***ВОСПИТАНИЕ ПРИВЫЧЕК И КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ***

***У ДЕТЕЙ 4-5*** лет

*.*

*Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом*.

Знакомство с ним позволяет ребенку быть уверенным в себе, правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительным в застольном общении.

**Культурно - гигиенические навыки приема пищи у детей.**

Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе. Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения во время застолья. Между людьми, вместе принимающими пищу, возникают более тесные взаимоотношения: ребенок воспринимает воспитателя как часть родственного сообщества, доверяет ему и прислушивается к его словам.

Воспитатель детского сада руководствуется задачами, сформулированными в программах, проследим последовательность и постепенность задач по формированию культурно - гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей ребенка.

**Средняя группа (от 4 до 5 лет)**

* Совершенствовать приобретенные умения: пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой ножом), салфеткой, полоскать рот после еды
* Сформировать положительное отношение к гигиеническим процессам и культуре еды. Понимание того, что окружающие одобряют действия, связанные с соблюдением правил гигиены и опрятности, и осуждают проявления неряшливости, неопрятной еды
* Знать наизусть стихи, потешки связанные с выполнением культурно - гигиенических правил.
* *Аппетит ребенка во многом зависит от того, как подается пища, настолько привлекателен ее внешний вид.*
* Вот примеры того, как важно, чтобы пища имела привлекательный вид.
Раньше младший воспитатель раскладывала гренки по тарелкам и заливала их горячим бульоном; пока дети садились за стол, гренки размокали и вид у блюда был неаппетитный. Мы предложили подать гренки отдельно, и дети стали есть суп с гренками с удовольствием.
* Другой пример: давая детям гречневую кашу и молоко, няня раскладывала кашу в глубокие тарелки, сверху наливала молоко. Некоторые дети ели неохотно или совсем отказывались ость. Тогда мы предложили этим детям отдельно кашу и отдельно молоко, и они охотно все съедали. С тех пор мы стали давать детям отдельно кашу в глубокой тарелке и рядом в чашке молоко, и дети едят как им хочется. Мы учим детей есть с боковой части ложки, не набирать полную ложку, не тянуть суп из ложки, не облизывать ее. Последнее правило особенно важно при еде вторых и третьих блюд. Не разрешаем детям дуть в ложку или в тарелку, объяснив им, что брызги могут попасть на скатерть или на соседа.
* Такие блюда, как мясные и рыбные котлеты, жареная или отварная рыба, картофельные котлеты, творожники, омлет, яичница, разные запеканки, учим отделять ребром вилки по кусочку и съедать его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится только малышам, которые сами с этим на справляются.
* Учим детей есть котлету, мясо, рыбу одновременно с гарниром: кусочек котлеты, мяса или рыбы и много гарнира.
* Если детей не учить есть мясные, рыбные и другие блюда с гарниром, они большей частью съедают раньше гарнир, а затем котлету или рыбу.
* Пирожки, ватрушки, печенье, пряники мы ставим на середину каждого стола в общих тарелках или хлебницах. Учим детей брать, не выбирая, тот пирожок, печенье, что лежит ближе к ним.
Приходится учить детей пить молоко, чай, кофе или другие напитки с бутербродами, пирогом, печеньем небольшими глотками, чтобы они одновременно заканчивали пить и есть. Если их не учить этому, то они сначала выпивают жидкость, а потом едят всухомятку то, что дано к ней, и, конечно, едят с трудом.
* Одним из условий, необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и детей во время питания.
* Взрослые (воспитатель и младший воспитатель) разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом только о делах, связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. Не следует делать замечания всем детям сразу. Не следует торопить детей словами: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно воспитанники привыкают есть культурно.
* **Как вести себя за столом.**· Не сиди, развалившись.
· Не клади ногу на ногу.
· Не шаркай ногами, не разговаривай.
· Не вертись, не толкай товарища.
· Ешь аккуратно, не проливай на скатерть.
· Кусай хлеб над тарелкой.
· Не откусывай сразу большие куски хлеба. Ешь тихо. Не чавкай.
· Правильно держи вилку, ложку и нож.
* · Когда пьешь, чашку нужно поднимать ко рту, а не выгибаться к чашке, когда она стоит на столе.
· После еды положи ложку и вилку в тарелку.
· Выходя из-за стола, убери стул и поблагодари.
· После еды полощи рот.
* При проведении завтрака, обеда мы разрешаем детям спокойно обратиться с просьбой к воспитателю, младшему воспитателю помочь разрезать, дать добавку или, наоборот, сказать няне или дежурным детям, чтобы дали меньше; посоветовать товарищу взять корочку — «помогалочку», а не трогать пищу пальцами, самому напомнить товарищу, если неправильно держит ложку, а не кричать: «Вова неправильно держит ложку!» Других разговоров во время еды мы не допускаем.