

## **Консультація для вихователів «Як організувати режимні моменти, пов'язані з харчуванням дошкільнят»**

Від харчування дитини залежить її здоров'я. Тож знати, як правильно організувати режимні моменти, пов'язані з цим процесом, надзвичайно важливо.

Режимні моменти пов'язані з харчуванням включають в себе: сніданок, обід, вечерю та моменти пов'язані з ними, миття рук і дотримання правил столового етикету.

### **Підготовка до прийому їжі.**

Кожна дитина має знати, що найголовніше правило підготовки до прийому їжі - це чисто вимиті руки. Аби процес миття рук викликав у дітей лише позитивні емоції, варто супроводжувати його розповіданням веселих віршиків та історій. Старшим дошкільникам можна загадувати загадки.

Підготовка до прийому їжі містить кілька виховних аспектів. Одним з них є виховання самостійності й формування трудових навичок з господарсько-побутової праці. Починаючи вже з молодшої групи, дітей слід привчати перед миттям рук наводити порядок в ігровому куточку чи в інших осередках групової кімнати, де вони гралися чи займалися іншими видами діяльності. Це може бути колективна праця або трудове доручення дитині чи групі дітей.

Важливо привчати дітей:

- виконувати роботу старанно;
- розподіляти обов'язки в групі;
- доводити розпочату справу до кінця.

У молодшій групі переважають індивідуальні доручення: розкласти серветки, ложки тощо. Уже з другого півріччя середньої групи вводять таку форму трудової діяльності, як чергування. У старшій групі чергування стає систематичним. Чергові сервірують столи разом з помічником вихователя. Чергових слід налаштовувати на те, що вони мають закінчувати їсти раніше за інших дітей, інакше не встигнуть допомогти помічнику вихователя прибрати. Чергування дисциплінує дітей, формує в них почуття відповідальності. Виконуючи обов'язки чергових, діти ознайомлюються з правилами сервірування столу, його естетичним виглядом.

Важливий елемент виховання культури харчування - поведінка хлопчиків, яких потрібно вчити опікуватися дівчатками: відсувати стільчик, пропускати за стіл першими.

## **Організуємо процес прийому їжі**

Насамперед слід дбати про здоров'я дітей, тому їжа має бути свіжоприготовленою і охолодженою до безпечної температури. Щоб діти не вживали їжу холодною, другу страву помічник вихователя має роздавати в міру того, як діти закінчують їсти першу. Не можна, роздаючи їжу, ходити між столами з каструлею, коли за столами сидять діти. Весь посуд з їжею має стояти на роздатковому столі.

Важливо змалечку привчати дітей дотримуватися правил етикету за столом. Дорослим слід дбати про поставу дітей, стежити, щоб спина завжди була прямою. Формувати у дітей культуру поведінки за столом слід власним прикладом, зокрема вчити тримати спину рівною й не класти лікті на стіл. Формувати правильні звички користування столовими приборами слід з раннього віку. Дітям віком до двох років бажано давати лише ложку, щоб вони спочатку навчилися користуватися прибором без гострих країв. Слід навчити дитину правильно тримати ложку, бо від правильної позиції пальців залежатиме, чи правильно дитина триматиме олівець, а потім ручку.

Починаючи з другого півріччя молодшої групи, вихователі мають навчати дитину користуватися виделкою, а в середній-старшій групі - виделкою з ножем.

Діти мають запам'ятати головне правило:

- якщо використовуєш ніж, тримай його у правій руці, а виделку - у лівій;
- якщо ніж не потрібний, тримай виделку у правій руці.

Столовий етикет - значно ширше поняття, ніж вміння користуватися столовими приборами. Тут важливі і правильна посадка за столом, і вміння користуватися серветкою й охайність і тактовність тощо. Дитина має чітко усвідомити, як слід поводитися, а чого робити не можна під час прийому їжі.

