

## КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Известно, что самые прочные привычки (полезные и вредные) формируются в детстве. Ребенок легко воспринимает определенную последовательность действий, но очень трудно осваивает изменения в ней. Именно поэтому воспитателями дошкольного образования особое внимание уделяется формированию культуры питания воспитанников. Данная работа осуществляется с учетом возрастных особенностей детей. При этом активно используются игровые методы и приемы (дети получают новые представления в игре, проигрывают определенные ситуации, обучают игрушки, героев игры правилам поведения за столом и др.), а также художественное слово (стихи, потешки, загадки, пословицы и поговорки о продуктах питания, их пользе, правилах поведения за столом). В воспитании навыков опора идет и на хороший пример самих детей (правильное пользование столовыми приборами, салфеткой, посадка (соблюдение правильной осанки за столом). Большое значение имеет напоминание, показ и повторение определенных действий.

**В учебной программе дошкольного образования** обозначены основные направления работы с воспитанниками по формированию культуры питания в каждой возрастной группе (с постепенным усложнением).

- Воспитанники первой младшей группы (от 2 до 3 лет) приучаются к здоровому питанию, у них формируются следующие навыки: не спеша пережевывать пищу, глотать, держать чашку и пить из нее; правильно и самостоятельно пользоваться столовыми приборами (столовой и чайной ложками, вилкой, салфеткой); выполнять элементарные поручения (после еды относить столовые приборы, хлебницы, салфетницы на раздаточный стол).
- У воспитанников второй младшей группы (от 3 до 4 лет) формируются первичные представления о полезности пищи и определенные умения: спокойно садиться за стол и выходить из-за него; есть аккуратно; не разговаривать, не прожевав и не проглотив пищу; пользоваться салфеткой, благодарить после еды. Совершенствуются навыки правильного пользования столовой и чайной ложкой, вилкой.
- Воспитанники средней группы (от 4 до 5 лет) получают первичные представления о профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта, полезности продуктов питания, сервировке стола, принятии пищи только в установленных местах (о том, что нельзя кушать в транспорте, во время прогулки на улице).
- Воспитанники старшей группы (от 5 до 7 лет) знакомятся со значением рационального питания для здоровья человека. У них формируются новые и закрепляются полученные ранее представления о правилах сервировки стола, пользования столовыми приборами; поведения за столом (не

кричать, не говорить с набитым ртом, не класть локти на стол, сохранять правильную осанку). Обучаются уважительному отношению к труду повара, мамы и других взрослых по приготовлению пищи, к хлебу как основе рациона человека и продукту тяжелого труда многих людей. Закрепляются навыки благодарить взрослых за приготовленные блюда, а также умения: пользоваться столовыми приборами; совместно со взрослым выбирать полезные для здоровья продукты, помогать готовить блюда из них.

Особое внимание уделяется культуре питания, связанной непосредственно с приемом пищи: не спешить, не хватать горячую пищу, брать пищу маленькими кусочками, старательно пережевывать, не отвлекаться во время приема пищи, не наклонять тарелку с первым блюдом, фрукты из компота кушать десертной ложкой, косточки сплевывать аккуратно в ложку, хлеб отламывать маленькими кусочками, но не крошить.

Все воспитанники учатся садиться за стол опрятными, причесанными и с вымытыми руками. Воспитателями дошкольного образования систематически обращается внимание на соблюдение правильной осанки детей во время приема пищи, правильное использование столовых приборов, умение благодарить взрослых после еды.

Освоение вышеперечисленных навыков связано с этическим развитием воспитанников.