

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Великий русский ученый- физиолог говорил: «...Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением».

Аппетит вызывает у нас не только хорошо и вкусно приготовленная еда, не только привлекательно оформленное блюдо; всякий знает, что нередко аппетит появляется и при виде красиво накрытого обеденного стола. Накрыть или как говорят, сервировать стол-это значит разумно расставить на нем посуду и разложить столовые приборы. Порядок сервировки стола подиктован требованиями гигиены, необходимостью обеспечить сидящим за столом наибольшие удобства. Поведение человека во время приема пищи регулируется правилами столового этикета и очень важно владеть ими.

- Как правильно и красиво сервировать, как пользоваться столовыми приборами, что чем и как есть, как сидеть за столом, как общаться за столом. Всему этому надо учиться.

Поэтому работу по организации эстетики питания мы проводим через реализацию проекта «Культура питания, как составная часть эстетики питания»

Цель проекта: Разработка и реализация системы работы по организации эстетики питания дошкольников.

Задачи проекта:

1. Модернизировать среду учреждения по организации эстетики питания.
2. Повысить компетентность сотрудников по эстетике питания.
3. Разработать и апробировать новые формы по организации эстетики питания детей раннего и дошкольного возраста.
4. Разработать и внедрить новые формы сотрудничества с родителями по организации эстетики питания.

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от того, как в нем организовано питание. Здесь важно все: качество предлагаемых детям блюд, их соответствие потребностям организма, разнообразие меню и сама процедура приема пищи и т.д.

### 1. Во-первых, создание условий.

Для того, чтобы во время приема пищи ребенок имел возможность сидеть комфортно, необходимо подобрать мебель в зависимости от роста детей. Мебель, создающая настроение, должна быть красивой, детской, современной. Столы необходимо расставить удобно, чтобы каждый ребенок мог спокойно сесть и выйти из-за стола. Воспитатель усаживает детей за столы так, чтобы сначала сели часто болеющие и те, кто плохо и медленно ест. Важно, чтобы дети могли видеть друг друга. Выходить из-за стола нужно постепенно.

### 2. Во-вторых, сервировка стола.

Особое внимание обратить на сервировку стола. Важнейшим условием является соблюдение гигиенических требований, а именно чистота столов, столовых приборов, помещение, где дети принимают пищу, должно быть обязательно проветрено. Посуда имеет огромное значение, а именно, ее цвет, состояние. Посуду необходимо подобрать красивую, детскую, наличие рисунка или цвета на каждом столе может быть свой или у всей группы один. Посуда, в которой подается пища должна быть небольшой и эстетичной. Не надо забывать и про наличие на столе красивой, подходящий под цвет посуды, скатерти или индивидуальной салфетки для каждого ребенка, которые часто стираются и не имеют пятен от предыдущей пищи. Для полноты сервировки можно поставить на стол и эстетическое украшение, например, вазу со сменяющимися по сезону наполнением. Все должно вызывать у детей желание сесть за стол.

### 3. В третьих время перед приемом пищи.

Для поддержания хорошего аппетита у детей, следует уделять внимание оформлению, вкусу, аромату готовых блюд. Пища, находящаяся в тарелке должна иметь эстетический вид, красиво аппетитно разложенная в посуде перед ребенком. Все должно вызывать аппетит, желание принимать пищу.

Перед приемом пищи необходимо создать спокойную, доброжелательную обстановку и поддерживать хорошее настроение детей, так как состояние нервной системы сказывается на аппетите. Можно поиграть перед обедом в спокойные игры.

#### 4. В четвертых прием пищи.

Для психологического комфорта важно качество предлагаемых детям блюд, и, конечно, соответствие блюд потребностям растущего организма, их разнообразие и сама процедура приема пищи. Питание должно проходить как дома. В качестве средства профилактики психоэмоционального напряжения во время приема пищи включается спокойная музыка, неплохо установить декоративные фонтаны, аквариумы или мониторы с меняющимися изображениями пейзажей, что создает комфорт и уют.

В группах были созданы центры по этикету, обновили столовые принадлежности: столовые приборы, столовую посуду, сервизы, яркие, красивые скатерти. Приобрели музыкальный центр с набором дисков для релаксации. Мы придерживались основных принципов при создании центров. Гигиеничность, удобство расположения и использования, эстетичность оформления, привлекательность и яркость.

