



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №182»
(МБДОУ «Детский сад №182»)

Мастер – класс для педагогов
**«Сервировка стола и питание
в детском саду»**



Казюлина О.Н.. воспитатель

Барнаул

*Культура питания подразумевает воспитание.
«Культурное воспитание начинается очень
рано, когда ребенку очень далеко до
грамотности, когда он только научился хорошо
видеть, слышать и кое-что говорить».*

А. С. Макаренко

Культура питания в детском саду — наука, необходимая в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться. Правильное питание — одно из важнейших условий сохранения здоровья ребёнка, его нормального роста и развития.

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.

Правила сервировки стола

В детском саду детей учат питаться на классический, европейский манер: вилка в левой руке, нож в правой. Исходя из этого, сервируют столы. Вилки дают детям, начиная с младшей группы, а ножи — со старшей группы.

В каждой группе желательно иметь свою посуду, расцветка которой может соответствовать названию группы («Ромашки», «Василики»). При переходе в старшую группу набор посуды меняется.

В старшей группе на столах может появиться дополнительный предмет — солонка с маленькой ложечкой. Зачастую дети, не желая есть малосоленое блюдо, отказываются от еды. Но достаточно им разрешить немного подсолить блюдо, как аппетит сразу же появляется. Безусловно, детям нужно рассказывать, про то, что излишки соли крайне вредны, что необходимо соблюдать меру.

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

К завтраку на середину стола ставят вазочку с цветами, хлебницу, салфетницу, блюдца. Вилки раскладываются с левой стороны, ножи — с правой, ложки — параллельно краю стола. Основное блюдо, чтобы не остыло, подается только тогда, когда ребенок садится за стол. Младшим детям порционные блюда (котлеты, сырники) кладут на тарелку целиком и при ребенке делят его ложкой на более мелкие кусочки.

Посуду убирают слева от сидящего ребенка.

К обеду стол сервируют похожим образом, однако сок и компот в чашки на столе разливают заранее, на край стола ставят горкой тарелки. При этом, в младших группах ставятся только глубокие тарелки, а в средней и

старшей — глубокие и мелкие тарелки. Блюда должны подаваться своевременно, чтобы, сев за стол, ребенок тут же начал есть, т.е. недопустимо сажать детей за пустые столы. Использованная посуда тут же убирается. В некоторых случаях поощряют привычки детей, которые не всегда можно назвать полезными. Например, многие ребята, которые не любят вареный лук, морковь или капусту, выкладывают их на тарелку, заранее заготовленную младшим воспитателем. Однако воспитатели должны проводить работу с воспитанниками, стараясь научить есть всю гущу вместе с жидкостью. В крайнем случае, кусочек лука можно положить на край своей тарелки.

К полднику стол сервируется, как и на завтрак.

Алгоритм сервировки стола.



Формирование культурно-гигиенических навыков за столом

По мере взросления ребенка его навыки поведения за столом совершенствуются. Зайти в группу ясельную и старшую, и вы не только увидите, но и услышите разницу. Малыши сидят разговаривают в силу своего возраста и неусидчивости, крошки раскиданы – не везде, конечно, но это типичная картина. И взять старшую группу: дети сидят и спокойно едят, никто не разговаривает, не смеется. После еды вытираются салфеткой, благодарят за обед и помогают дежурному убрать за собой посуду.

Детей раннего возраста (1-2 года) учат:

- мыть руки перед едой и вытирать их насухо полотенцем (с помощью взрослого);
- садиться за стул;
- пользоваться чашкой: держать ее таким образом, чтобы жидкость не пролилась, пить не торопясь;
- пользоваться ложкой;
- вытираться салфеткой после еды;
- самостоятельно есть ложкой густую пищу, есть с хлебом;
- после окончания приема пищи выходить из-за стола и задвигать стул.

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.

Важным моментом в организации питания в дошкольном учреждении является **дежурство детей**. Это способствует воспитанию трудолюбия, самостоятельности. Однако нужно помнить о том, чтобы у дежурных не нарушался режим дня, чтобы их помощь взрослым была посильной и не сокращала бы время на прогулку или подготовку ко сну.

