарата необходимо давать плотную пищу и приучать к жеванию (иначе ребенок будет отказываться от твердой пищи и маленький комок вызовет рвотный позыв).
Способность различать в игре овощи и фрукты появляется довольно рано. Дети, как правило, делят их на любимые и нелюбимые.

Необходимо, чтобы пища была вкусно приготовлена и имела эстетический вид при подаче на стол.
Заботьтесь о том, чтобы процесс питания был для ребенка максимально привлекательным, и взрослым важно создать положительно-эмоциональное отношение к процессу (потешки, прибаутки), и помните, что работа по формированию культурно-гигиенических навыков должна вестись непрерывно, а не от случая к случаю.
Только единство требований к ребенку раннего возраста и методов работы с ним могут обеспечить успех. Воспитатели должны помнить, что навыки в этом возрасте легко формируются, но при незначительном изменении привычных условий быстро исчезают.

Дети раннего возраста трудно привыкают к новым для них блюдам. Труднее всего — к овощам. Их надо предлагать очень настойчиво. В случае отказа маскировать, соединяя с мясом, крупой. Котлеты, рыбу, мясо подавать удобными для еды кусочками.

Помните: большие порции способствуют снижению аппетита и служат причиной нарушения нормальных функций пищеварительных органов. Между кормлениями дети не должны получать сладости, фрукты. Их предлагайте в обед на десерт и в полдник. Жидкость в рационе детей раннего возраста должна быть включена в количестве, которое бы полностью удовлетворяло их потребности.

Соблюдение режима является условием полноценного физического развития и жизнерадостного настроения, хорошего аппетита, спокойного сна малышей.

Главное в воспитании детей раннего возраста — придерживаться принципов последовательности и постепенности.

Принцип последовательности реализуется в умении выполнять действия в определенном порядке: убрать игрушки, вымыть руки, сесть за стол, взять хлеб, ложку и т.д. Выработка хороших привычек у детей раннего возраста — важное условие формирования характера.

Принцип постепенности заключается в привлечении детей к соблюдению режима малыми группами (чем меньше дети, тем меньше группа). Это дает возможность больше внимания уделить каждому ребенку, способствует планомерной работе с детьми.

Существование принципов последовательности и постепенности предусматривает соблюдение определенных правил.

* Соблюдение режима должно проходить в игре.
* Вначале к столу приглашается подгруппа самых маленьких, ослабленных, возбудимых или медлительных детей.
* Необходимо соблюдение единства требований со стороны взрослых в ДОУ.

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.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Ребенка надо кормить в строго установленное время.
2. Давать только то, что полагается по возрасту.
3. Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
4. Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
5. Не отвлекать от еды чтением или игрой.
6. Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

Надо поощрять:

* желание ребенка есть самостоятельно;
* стремление ребенка участвовать в сервировке и уборке стола.

Надо приучать детей:

* перед едой тщательно мыть руки;
* жевать пищу с закрытым ртом;
* есть только за столом;
* правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
* вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
* окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, так как положительное отношение к еде у детей формируются очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов и на этот счет.