

Организация приема пищи в группе общеразвивающей направленности детей 3-4 лет



Для нормального роста и развития ребенка необходимо правильно организованное питание. Правильно организованный процесс питания способствует хорошему усвоению пищи и имеет большое воспитательное значение. Поскольку дети проводят большую часть дня в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка полезно, вкусно, красиво и, самое главное, аккуратно питаться.

У воспитанников второй младшей группы (от 3 до 4 лет) формируются первичные представления о полезности пищи и определенные умения: перед едой аккуратно мыть руки с помощью мыла, насухо вытираться полотенцем, вешать полотенце на свое место; спокойно садиться за стол и выходить из-за него; есть аккуратно; не разговаривать, тщательно прожевывать пищу; пользоваться салфеткой, благодарить после еды.

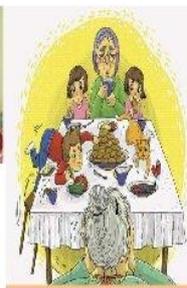
Перед приемом пищи в группе создана спокойная обстановка, чтобы дети не были возбужденными и утомленными. Шумные игры и прогулка заканчиваются за полчаса до еды. Это время используется для спокойных игр с детьми, беседы. Чтения художественной литературы. Снять напряжение помогает игра на развитие слухового восприятия «Что я услышал в тишине?» Проводятся разучивание и закрепление пальчиковой гимнастики, дыхательной гимнастики, беседы с детьми о здоровом образе жизни, правилах поведения за столом во время еды. Наблюдаем за трудом помощника воспитателя. Такая познавательная работа ведется в этот режимный момент. Перед едой дети обязательно моют руки и садятся за стол опрятными.

Организация приема пищи. В процессе еды ведется контроль за осанкой детей, поведением за столом, мотивация процесса приема пищи, объяснять и показывать, как правильно пользоваться столовыми приборами, салфетками, как надо есть пищу, тщательно жевать её с закрытым ртом, слегка наклонять голову над тарелкой, ложку подносить ко рту, а не наоборот. Фрукты из компота кушать десертной ложкой, косточки сплевывать аккуратно в ложку, хлеб отламывать маленькими кусочками, но не крошить. Не разрешать детям играть с едой, качаться на стуле

Правила безопасного поведения при приёме пищи



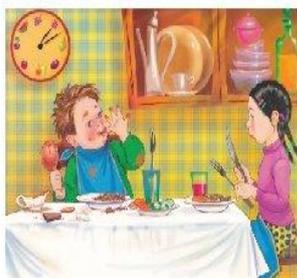
Нельзя разговаривать во время приёма пищи



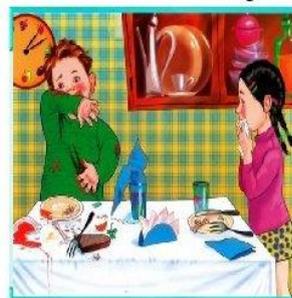
Нельзя пить из тарелки и наклонять тарелку с супом к себе



Нельзя размахивать руками в которых находятся столовые приборы



Нельзя есть руками



Нельзя после приёма пищи рот вытирать рукавом



Работа с родителями

- Для родителей ежедневно вывешивается меню.
- Воспитатели убеждают родителей не опаздывать на завтрак, тем более не кормить детей дома по утрам. Это нарушает режим питания на целый день, а сладости, съеденные перед едой, снижают аппетит у детей.
- Очень важно, чтобы требования по организации питания родители выполняли и дома для закрепления знаний, умений и навыков, полученных в детском саду.

Игровые методы и приемы для формирования культуры питания

Особое внимание необходимо уделять формированию культуры питания воспитанников 2 младшей группы. 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).

Мой руки перед едой
Перед тем, как есть и пить,
Надо руки с мылом мыть,
А иначе прямо в рот,
Попадет микробов взвод,
И грязнуля заболевет.
Быть здоровым веселее!

Пережевывай пищу
Если кто-то, не жуя,
Всё глотает, как змея,
Сердится живот на это,
Ведь зубов в желудке нету.
Очень трудно животу
Кушать крупную еду!

Про Мишку (о пользе каши)
Мишка кушать не хотел –
Кашу вкусную не ел.
Витя, Коля, Надя, Даша
Всю в тарелках съели кашу.
Мишка лишь один не ел,
То упрямо в стол глядел,
То смотрел из-под бровей
Он сердито на детей.
Дети вместе дружно встали
И «спасибо» все сказали...
Мишка даже похудел,
Живот Мишкин заболел...
— Дети! Скажем Мишке дружно:
«Кашу детям кушать нужно!»