

Консультация для родителей

«Культура поведения ребенка за столом»

Воспитание у детей культуры поведения за столом.

Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

Научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении – задача, как воспитателя, так и родителей.

Уважаемые родители, обратите внимание на:

- *как ест ребенок;
- *каково его поведение за столом;
- *умеет ли он пользоваться ножом и вилкой, полотняной и бумажной салфетками;
- *знает ли он, что люди оценивают его по манере еды.

Овладение этими навыками следует начинать как можно раньше. Очень важно не упустить момент желания ребенка *делать все самостоятельно!* Своим стремлением помочь ему, сделать быстрее и аккуратнее вы оказываете ребенку медвежью услугу. Потому как неосвоенный в определенном возрасте навык создает потом трудности не только ребенку, но и вам.

Уже с раннего возраста желательно придерживаться следующих правил столового этикета:

- на столе всегда порядок, чистота и красивая сервировка;*
- за столом сидим с чистыми лицом и руками;*
- застолье проходит без крика и резких замечаний;*
- правильно пользуемся столовыми приборами и салфетками;*

Ребенок только взял в руку ложку и тянет ее ко рту, а мама уже ласково, спокойно и настойчиво должна приучать его держать ложку правильно.

обязательно благодарим за еду и совместную трапезу.

Постепенно внушайте ребенку разумность этих правил и начинайте его этому обучать.

Конечно, детям нелегко соблюдать все эти требования. И поговорить хочется, и сидеть неподвижно трудно, и рад бы не пачкать, да не получается. Тогда в некоторых семьях застолье превращается в мучение для ребенка, ведет к сплошным наказаниям.

Не следует особенно остро переживать его неудачи: он не хуже других, даже если не может запомнить такие простые правила. Детям трудно заставить себя делать то, что надо, а не то, что хочется, сложно в короткий срок усвоить нужные привычки. Будьте терпеливы, хвалите и демонстрируйте уверенность в способностях ребенка - все это приведет к хорошим результатам в освоении правил столового этикета.

Не следует просто перечислять правила. Постепенно, в игровой и шутливо-доброжелательной форме их надо довести до сознания ребенка. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например, если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...И помните, что вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не делайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали (или не обращали внимания) есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а в гостях вдругначали ругать!!!

Также как можно раньше посадите ребенка за общий стол. Пусть он сам подумает и объяснит, как можно за столом ухаживать за мамой и бабушкой, почему нельзя поворачиваться спиной к тем, кто сидит рядом, что делать, если на тарелке лежат сыр и ветчина, а хочется еще съесть шпроты, почему благодарим за угощение, а не отзываемся о нем плохо, если оно нам не понравилось, и т.д. Приучая ребенка пользоваться бумажными и полотняными салфетками и столовыми приборами, нужно объяснить, что опытная хозяйка по расположению на столе салфетки или столовых

приборов может определить желание гостя закончить или продолжить трапезу.

С 5-6-летнего возраста необходимо приучать пользоваться ножом и вилкой. Мы решили изменить возрастные критерии, начать приучать с 3-4 лет. Ребенок легко запоминает эти правила. Ему кажется, что, соблюдая их, он стал старше и умнее. Он сравнивает себя со взрослыми - так ли они ведут себя во время приема пищи. Надо поддерживать у него возникший интерес к правильному поведению за столом. Взрослых нередко мучает вопрос: что и как едят. Родители могут создать своему ребенку необходимые условия, чтобы он, став взрослым, редко задавал себе подобный вопрос. Для этого надо обучить его правильно есть разные блюда: овощи, фрукты, сладости и т.д.

Целесообразно убедить ребенка, что лучше есть за столом. Расскажите ему о пищеварении, микробах, чистых и грязных руках. Желательно называть и другие причины: можно случайно кого-нибудь испачкать, а значит, огорчить; жующий на улице человек выглядит некрасиво. Став старше, ребенок, возможно, не придаст значения таким аргументам, но в раннем детстве мы воспитаем у него привычку не есть на улице. Создайте особые условия для правильной и красивой еды. Например, в праздничном застолье старайтесь все делать правильно. Если ребенок за столом допустил оплошность, не следует его ругать, надо понять причину: у ребенка еще не закреплен навык, он волнуется, его еще не научили, слишком сложное для его возраста требование.

