**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Панинская начальная школа**

**Фурмановского района**

***Культура питания детей разновозрастной дошкольной группы***

**Культура питания подразумевает воспитание**.

**«Культурное воспитание начинается очень**

**рано, когда ребенку очень далеко до**

**грамотности, когда он только научился**

**хорошо видеть, слышать и кое-что**

**говорить».**

**А. С. Макаренко**

Правила поведения, этикет, целью которых было формирование **культуры поведения**, чувства меры и красоты в манерах, одежде, культуре речи создавались обществом много лет.

**Культуру еды** часто относят к гигиеническим навыкам, но она имеет и этический аспект - ведь поведение за столом основывается на уважении к сидящим рядом, а также к тем, кто приготовил пищу.

В каждом регионе и каждом социальном слое общества во все времена были свои традиции культуры питания, поведения за столом, приёма гостей, которые свято соблюдались и отслеживались окружающим обществом.

Некоторые люди не сохранили старинных традиций родительского дома, которые в нашем многонациональном обществе стали выбором и привилегией каждой отдельной семьи.

Очень часто уходили не только **старые отжившие традиции**, но и в целом снизилась **культура питания**.

Поэтому я считаю, что большая доля ответственности за формирование **культуры питания** и поведения ребёнка за столом ложится на родителей, а потом уже на детский сад. Это особенно актуально сегодня, когда на растущий детский организм влияют изменение качества продуктов питания, резкое ускорение темпов жизни, социальное и материальное расслоение населения, увеличение получаемой детьми познавательной информации, изменение условий **воспитания в семье**.

С другой стороны возросшая мобильность современного общества часто ставит человека в условия необходимости уметь **культурно** вести себя за столом, правильно пользоваться столовыми приборами и пробовать разные незнакомые и даже экзотические блюда. Перед педагогами сегодня встает вопрос, как обучать детей **культуре питания**, общепринятым в международном сообществе правилам поведения за столом и даже создать условия, способствующие повышению **культуры поведения в семье**.

Наблюдение за поведением детей, результаты бесед с детьми и

родителями, позволили сделать вывод о том, что проблеме формирования культуры питания в практике семейного воспитания уделяется явно недостаточное внимание, в связи с чем у многих дошкольников отсутствуют базовые навыки культуры питания, и особенно - их этикетные основы.

Многие дети не умеют правильно и красиво сидеть за столом, пользоваться столовыми приборами.

Недостаточно сформированы навыки сервировки стола, соблюдения правил этикета в процессе приёма пищи.

Поэтому была поставлена цель:

Сформировать у детей основу культуры питания, осознанного отношения к своему здоровью.

Для реализации поставленной цели мы определили следующие задачи:

1. Обогащать и расширять знания детей о рациональном питании и его роли для здоровья человека.

2. Воспитывать культуру поведения.

3. Знакомить с правилами этикета, принятые в современном обществе.

4. Воспитывать самостоятельность при соблюдении правила гигиены.

5. Формировать умения детей отражать знания, впечатления в продуктивных видах деятельности.

6. Развивать поисковую деятельность, интеллектуальную инициативу, коммуникативные навыки.

7. С помощью разнообразных методов и приёмов оптимизировать работу с родителями детей дошкольной разновозрастной группы  по формированию знаний о правилах правильного питания.

Формирование у детей основ **культуры питания**;

 осознанного отношения к своему здоровью проходило через три основных направления:

1. Формирование представлений о роли и значении правильного **питания** для работы всего организма.

2. **Воспитание культуры** поведения и правил этикета за столом.

3. Соблюдение гигиенических требований.

Работа по формированию культуры питания проводилась с учетом возрастных особенностей детей.

Приступая к работе, прежде всего создала в группе предметно – развивающую среду – то пространство, в котором ребенок растет и развивается. Большое внимание уделила уголку дежурства по столовой, где расположили схему дежурства, все необходимые атрибуты для сервировки стола – салфетницы, хлебницы, вазочки для украшения столов, скатерти; сшиты красивые фартучки с колпачками для дежурных.

Подобран дидактический игровой материал, схемы сервировки стола и складывания салфеток, фотоматериалы и картинки по украшению и сервировке стола и др.)

Для работы с детьми имеется также подборка материала – стихи и сказки по теме *«Еда»*, русские пословицы и поговорки о еде, загадки.

Для реализации поставленных задач использовала разнообразные формы и методы работы.

Приоритет отдавала, таким формам работы, которые интересны, эффективны в плане познавательного и личностного развития, действенны и значимы для ребенка. Это игры, интегрированные занятия, экскурсии, викторины, развлечения, вечера досуга и др.

Основной формой работы является организованная образовательная деятельность, В основной деятельности знакомили с правилами и принципами здорового питания, этикетом.

Образовательную деятельность проводили в разных формах - путешествия, беседы, экскурсии, предлагала детям много интересных и познавательных заданий: проблемные ситуации, загадки, опыты и т. д.

В свободной деятельности – играх, продуктивной деятельности закрепляла навыки и умения, полученные на занятии.

В организации занятий большое внимание уделяла игровым приемам. В гости к детям приходили герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов – Айболит, Неболейка, Незнайка.

