Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №3 «Улыбка» г. Калача-на Дону Волгоградской области

**«Формирование культурно-гигиенических навыков у детей дошкольного возраста в процессе организации приема пищи»**

Пища нужна человеку для поддержания здоровья и работоспособности, поэтому так важно соблюдать правила рационального питания во все возрастные периоды жизни человека. Особенно велика роль питания в детском возрасте.

Среди факторов, обеспечивающих нормальное развитие детского организма, полноценное питание имеет первостепенное значение. Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и развитием, формированием и становлением структуры многих органов и систем, совершенствованием их функций.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач, а именно с формированием у детей культуры поведения за столом.

Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей т.е. на нас ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно кушать. Проводить уроки этикета мы начинаем уже в раннем возрасте. Малыши учатся не только правильно вести себя за столом, но и уверенно пользоваться столовыми приборами, быть опрятным и вежливым.

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. И переходя из одной группы в другую ребенок осваивает новые культурно-гигиенические правила согласно возрасту**.** Рассмотрим организацию питания в средней группе «Капитошки», в которой я работаю.

Начну с того, что в нашей группе организовано дежурство**. Дежурство**предполагает труд одного или нескольких **детей**в интересах всей группы. Несмотря на кажущийся незначительный результат труда, **дежурства**имеют большое значение в воспитании **детей.**

Важной задачей **организации дежурства в дошкольном возрасте** является – формирование у **детей** ответственности за порученное дело, привычки к систематическому выполнению обязанностей. И мы воспитатели, обращаемся к **дежурным** как к своим помощникам, одобряем их действия и старательность, умение выполнять задания, использовать рациональные приемы. И так, перед тем как приступить к дежурству наши воспитанники знают , что надо засучивать рукава и помыть тщательно руки с мылом, затем надеть фартук и калпачок и выполнять поручения которые даст взрослый.

А все остальные дети заняты спокойными играми или прослушиванием сказок или беседами о полезности того или иного продукта , который есть сегодня в меню. В это время ребята по несколько человек ходят к умывальникам и тщательно моют руки с мылом. Когда столы накрыты, а няня разлила еду по тарелкам можно и приступать к трапезе. Первыми за стол садятся девочки- это одна из хороших манер для мальчиков, которую дети уже освоили, затем садятся мальчики. Желаем всем «Приятного аппетита», дети благодарят и приступают к еде.

С малышами мы проговариваем вслух как правильно кушать, напоминаем, что чем едят, как пищу берут с тарелки, а как со столовых приборов. Обращаем внимание на то, как дети держат ложку, кружку. В этом возрасте они должны делать это правильно. Напоминаем протемпы еды и тщательное пережевывание пищи, так как овладев этими двумя гигиеническими навыками питания можно и сохранить зубы и уберечь желудок от многих заболеваний.

**На пятом году жизни ребенок должен знать:** наименование и назначение столовых приборов, блюд;уметь пользоваться ложкой, вилкой, ножом; не брать в рот много пищи; не отвлекаться, не разговаривать во время пережёвывания и глотания пищи; самостоятельно откусывать, жевать; как подготовиться к еде, как пользоваться салфетками; что делать после еды; спокойно ждать, когда подадут следующее блюдо; **с**охранять за столом правильную осанку, координировать движения рук; помнить и выполнять все ритуалы, связанные с едой. Знать, что перед едой и после неё лучше не бегать и прыгать, а заниматься спокойной игрой.

И для того чтобы вышеперечисленные навыки закрепились у воспитанников, мы в своей деятельности используем разные формы и методы организации работы с детьми на тему культуры и гигиены питания. Читаем художественную литературу: К.Чуковского «Мойдодыр», «Федорино горе», «Спор овощей»; А.Барто «Девочка чумазая»; Тувима «Овощи»;Г. Шалаеву «Правила поведения для воспитанных детей»; С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»; В. Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо?» и др. Ребята знают много загадок про продукты питания, любят смотреть мультфильмы: «Смешарики»: «Азбука здоровья», «Уроки тетушки совы», «Пчелка Умняша: полезные и вредные продукты», «Фиксики». Мы проводим занятия и беседы о гигиене и здоровом питании (развитие словаря посредством введения новых слов); Ситуативные разговоры «Как вести себя за столом», «Кто такой неряха». Играем в дидактические игры: *«*Накроем **стол**»; «К нам в гости пришли куклы»; «День рождения Маши»; «Помоем куклу» и др.

Для самостоятельной деятельности детей мы постоянно пополняем развивающую ПП среду разнообразными материалами по теме питания: играми, атрибутами к сюжетно-ролевым играм. У нас есть картотеки загадок на тему «***Питание***» «Игры- загадки», альбомы «Беседы с детьми о ***питании***» и дидактические игры которые **направлены на формирование правильного питания**, такие как «Овощи, Фрукты, Ягоды», «Хлеб -всему голова», «Из чего варят кашу и как сделать ее вкусной?», «Соберем фрукты в корзину» и другие. Так же всем известные игры, такие как «Что лишнее?», «Четвертый лишний (фрукты, овощи, посуда, ягоды)», «Домино (Фрукты, овощи, ягоды, грибы)», «Этикет детям», «Классификация (Фрукты и овощи)», «Чего не стало», «Накрой на стол красиво (сервировка стола)» и другие. Во время таких игр дети самостоятельно закрепляют полученные знания по вопросам о **питании**

В заключении хочется сказать, что только систематическая работа даст свои результаты, у детей будут формироваться КГН, они научатся красиво сидеть за столом и **правильно принимать пищу**, будут знать о полезных и вредных продуктах **питания.**

Переход навыка в привычку достигается систематическим повторением в

одинаковых или сходных условиях. Пока привычка не закрепилась, ребенок нуждается в контроле и указаниях взрослого, а также в поощрении, похвале, одобрении. Именно это и наша работа.

**Спасибо за внимание!**

***Доклад и презентацию выполнила Стольникова Агрипина Марковна.***