

# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ 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.

Культурно-гигиенические навыки приема пищи – это раздел программы воспитания и обучения детей, в котором сформулированы задачи, с учетом возрастных особенностей ребенка. С раннего возраста необходимо выработать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

Гигиенические навыки приемы пищи. Воспитатель учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть, (не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол), во время еды не спешить, не отвлекаться и не играть столовыми приборами, не набивать рот и разговаривать при этом и т. Д.

Психологические аспекты организации питания детей требуют внимания к качеству предлагаемых детям блюд, соответствие пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.



Гостевой этикет предполагает, что воспитатель знакомит дошкольников с правилами в различных этикетных ситуациях, связанных с общением. Проводятся специальные дидактические занятия по темам: «Друзья у меня в гостях», «Я в гостях у друга», «Как дарить подарки» и др.

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.

Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения.

Воспитатель руководствуется задачами, сформулированными в программах, но чтобы проследить последовательность и постепенность задач по формированию культурно-гигиенических навыков, мы предлагаем их с учетом возрастных особенностей ребенка.

#### **Дети раннего возраста (до 2 лет)**

- Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2 месяцев).
- Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул.
- Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой.
- Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев).
- Приучать мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев).

#### **Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет).**

- Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот, по напоминанию взрослого.
- Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо.

#### **Дети второй младшей группы (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.

#### **Дети средней группы (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.

#### **Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)**

- Закрепить умения 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.

### **Дети подготовительной к школе группы (от 6 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.

\* \* \*

Воспитать у детей привычку есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Каждая мама знает, какой у ребенка аппетит; насколько разнообразную пищу он ест или у него избирательное отношение к ней; приучен ли ребенок к самостоятельности или его надо кормить. Иногда семье не уделяется должное внимание формированию правильного отношения к еде. У одних выражена привычка употреблять однообразную пищу (например, сосиски или макароны), у других – только любимые блюда, а некоторые просто не приучены самостоятельно питаться.

Во время приема пищи на чистом столе должны находиться общие предметы, необходимые во время еды: солонка, хлебница, салфетница с салфетками. За столом следует разрешать детям при необходимости обращаться к сидящим за столом, при этом не следует одергивать детей, делать им бесконечные замечания. Воспитателю целесообразно находиться за столом вместе с детьми, поскольку своим присутствием взрослые воспитывают положительное отношение к любой еде, помогает малышам. Зачем за столом с детьми должен обязательно сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А еще своим примером он исподволь, ненавязчиво приучает детей к хорошим манерам, может оказать помощь в трудный для ребенка момент. Не следует допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений, а также благодаря среде, в которой постоянно возвращаются дети.

Приучая малыша к новому блюду, рекомендуется подавать ребенку не весь его объем, а немного, при этом обязательно показывая, что его порция поменьше.

Прежде всего, следует обеспечить постоянное, без исключений, выполнение установленных гигиенических правил ребенком, объясняя их значение. На первых порах важно помочь ребенку освоить тот или иной навык. Не следует торопить малыша, если он сосредоточенно повторяет одно и то же действие (например, мылит руки). Тем более не следует выполнять это действие за него. Осваивая навык, ребенок обычно стремится многократно выполнить определенное движение. Постепенно он приучается все более самостоятельно и быстро справиться с поставленной задачей. Взрослый только напоминает или спрашивает, не забыл ли ребенок сделать то или другое, а в дальнейшем предоставляет ему почти полную самостоятельность. Но проверять, правильно ли дети выполняют данную ему работу, приходится на протяжении всего дошкольного возраста.

Хорошо сформированные действия выполняются ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний. Если он и забудет о каком-

либо из них, например, сядет за стол, не вымыв руки, то малейшего напоминания оказывается достаточно, чтобы он (даже несколько смущенно) исправил свою ошибку. Но если у ребенка своевременно сформированы соответствующие навыки, то выполнение их требует от него больших усилий.

Общение с детьми вовремя еды требует тщательной психологической подготовки. Хорошо известно, что поддержать беседу во время еды – это мастерство, научиться которому не так уж легко. Главное – беседы не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера. Разговор следует вести на нейтральные темы. Можно поговорить, например, о продуктах, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше всего нравится и т.д. Пожелание «Приятного аппетита» - обязательно.