### **Як поводитися за столом**

1. Сівши за стіл, потрібно покласти полотняну серветку на коліна, щоб захистити одяг від забруднення та зібрати крихти хліба, які падають.
2. Перш, ніж почати їсти, слід побажати іншим «смачного».
3. Поставка за столом має бути правильна: пряма спина, підшви розташовані паралельно підлозі.
4. Слід правильно користуватися всіма столовими приборами.
5. Ягоди з компоту слід їсти чайною ложкою.
6. Хліб потрібно відламувати маленькими шматочками.
7. Допомогати собі набирати їжу на виделку слід ножем, а якщо його нема - скоринкою хліба.
8. Потрібно відвернути обличчя від столу в бік свого плеча та прикрити рот серветкою, якщо хочеш чхнути або кашлянути.

9. Пережовувати їжу слід із закритим ротом.
10. Можна руками брати деякі продукти: печиво, тістечка, фрукти.
11. Руки та губи слід витирати паперовою серветкою в міру потреби.
12. Після кожного прийому їжі слід дякувати.
13. Після кожного прийому їжі слід прополоскати рот водою з-під крана.

#### **Чого не можна робити за столом**

1. Облизувати гострі предмети, бо це вкрай небезпечно.
2. Розмовляти з повним ротом, голосно плямкати чи сьорбати.
3. Ставити лікті на стіл.
4. Гойдатися на ніжках стола.
5. Брати руками їжу та гратися нею.
6. Забруднені рот і руки слід витирати паперовою серветкою, а не полотняною.
7. Не можна вставати із-за столу з їжею у роті.

Усі правила столового етикету можна опанувати за допомогою гри. Це може бути годування ляльки, сервірування столу, пояснення ляльці правил поведінки за столом тощо. З дітьми старшого дошкільного віку можна спільно встановити правила поведінки за столом, оформити їх у вигляді плаката й повісити на видному місці в груповій кімнаті. Використовуючи сучасні інформаційно-комунікативні технології, можна створювати рухливі анімації, презентації тощо. Проте ще раз наголосимо, що найдієвішим методом є приклад власної поведінки вихователів, батьків та членів родини.

#### **Правила для вихователя**

Організуюючи режимні моменти, пов'язані з харчуванням дітей, необхідно подбати про позитивну емоційну атмосферу за столами.

- Не варто садити дитину спиною до дверей під час прийому їжі, бо це призводить до появи тривожності та зменшує апетит.
- Не можна гримати на дітей, насильно їх догодовувати. Якщо дитині не подобається якась страва, варто подумати, як зацікавити нею (наприклад, розповісти якусь захопливу історію про цю страву). Краще увімкнути тиху приємну музику, яка подобається дітям (музика сприяє підвищенню апетиту).
- Не примушувати дітей сидіти за столом в очікуванні їжі. Не можна утримувати дітей за столами, аж поки останній з них не закінчить їсти.
- Не слід виправляти помилки дитини під час прийому їжі у грубій та різкій формі (наприклад: «Не плямкай!», «Як ти тримаєш виделку?», «Не криши!»).

Вихователі груп раннього і молодшого дошкільного віку повинні велику увагу приділяти формуванню культурно-гігієнічних навичок у дітей і вихованню в них самостійності. Навички у дітей цього віку нестійкі, тому про

миття рук їм необхідно нагадувати або давати індивідуальні вказівки. А ще важливо показувати правильний спосіб дій, адже діти у всьому наслідують дорослих. З дітьми доречно проводити ігрові заняття та розваги, наприклад: «Подорож до країни чистоти», створювати ігрові ситуації «Боротьба із Бруднульками», організувати конкурси «Найчистіші руки» тощо.

Щоб зацікавити дітей до чергування, важливо потурбуватися про зовнішні атрибути такої форми праці: гарний ковпачок та фартушок, маленький совочок та щіточка для прибирання крихт зі столу тощо. Аби діти злагоджено працювали разом та охоче допомагали одне одному, вихователю слід вдумливо формувати пари чергових.

А щоб заохотити дітей дотримуватися встановлених правил прийому їжі, запропонуйте їм змагання на кращого знавця столового етикету і вручіть переможцю цікавий приз. Важливо, щоб діти дотримувалися правил не з примусу, а свідомо. Лише в такому разі вони будуть привласнені дитиною і згодом займуть своє місце у її системі цінностей і внутрішніх мотиваторів.

Використані першоджерела:

1. Г. Беленька, С. Кондратюк. Запрошуємо до столу, або Як виховувати культуру харчуванням. Журнал «Вихователь-методист» 3/2018.

2. Інтернет-ресурс