Формирования культурно-гигиенических навыков происходит последовательно и постепенно с учетом возрастных особенностей ребенка.

1 мл.группа (2 -3 года)

сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, есть с хлебом, пользоваться салфеткой после еды (сначала с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул;

закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, полоскать рот по напоминанию взрослого;

сформировать умение выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить «спасибо».

2 мл.группа (3 -4 года)

научить самостоятельно и аккуратно мыть руки и лицо, пользоваться мылом и расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место;

сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой – со второй половины года), салфеткой, полоскать рот после еды.

средняя группа (4 -5 лет)

совершенствовать приобретенные умения: пищу хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

старшая группа (5 -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.

подгот.группа (6 -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; благодарить взрослых.

Методы и формы организации работы с детьми:

Наглядный (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)

Словесный (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)

Практический (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)

Проблемы с питанием: плохой аппетит или?

Воспитать у ребенка есть разнообразную пищу – дело достаточно трудное, но выполнимое. Важно выяснитьпричины возникновения плохого аппетита:

- наличие разных заболеваний, проблем со здоровьем (повышенная возбудимость, недостаточная деятельность слюнных желез, глисты, увеличенные миндалины);
- ребенок ест без аппетита после большой физической нагрузки или сильных переживаний, например, обиды или огорчения;
- несформированность правильного отношения к еде (привычка есть однообразную пищу или только любимые блюда, отсутствие привычки самостоятельно принимать пищу);

Условия воспитания положительного отношения к еде (в основе лежит индивидуальный подход и валеологическое просвещение):

удобное расположение столов, эстетически приятная сервировка и подача блюд;

благоприятный психологический климат, доброжелательное и внимательное отношение взрослых;

разъяснение необходимости рационального питания, пропаганда здорового образа жизни;

исключение агрессивных методов воздействия (угрозы, принуждение, наказание), нежелательно заставлять ребенка есть без аппетита;

постепенное приучение ребенка к нужной норме в еде (тем детям, которые привыкли есть дома только одно блюдо (первое или второе), надо обязательно давать неполную норму);

оказание помощи в кормлении, при этом предоставляя возможность проявлять самостоятельность (для детей, у которых нет навыка самостоятельного приема пищи);

позволить детям запивать пищу компотом, киселём, соком или просто теплой водой –тогда они охотно едят (для детей, которые с трудом глотают пищу);

во время приема пищи педагогу целесообразно находиться за столом вместе с детьми.

Огромное значение в работе с детьми имеет пример взрослого. Дети испытывают потребность в личном контакте со взрослыми, подражают им в действиях. Исходя из этого предъявляются высокие требования к культуре каждого сотрудника ДОУ.