В настоящее время очень важным является повышение компетентности педагогов по разнообразным вопросам воспитания детей, в том числе эстетике питания. Условием успешности воспитания является достаточный уровень культуры педагогов, их профессионализм и педагогическое мастерство.

Результат во многом зависит от того, как педагог сам владеет разнообразными методами и приемами. Для этого важно создание творческой группы, проведение работы через проектную деятельность. Был проведен

семинар «Организация и методика проведения питания в детском саду», Педагогический совет «Культура питания, как составная часть культуры здоровья», проведение консультаций «Этико- эстетические аспекты культуры питания», «Психологические аспекты организации питания детей», «Эстетика питания» и др. Организовали занятия в Мастер- классе, освоение искусства КАРВИНГА. Важным является выход в Интернет для повышения уровня информационной компетентности педагогов. Главное, чтоб вся работа велась в атмосфере общей культуры и красоты.

В целях оптимального воспитания и развития детей по эстетике питания используются разнообразные методы, приемы и формы работы с детьми.

#### 1. Наглядные.

Картинки, видеозаписи, фотографии. Иллюстрации, схемы, видеоматериалы, продукты детской деятельности, фотографии, картинки- правила (разбор правил по картинкам).

#### 2.Словесные.

Рассказ взрослого из личного опыта, сказка познавательного содержания, вопросы, беседа. Рассказ ребенка из личного опыта, беседа.

#### 3.Практические

Самостоятельные действия с чайными и столовыми принадлежностями, изготовление рисунков, аппликаций для украшения праздничного стола, разбор проблемных ситуаций с игрушками: Незнайка приглашает гости- помочь накрыть стол к чаю.

Сервировка стола по схеме, составление схемы сервировки стола, алгоритмы изготовление украшений стола по темам: «Новый год», «8 марта», «День рождения», «Праздник пап». Творческая деятельность детей: складывание салфеток, украшение подарка, украшение стола.

*Использование театра, музыки.* Спектакли кукольного, настольного театра, театра на фланелеграфе и т.п., инсценировки в исполнении отдельных детей, элементы театрализованной деятельности. Этюды, сценки.

*Художественное слово.* Стихи, сказки, загадки, рассказы, пословицы, басни.

*Игровые приемы.* Занятие-игра, игровые упражнения, дидактические игры, игры-путешествия, элементы сюжетно-ролевых игр, игры-путаницы.

Игровые упражнения, игры с правилами, игры-соревнования, кроссворды. Взаимодействие со сказочным персонажем. Поиграть вместе с ним, подсказать, помочь ему найти ошибку, научить чему-либо, брать пример.

*Наблюдения* (за действиями взрослого и ребенка, любованием красотой эстетического оформления: стола, букета, подарка, салфетки и др.).

Поведение человека во время приема пищи регулируется правилами столового этикета, поэтому для успешного овладения детьми роли культурного человека за столом мы организовали обучение этим правилам.

В 1 младшей группе используется игровой прием для снятия психоэмоционального напряжения детей. Это игровой персонаж «Антошка».

Цель такого приема это приучать детей есть аккуратно, пользоваться салфеткой, вызвать радостное настроение, что немаловажно и желание съесть все. Проблема с которой столкнулись педагоги- это не все ребята приучены есть супы или жидкие каши. Для этого и был оформлен «Антошкин огород». Дети рассматривали сделанные, связанные муляжи овощей, слушали сказки про овощи. Закрепляли названия и при этом воспитатель использовал сказочные названия блюд «Супчик-голубчик», «Супец-удалец», «Супецмолодец», «Борщок - здоровячек», «кашка - малашка», «Запеканка-хулиганка». Продолжением начатой работы является ознакомление детей с составом блюд (какие продукты используются, польза для организма). Дети слушают сказки об овощах и продуктах от лица Антошки и закрепляют состав блюд (суп, каша). Детки и это в 1 младшей группе уже самостоятельно раскладывают салфетки. Садятся за столы с удовольствием с нетерпением ждут объявления воспитателя о том, что будут есть. Уже по внешнему виду пищи- определяют сказочное

название блюда. Хочется отметить, что аппетит у этих детей хороший, едят аккуратно, большинство детей держат ложку правильно.

В младшей группе «Б» используют игровой прием «Волшебный цветочек». К детям, которые едят аккуратно в гости приходит «Волшебный цветочек» и очень радуется, улыбается. А детки стараются не огорчать цветочка, чтобы у него не испортилось настроение.