Только терпение и любовь родителей помогут ему освоить этикет, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека для приобретения уверенности в себе и осознания себя культурным человеком.

Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)

Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.

Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.

В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды.

Знать предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи

Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших)

Знать стихи о приеме пищи, прослушать и рассмотреть детские книги и с соответствующим содержанием.

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.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Закрепить умение правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Подготовительная к школе группа (от до 7 лет)

Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

Во время завтрака, обеда дети могут обратиться к воспитателю, младшему воспитателю с просьбой помочь разрезать пищу, дать добавку или, наоборот, сказать няне или дежурным детям, чтобы дали меньше. Могут посоветовать или напомнить товарищу взять корочку — «помогалочку» и не

трогать пищу пальцами, как правильно держать ложку. Беседы иного содержания во время еды НЕДОПУСТИМЫ.

Организация питания в ДОУ

Психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания. Воспитатель приучает детей садиться за стол спокойно. Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка, она играет большую роль для улучшения аппетита и закрепления культурных навыков ребёнка.

Посуда должна быть небольшого размера, а главное привлекательной: с изящным рисунком, красивой формы. Для детей младшего возраста удобны обыкновенные детские глубокие тарелки; для детей 5-6 лет лучше иметь среднего размера (на 300 —400 г). Форма чашек удобнее прямая или суженная кверху, а не наоборот, такие чашки более устойчивые. Столовые ложки для малышей удобны десертные, старшим детям, можно давать обычные. Нужны и чайные ложки для компота, творога и других блюд.

В приготовление столов для питания активное участие принимают дежурные.

Дежурства вводятся во второй младшей группе в конце года. Перед ребёнком только одно условие: помочь няне накрыть на стол тем детям, которые сидят вместе с ним. Ребёнок раздаёт ложки, ставит хлебницы, стаканы с салфетками. Понимание обязанности ещё не доступно детям четырёх лет, и было бы неправильно выдвигать перед ними такое требование. В руководстве детьми педагог опирается на их интерес к процессу деятельности, создаёт эмоционально-положительное отношение к нему, объясняет необходимость потрудиться и всячески поощряет любую попытку ребёнка проявить самостоятельность. Он формирует у детей представление о значимости труда дежурных, об очередности в выполнении порученного дела: «Сегодня Серёжа позаботится о своих товарищах, будет дежурным за этим столом. А на тот стол будет накрывать Настя, на другой – Дима. Всем сразу неудобно работать. Пусть сегодня они потрудятся для всех, а завтра другие дети, которые рядом с ними сидят. Так по очереди все будут помогать няне».

В средней группе, если дежурства организуются впервые, воспитатель использует в начале года (сентябрь – октябрь) те же приёмы, что и в младшем возрасте, с тем чтобы узнать, насколько дети овладели умениями,

дать им привыкнуть к условиям жизни в группе. Во второй половине года, когда умения детей станут прочнее, можно увеличить объём их работы. Например, дежурным можно поручать расставлять блюдечки, поставленные на стол няней, и носить по две чашки с раздаточного стола на детские столы. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками. Дети убирают посуду после еды: каждый ребёнок ставит свою тарелочку на другую, обращаясь с просьбой к другому приподнять ложку. Выходя из-за стола, он может взять свою чашку и отнести её на раздаточный стол. Дежурные убирают со стола хлебницы, стаканы с салфетками, а няня – сложенные тарелки.

Дежурства в старшей и подготовительной к школе группах детского сада, постепенно усложняется и по содержанию труда, и по формам объединения детей, и по требованию к самостоятельности в процессе работы, и по самоорганизации в процессе деятельности. Смена дежурных проводится ежедневно.

В содержание труда дежурных по столовой входит полная сервировка стола, уборка после еды. При организации работы дежурных воспитателю приходится уделять внимание ещё одному вопросу – сочетание работы дежурных с самообслуживанием детей. Например, после еды должны ли все убирать дежурные или что-то каждый убирает за собой?

Наиболее целесообразной будет такая организация уборки, при которой естественно сочетается работа дежурных и каждого ребёнка. Например, каждый ребёнок после еды отодвигает свою тарелку на середину стола, складывая её на другие, а чашку с блюдцем относит на раздаточный стол.

За столом 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 съесть его, взяв на вилку, а не разрезать сразу всю полученную порцию. Полностью разрезать порцию приходится только малышам, которые сами с этим 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.

Также учим 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.