Консультация для воспитателей

Культурно-гигиенические навыки во время приема пищи.

Сервировка стола.

*Подготовила: воспитатель МАДОУ «Детский сад №370» г. Перми*

*Перевозчикова Наталья Владимировна.*

Укрепление здоровья, обеспечение полноценного физического развития детей невозможно без удовлетворения их жизненно важных потребностей в питании, сне, свежем воздухе.

Экспериментальными исследованиями И.П.Павлова доказано, что важнейшим условием хорошего усвоения пищи является выделение секреции желудочно-кишечным трактом еще до начала еды.

Следовательно, когда ребенок садится за стол с приятным предвкушением того, что сейчас ему дадут есть до в организме создаются предпосылки для хорошего усвоения пищи. Если же предложение сесть за стол вызывает у ребенка неудовольствие, то даже если он съест все, что положено на тарелку . пользы от этой пищи будет значительно меньше, чем если бы он съел ее охотно .Хороший аппетит является также существенной предпосылкой для воспитания у ребенка самостоятельности культурно-гигиенических навыков и правил поведения за столом О вреде использования при кормлении детей различных дополнительных приемов ,отвлечений, уговоров, похвал, запугиваний и обещаний писали многие педиатры: Е.А.Аркин писал, что когда мы имеем дело со здоровым ребенком, то в большинстве случаев аппетит является довольно надежным показателем его настоящей потребности. Однако, указывал он, одни дети могут съесть больше, чем им полезно, другие меньше и поэтому при определении необходимо для кормления количества пищи надо руководствоваться возрастными нормами. Но принуждать ребенка доедать всю положенную порцию не следует, так как это снижает удовольствие, получаемое от еды, ухудшает ее усвоение, что особенно важно, снижает потребность в пище вообще . Основным критерием правильности питания ребенка является степень, гармоничности его физического развития.

Правильная методика кормления направлена на воспитания у ребенка доступной ему по возрасту самостоятельности, культурно-гигиенических навыков.

Большое значение имеет воспитание культурного способа удовлетворения этой потребности. В конце первого года жизни ребенка приучают самостоятельно пить из чашки, с начала второго - пользоваться ложкой, на четвертом - вилкой, на пятом- ножом.

Наряду с этим у ребенка воспитываются и другие культурно-гигиенические навыки: перед едой мыть руки, пить и есть аккуратно, бесшумно пользоваться салфеткой, сидеть ровно, благодарить за еду, после еды полоскать рот. Формирование культурно-гигиенических навыков сочетается с развитием речи ребенка, обогащением его знаний, представлений, уточнением координации движений.

Воспитание на протяжении раннего и дошкольного возраста всех культурно- гигиенических навыков, связанных с приемом пищи, требует положительного примера окружающих; тщательного обучения ребенка правильным, все более совершенным способом выполнения каждого навыка; контроль за поведением, обязательным их осуществлением; в старшем дошкольном возрасте осознания ребенком их значения, правильных способов выполнения.

Первая и вторая младшая группа.

Умывание:

Учить правильно умываться : тщательно мыть руки, намыливать их не более двух раз. После мытья рук отжимать, а не отряхивать , насухо вытирать своим полотенцем. Вешать полотенце на свое место. Своевременно пользоваться носовым платком.

Навыки самообслуживания культуры еды:

Учить аккуратно пользоваться ложкой, держать ложку в правой руке, набирать немного еду в ложку, есть с узкого края, бесшумно, самостоятельно ,не проливать пищу ,пережевывать пищу с закрытым ртом. Во время еды сохранять правильную осанку, своевременно

пользоваться салфеткой, после еды: ложку, вилку(2 пол.-2мл. гр.) класть на тарелку. Сохранять порядок на столе. За общим столом не мешать другим детям, не брать их приборы. Выполнять правила поведения за столом, после еды говорить «спасибо», полоскать рот.

Средняя группа.

Формировать умение спокойно садиться за стол. Совершенствовать навык аккуратной еды: не играть столовыми приборами, правильно пользоваться ложкой ,вилкой; кусочки пищи которые трудно прожевать доставать изо рта ложкой (край тарелки).

Со второй половины года начинается дежурство:

-оформление уголка дежурного;

* пошив шапочек и фартуков для дежурных;
* выбор дежурного; -одевание формы дежурных;
* сервировка стола: вилки и ложки дежурный несет за ручку; вилка кладется с левой стороны, ложка с правой; хлебница , салфетки, в центре; расставление глубоких тарелок;

-сколько столов, столько и дежурных.

Старшая группа.

Садиться за стол причесанным , в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом. Не торопясь, начинать прием пищи, совершенствовать навык правильного пользования столовыми приборами ( появляется столовый прибор -нож), вставать из-за стола всем вместе. Убирать свое место после еды. Начиная со старшей группы дежурные сами объявляют меню, полностью сервируют стол, раздают второе, третье( ягоды, фрукты), убирают посуду после еды.

Подготовительная группа.

Дети этой группы должны правильно и красиво, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, не ставить их на стол, правильно пользоваться столовыми приборами.

Дежурные группы красиво расставляют посуду, раскладывают приборы при сервировке стола к завтраку, обеду, полднику.