Проводим занятия: «Правила поведения за столом» это как сидеть за столом (спину держать прямо, локти легка прижать к туловищу, запястьями коснуться края стола, голову слегка наклонить, ноги поставить вместе, к столу вплотную не придвигаться; за стол нужно садиться в опрятном виде, с чисто вымытыми руками).

«Как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями» - (Ложку держат в правой руке, подносят ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот. Вилку можно держать и в правой, и в левой руке: в правой - когда стол сервирован только вилкой, в левой - когда вилкой и ножом. Бумажной салфеткой пользуются один раз, а, вытерев рот, пальцы и слегка скомкав, кладут под край тарелки).

«Рыцари обеденного стола» - Говорить вполголоса, вежливо обращаться с просьбами («Подайте, пожалуйста», «Будьте добры»), благодарить, не говорить с полным ртом).

«Как правильно и красиво сервировать стол.» - (знать как располагать салфетки, хлебницу, тарелки, столовые приборы (учитывать законы сервировки и эстетики)).

«Что, чем и как есть» - (Суп едят ложкой. Сосиску - вилкой и ножом. Макароны, омлет, вареники, пельмени - только вилкой. Ягоды - десертной ложкой. Хлеб не откусывают, а отламывают руками. Блины, оладьи, арбуз - вилкой и ножом и т.д.

В перспективные планы включены беседы «Что мы знаем о чашке», «Правила поведения за столом», «Твое любимое блюдо», «Полезные овощи».

Большое разнообразие словесных дидактических игр: «Поваренок», «Азбука здоровья», «Посуда».

Организуются наблюдения «Правильная сервировка стола», «Мы дежуриим».

Организуем выставки «В гостях у чашки». Тематические выставки «Дары осени». Дети приносили свои любимые машины разного размера и в них овощи разного цвета, формы и величины. Конечно, принимали активное участие родители. Введены традиции группы «Веселый цветочек», «Сладкий вечер».

Проводятся витаминные дни «Овощная фантазия», «День наливного яблочка». Ведется кружковая работа «Добрая хозяйюшка».

Организуются смотры- конкуры. 18 ноября у Деда Мороза День рождение, поэтому к этому Дню мы провели смотр – конкурс «Праздничный стол для Деда Мороза» «Подарки Деду Морозу». Педагоги представили разнообразно оформленные новогодние столы. Проявили творчество и фантазию.

Одно из направлений деятельности ДОУ – это содружество с родителями и творчество по вопросам организации правильного, культурного питания дошкольников и воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. Важным условием является доверительного делового контакта между семьей и детским садом в данном вопросе. Наш опыт работы с родителями показывает, что уместны самые разнообразные формы: коллективные и индивидуальные. Наиболее эффективными, интересными и доступными оказались такие формы, как:

1. Родительские встречи на тему «Выбираем полезные продукты» с дегустацией блюд и консультацией шеф. повара по технологии приготовления. «Современный этикет и воспитание культуры поведения у дошкольников».

2. Анкетирование «Что такое этикет.

3. Консультации по вопросам эстетики питания «Из истории ложки и вилки», «Культурные дети - наше будущее», «Поведение за столом», «Посуда и столовые приборы», «Дорога ложка к обеду».

4. Встречи со специалистами по вопросам питания детей дошкольного возраста.

5. Проведение Акции «Просто так» - оказание помощи в приобретении сервизов, пошиве скатертей.

6. Организация совместных праздников, развлечений «Осеннее кафе», «Сладкая сказка», «Богатая осень».

7. Выставки «Украшение праздничного стола», «Богатая осень», «Дары осени», «Дорога ложка к обеду»

8. Оформление информационного стенда «Столовая посуда», «История вилки».

9. Оборудование с помощью родителей уголков по эстетики питания.

10. Фото-выставки.

11. Оформлены информационные папки для родителей «Эстетика питания», «Рыцари обеденного стола», «Все о салфетках», «Полезные овощи – кладезь витаминов».

Хочется отметить большой интерес у родителей к этой теме, искреннюю заинтересованность в действиях, чувствах, мыслях. Желание быть готовыми к любым проблемам и решить их.

Проводимая работа дает и результат. Дети приобретают уверенность и способность достойно вести себя в разнообразных ситуациях. Быть культурным человеком, компетентным: знать правила столового этикета, самостоятельно выполнять эти правила в соответствии с жизненными ситуациями и обстоятельствами.