

**План по формированию культуры питания в
ДО МБОУ Школа № 26 г.о. Самара
«Столовый этикет дошкольников»**

(создание условий для ознакомления дошкольников с правилами сервировки
стола, культуры и поведения во время еды)

Культура питания в дошкольном учреждении наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в дошкольной группе, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

Уроки этикета начинаются уже в раннем возрасте. Ребенок учится не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами; быть опрятным и вежливым. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей культуре питания, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению культуры поведения в семье.

Как правило:

- дети не умеют правильно сидеть за столом во время приема пищи;
- не всегда используют салфетку;
- не знают названия блюд;
- не соблюдают правила поведения за столом;
- не всегда используют столовые приборы по назначению.

Правила сервировки стола

В дошкольном учреждении детей учат питаться на классический европейский манер, вилка в левой руке, нож — в правой. Исходя из этого сервируют столы.

В зависимости от времени приема пищи столы сервируются по – разному.

К завтраку на стол ставят: салфетницу, хлебницу, тарелку с порционным маслом, чашку с блюдцем (ручка чашки смотрит вправо), тарелку, вилка кладётся с левой стороны (зубцами вверх), нож (лезвие ножа смотрит на тарелку) с ложкой — с правой стороны. Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

К обеду стол сервируют похожим образом. На стол ставят салфетницу, хлебницу, чашку с блюдцем и чайной ложечкой (чтоб ребёнок мог съесть ягоды из компота), тарелку для первого блюда, вилка кладётся с левой стороны от тарелки, нож с ложкой — с правой стороны.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак — с единственным отличием: не подается масло.

Формирование культурно – гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Если зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят абы как в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы, пытаются болтать — не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не болтает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят нянечку и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей первой младшей группы (2-3 года) учат:

- самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать их полотенцем;
- опрятно есть, держа ложку в правой руке;
- вытираться салфеткой после еды;
- благодарить после еды.

Детей второй младшей группы (3-4 года) учат:

- самостоятельно и аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место;
- правильно пользоваться столовыми приборами;
- кушать аккуратно: не крошить хлеб, пережевывать пищу с закрытым ртом.

Детей средней и старшей групп (4-5 лет; 5-6 лет) учат:

- брать пищу небольшими порциями;
- есть тихо;
- правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ложкой, ножом);

■ сидеть с прямой спиной; ■ аккуратно составлять посуду после еды;

■ относить за собой часть посуды.

Дети подготовительной к школе группы (6-7 лет) закрепляют полученные навыки культуры поведения за столом: не кладут локти, сидят прямо, тщательно пережевывают пищу; правильно пользуются столовыми приборами.

Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в дошкольном учреждении разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столам выдают нарядную форму, состоящую из колпачков и фартучков. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного».

Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает помощнику воспитателя накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет салфетницы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: вложить в салфетницы салфетки, убрать после еды хлебницы и салфетницы.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. В обязанности дежурных входит не только расстановка хлебниц, салфетниц, но и, например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. Можно почитать и разучить с детьми стихи:

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 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.

Памятка ”Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом ”.

1. Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет дошкольнику быть уверенным в себе, Задача воспитателей, а также родителей — научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении.

2. Правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками следует вырабатывать с раннего возраста. Воспитатель должен учить детей мыть руки перед едой, правильно сидеть во время приема пищи: не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на столе. Необходимо также следить, чтобы во время еды воспитанники не спешили, не отвлекались и не играли столовыми приборами, не набивали рот.

3. Формировать культурно-гигиенические навыки необходимо последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка. Обучать детей правилам поведения за столом можно как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Обедая вместе с детьми, воспитатель должен демонстрировать им правила этикета, разумность и необходимость их соблюдения. Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: хлебница, салфетница, по возможности ваза с цветами.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Известно, что поддерживать беседу — это мастерство, научиться которому непросто. Главное — разговоры не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Темы должны быть нейтральными. Например, можно поговорить о продуктах, из которых приготовлен обед, или о том, что из еды больше всего детям нравится, и т.д. При этом пожелание «Приятного аппетита» — обязательно!

Возраст	Задачи
Дети первой младшей группы (от 2-х до 3 лет)	Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот по напоминанию взрослого. Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив прием пищи, говорить "спасибо".
Дети второй младшей группы (от 3-х 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.
Дети средней группы (от 4-х до 5 лет)	Совершенствовать приобретенные умения: брать пищу понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.
Дети старшей группы (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.
Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)	Закрепить навыки культуры поведения за столом: сидеть прямо, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой. Относить за собой часть посуды.

Организация питания детей в группах.

1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя и заключается:

- в создании безопасных условий при подготовке и во время приема пищи;
- в формировании культурно-гигиенических навыков во время приема пищи детьми.

2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному директором школы.

3. Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.

Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:

- промыть столы горячей водой с мылом;
- тщательно вымыть руки;
- надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
- проветрить помещение;
- сервировать столы в соответствии с приемом пищи.

4. К сервировке столов могут привлекаться дети с (разложить салфетки под горячее или салфетницы, хлебницы).

5. С целью формирования трудовых навыков и воспитания, самостоятельности во время дежурства воспитателю необходимо сочетать работу дежурных и каждого ребенка (например, салфетницы и хлебницы собирают дежурные).

Литература.

1. Алямовская ВТ., Белая, КАЮ, Ребенок за столом: методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков- — М.; Изд-во ТЦ Сфера, 2007.- 64с,
2. Алямовская В.Г.: Ребенок за столом: Методическое пособие по формированию культурно-гигиенических навыков
3. Васильева-Гангнус Л,П. Азбука вежливости: 3-е изд. м.: Педагогика, 1989. - 144с.; ил.
4. Виноградова, Н,Ф., Година,Г.Н., Загик, Л.В. Детский сал и семья —2-е изд., испр- и доп. — М.: Просвещение, 1986.- С 163-192.
5. Демидова ОН. Будьте вежливы всегда; практическое пособие для воспитателей и методистов в ДОУ. ИГТ Лакоценин СС, Воронеж: 2009..
6. Курочкина, ИН. Этикет для дошкольников: пособие для родителей Курочкина. — М.: Просвещение, 2007, — 72се
7. Кони́на ЕЮ. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей, провой комплект
8. Николаева СО. Занятие по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками: учеб,,-метод, Пособие ” СО Николаева. — М.: Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007, — 79с,,
9. Островская Л*Ф, Педагогические ситуации в семейном воспитании дошкольников: Кн. Для воспитателя дет. сада. — 2-е изд., перераб и доп — М.: Просвещение, 1990. 160с.
10. Петрова В.И., Стульник Т.Д. Нравственное воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. — М»: Мозаика•Синтез, 2006, -С. 39-55.