Эти персонажи обращались к ребятам за помощью или просили научить тому, чего не знают. Дети становились исследователями, следопытами, поварами, технологами. Эффективность работы повышалась при использовании мультимедийных презентаций *«Где прячутся витамины»*, *«Молоко и молочные продукты»* и др.

С детьми проводились практические занятия: как правильно и красиво сервировать стол в соответствии с ситуацией (завтрак, обед, полдник, ужин, праздничный стол, как пользоваться столовыми приборами и принадлежностями, правильно сидеть за столом, навыки общения за столом (использование речевых формул, умение выбрать тему разговора, поддерживать дружескую беседу).

При изучении новых тем и при закреплении изученных, активно использовали различные виды игр: сюжетно – ролевые, где дети отображали свой жизненный опыт и представления о правильном питании; дидактические игры, такие как; *«Полезные – не полезные продукты»*, *«Где прячутся витамины»*, *«Угадай по вкусу, запаху»*, *«Что положим в винегрет?»*, *«Варим суп, компот»* и т. д., которые знакомили детей с процессом приготовления блюд, помогали оценить полезность продукта.

В сюжетно-ролевых играх предлагались различные ситуации, связанные с отработкой навыков и правил поведения за столом, в составлении своего дневного рациона.

Встречаем гостей.

Составим меню для сказочного героя.

Организовывала игры соревновательного характера, где предполагалось взаимодействие всех участников:

«Кто быстрее соберет овощи для салата».

Большой интерес у детей старшего возраста вызвала опытно – исследовательская деятельность, которая помогает пробудить умственные способности детей, ввести их в мир познания окружающего мира, дает детям представление о различных сторонах изучаемого объекта.

Вместе с детьми готовили сок из фруктов, творог из кефира, растворение соли и сахара в воде, организовали акцию “полезные продукты”, где дети рекламировали полезные и важные продукты и делали красочные зарисовки.

Важным методом в формировании основ культуры питания является чтение художественной литературы, которое помогает обогатить словарный запас детей, приобщить к фольклору, учит детей быть вежливыми, гостеприимными, воспитывает культуру поведения за столом и формирует культурно-гигиенические навыки, развивает кругозор.

Основной целью совместной деятельности с детьми было формирование навыков культуры питания и поведения за столом. Дети с удовольствием овладевали практическими навыками в играх, сказках, рассказывали стихи об овощах и фруктах, отгадывали загадки, рисовали, лепили, делали аппликацию.

 Проводились интересные для детей наблюдения и сравнения: *«Можно ли есть суп вилкой?»*, *«Режут ли кашу ножом?»*, *«Какая ложка лучше?»*.

С детьми проводились беседы *«Как ты относишься к кока-коле?»*, *«Похрусти, а потом не грусти?»*, *«У меня болит живот»*, *«Почему нельзя спешить во время еды?»*, *«Не мешай соседу за столом»*, *«Говори и делай красиво»*.

Навыки детей становятся прочными, если они постоянно закрепляются в разных ситуациях. Кроме этого очень важно единство требований со стороны взрослых, как в детском саду, так и дома.

Поэтому одним из важных условий формирования **культуры питания** являлось вовлечение родителей в реализуемый процесс.

Несмотря на заинтересованность родителей в сохранении здоровья ребенка результаты начального анкетирования показали, что во многих семьях нарушен режим питания, питание однообразно, неумеренно. Чтобы повысить уровень знаний родителей в области здорового питания, сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, использовала различные формы и методы работы с семьей

Оформлялись папки – передвижки, проводились консультации: *«Режим****питания****»*, *«Польза овощей и фруктов»*, *«Чем грозит переедание»* и т. д.

Участвовали в подборке материала для картотек (загадки, пословицы и поговорки, сказки о здоровом **питании**, в оформлении развивающей среды группы.

Для родителей периодически оформляются информационные стенды, книжные выставки *(о правильной и здоровой пище, рецепты детских блюд)*.

Проделанная работа дала свои положительные результаты

- у детей повысился уровень познавательного развития по данной теме

- дети стали увереннее пользоваться столовыми приборами.

- у большинства детей хорошо сформировались основные навыки личной гигиены, связанные с питанием

- сформировалось представление о важности соблюдения режима питания, как одной из необходимых условий правильного питания;

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о результативности проведенных мероприятий по формированию у дошкольной разновозрастной группы знаний и навыков по культуре питания.

.

Список используемой литературы:

1. Алексеева, А. С. Организация **питания детей в дошкольном учреждении [Текст]**: пособие для **воспитателей детского сада / А**. С. Алексеева, Л. В. Дружинина, К. Ладодо. – М. : Просвещение, 1990. – 210 с.

2. Алексеева, Р. Г. Особенности формирования основ правильного **питания в дошкольном** возрасте [Электронный ресурс] / Р. Г. Алексеева : выступление на педагогическом совете из опыта работы. – Режим доступа: https://www.moi-detsad.ru/konsultac621.html. . – Загл. с экрана.

3. Маталыгина, О. А. Все о **питании детей дошкольного** возраста [Текст] / О. А. Маталыгина, Н. Е. Луппова. – М. : Фолиант, 2009. – 272 с.

4. Пальцев, А. И. Системообразующие ценности евразийской *(российской)* цивилизации [Текст] /А. И. Пальцев//Власть. 2011. - № 4. - С. 42 – 46.