Дежурные, приступая к своим обязанностям, прежде всего, тщательно моют руки с мылом, надевают чистые фартуки, косынки. Дети, начиная с 1,5-2х лет, принимают посильное участие в сервировке стола.

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

В средней группе дети закрепляют навыки сервировки стола. Во втором полугодии обязанностей прибавляется: расставить блюда, которые предварительно поставила на стол младший воспитатель, вложить в стаканы салфетки, убрать после еды хлебницы и стаканы с салфетками.

В первые месяцы необходимо учить дежурных правильным приемам работы; напоминать, что чашки следует брать за ручку, хлебницу нести двумя руками.

В старшей и подготовительной группах дежурные могут самостоятельно сервировать стол и прибираться после приема пищи. Дети убирают посуду после еды: каждый ребенок ставит свою тарелку на другую, обращаясь с просьбой к другому приподнять ложку. Выходя из-за стола, он может взять свою чашку и отнести ее на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а младший воспитатель – сложенные тарелки.

В обязанности дежурных входит не только расстановка посуды, но и, например, складывание тканевых салфеток. Это занятие очень способствует развитию мелкой моторики руки.

У нас в группе дежурные серьезно относятся к выставке фото меню, объявлению меню. Ведь меню можно зачитать с выражением так, что дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотят попробовать все блюда.

В нашей группе организуются мероприятия. Особенно популярно «Мы повара». В рамках его проводятся различные занятия по приготовлению салатов, декорированию блюд, ведутся беседы о кулинарных пристрастиях и традициях, пришедших к нам из других стран.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. В связи с этим, в нашей группе зачастую объявляются конкурсы на лучшую сервировку.

Питание играет большую роль в процессе роста и развития ребенка, имеет большое значение для его здоровья. Поэтому, рациональное и полноценное питание дошкольников – залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей.

Питание – обязательный компонент режима дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

Большое значение при проведении процесса кормления имеет все то, что включает в себя понятие «эстетика питания».

За время пребывания в дошкольном учреждении ребенок учится правильно вести себя за столом, пользоваться приборами (ложкой, ножом, вилкой), приобретает определенные навыки культуры питания.

Вопросам эстетики питания надо уделять внимание, начиная с групп детей раннего возраста. Чем раньше у ребенка сформированы правильные навыки еды, тем они прочнее закрепятся и станут привычкой.

Важно, чтобы у ребенка выработалось положительно отношение к приему пищи, чтобы к моменту кормления он не был раздраженным или утомленным. Для этого мы заботимся о создании в группе спокойной обстановки. Перед едой избегаем шумных игр, сильных впечатлений. Перед едой дети приводят в порядок свою одежду, тщательно моют руки, дежурные принимают участие в сервировке стола. Каждый ребенок имеет постоянное место за столом.

Во время приема пищи создаем у детей хорошее настроение. В процессе приема пищи не торопим детей, не отвлекаем их посторонними разговорами, замечаниями. Во время приема пищи детям говорим о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее пользе, стараемся сосредоточить внимание каждого ребенка на еде.

После окончания еды дети аккуратно промокают салфеткой рот и вытирают руки, благодарят за еду и выходят из-за стола. Не разрешаем детям

выходить из-за стола с куском хлеба или с другой пищей, в том числе с фруктами или ягодами, печеньем или конфетой.

Дети, окончившие еду раньше других, выходят из-за стола и занимаются спокойной игрой.

Большое внимание уделяем детям с пониженным аппетитом. При кормлении таких детей соблюдаем рекомендуемые возрастные объемы порций, учитываем индивидуальные вкусы и привычки. У нас в группе есть дети, которые любят, есть только бульон, или совсем не едят вареную капусту, а есть дети, которых пугает большая порция супа. Мы учитываем все их пожелания.

Используем тихую спокойную музыку во время приема пищи.

Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, решать задачи нравственного воспитания.

Литература:

1. А.С. Алексеева «Организация питания в дошкольных учреждениях»
2. С.В. Петерина «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста» Книга для воспитателей детского сада