

Консультация для родителей: «Формирование культурно-гигиенических навыков приема пищи у детей старшего дошкольного возраста»

Знаете ли вы, уважаемые взрослые, как должен воспитанный человек вести себя за столом? Как должен правильно сидеть и держать столовые приборы? И всегда ли обращаете вы внимание, как ведут себя за столом ваши любимые дети?

В детском саду этим аспектам воспитатели уделяют очень много внимания. За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

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

В подготовительной группе дежурные могут самостоятельно сервировать стол следуя схемам (завтрак, обед, полдник, ужин) и прибираться после приема пищи.

Кроме дежурств, в дошкольном учреждении проводятся тематические занятия, наблюдение за работой сотрудников детского сада, показ, упражнения с выполнением действий в процессе дидактических игр, использование литературных сюжетов («Мойдодыр», «Федорино горе» и др.), систематическое напоминание детям о необходимости соблюдать правила гигиены, создание условий для применения навыка.

Очень важно для привития хороших манер, правил поведения подрастающему поколению обучать детей не только в детском саду, но и самое главное – воспитывать культурных людей в семьях.

Правила поведения за столом для взрослых и детей: перед едой тщательно мыть руки; участвовать в сервировке стола; жевать пищу с закрытым ртом; есть самостоятельно; есть только за столом; правильно пользоваться ложкой, вилкой; закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол; вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его.

Система работы по воспитанию культурно-гигиенических навыков питания в ДОУ должна строиться на принципах регулярности, системности, полноценности, взаимопроникновения двух институтов – ДОУ и семья. Знание правил столового этикета формирует в человеке уверенность в себе, стремление красиво себя вести, а значит быть принятым в обществе.

Правила этикета формируются у детей именно в раннем возрасте, постепенно в результате многократного повторения. Поэтому нельзя считать, что если сегодня ребенок самостоятельно ест, то завтра он сможет сделать ЭТО без помощи и напоминаний. Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.

Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве культурно-гигиенические навыки приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни. Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит на специально организованных занятиях, во время приема пищи, во время дежурства, во время игровой деятельности детей.

Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Разумное и необходимое соблюдение этикета, умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами, салфетками развивает у детей уверенность в себе.

Просите у ребенка помощи в сервировке стола, и уже после нескольких семейных праздников ребенок лучше вас будет знать, какой прибор куда положить или поставить, и зачем он вообще нужен. Когда вы учите ребенка, никогда на него не кричите, потому что в этом случае ребенок как бы закрывается от вас, и ни одно ваше слово до него не дойдет.

На что надо обращать внимание во время еды:

1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставить только одно блюдо.
3. Блюдо должно быть не слишком горячим ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот, не большими кусочками. Хорошо пережёвывать.
5. Не надо разговаривать во время еды.
6. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.

Важно при воспитании культурно – гигиенических навыков приема пищи не допускать:

1. Громких разговоров, звучания громкой музыки.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Носильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, за неправильное использование столовыми приборами.
5. Неэстетичной сервировки стола. Не правильное оформление блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.

Правила: «Как не надо кормить ребенка.»

1. Не принуждать. Необходимо понять и запомнить: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический, и психический. Значит никаких принуждений к еде.

2. Не навязывать: уговоры и убеждения, настойчивое повторение предложения – это насилие в мягкой форме.

3. Не ублажать. Запомни: еда – это не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды происходит от здорового аппетита.

4. Не торопить: темп еды – дело сугубо личное, спешка в еде – вредна. Пусть ребенок лучше не доест, чем проглотит не дожеванный кусок.

5. Не отвлекать: пока ребенок ест, должны отсутствовать все отвлекающие факторы.

6.«Наверное, съел что-нибудь». Если ребенка регулярно заставлять делать что – либо помимо его воли, у него возникает протест и злость, на того, кто ущемляет его свободу.

7. Голодать — значит голодать. Собрать волю в кулак и не уговаривать, когда ребенок отказывается есть. Не позволяйте ему «кусочничать».

Для закрепления привитых культурно-гигиенических навыков следует обеспечивать постоянное выполнение установленных правил и норм поведения. В работе с родителями рекомендуем использовать проведение родительских собраний, совместных занятий, творческих мероприятий

Правильное поведение за столом для детей является непосильной задачей, но благодаря вашему терпению и желанию научить ребенка правильно себя вести, в будущем вы будете горды за свое чадо.

Совместными усилиями мы сможем сформировать у наших детей культурные навыки, хорошие манеры. Удачи нам всем в этом сложном, но интересном процессе.

