Содержание работы с детьми по формированию культуры питания заключается в учебной программе дошкольного образования. Задачи по формированию культуры питания содержаться преимущественно в следующих направлениях и образовательных областях учебной программы дошкольного образования.

**Направление "Социально-нравственное и личностное развитие"**

*Образовательная область "Ребенок и общество"*

Культура здоровья

Взаимодействие со сверстниками и взрослыми

Рукотворный мир

Игровая деятельность

Трудовая деятельность – хозяйственно-бытовой труд и самообслуживание

**Направление "Познавательное развитие"**

*Образовательная область: "Ребенок и природа"*

Организм человека

Растения

Животные

**Направление "Эстетическое развитие"**

*Образовательная область: "Изобразительное искусство"*

Восприятие произведений изобразительного искусства: предметы декоративно-прикладного искусства (скатерти, вазочки, салфетки, кувшинчики и др.)

Однако закрепление представлений о культуре питания может осуществляться и в процессе реализации образовательных областей не указанных выше. Это можно осуществить через запланированную тему занятия. Например, формируем представление о количестве, величине и геометрических формах на занятиях по теме «На витрине продуктового магазина», «Что в холодильнике живет», при этом закрепляем представление о полезных продуктах питания. В процессе организации занятия по развитию речи и речевому общению решаем задачи грамматического строя речи, образуя новые слова: гречка- гречневая каша, рис- рисовая каша и т.д. При этом отмечаем, как полезно есть каши, выделяем самую полезную.

**РЕАЛИЗАЦИЯ ЗАДАЧ ПО ФОРМИРОВАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Для реализации задач по формированию культуры питания воспитанников при планировании нерегламентированной деятельности можно использовать различные эффективные методы и приемы:

**Познавательно-практическая деятельность:**

* Наблюдения, экскурсии на кухню, в овощной магазин;
* Рассматривание и составление схем;
* Опыты и эксперименты;
* Приготовление салатов;
* Игры с пособием «Модель мира» и др.

**Общение:**

* Решение проблемных ситуаций;
* Коммуникативные игры этического направления;
* Чтение и обсуждение литературы на этические темы и др.

**Игра:**

* Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Дом», «Больница»;
* Словесные игры «Съедобное несъедобное», «Хорошо-плохо», «Топай, хлопай», «Это я, это я, это все мои друзья..» и др.
* Дидактические игры-задания с картинками предметными и др.
* Театрализованные игры

**Художественная деятельность:**

* Чтение художественной литературы;
* Заучивание стихов;
* Отгадывание загадок;
* Пословицы и поговорки;
* Дизайн: скатерти, салфетки, посуда.
* Рисование, лепка, аппликация: овощи, фрукты, полезные продукты, витрина магазина, декоративно-прикладные предметы;
* Составление загадок (ТРИЗ-РТВ)  и др.

Формирование культуры питания воспитанников можно условно разделить на два направления: формирование представлений о культуре питания (полноценное питание, влияние на организм, правила этикета, культура поведения в процессе еды) и организация питания, как режимный момент, где происходит практическое закрепление данных представлений.

Очень важно научить детей соблюдать культурно-гигиенические навыки перед едой. Навык умывания и вытирания полотенцем состоит из алгоритма последовательных действий. Нужно начиная с раннего возраста формировать у детей в правильной последовательности и качественно выполнять каждый этап.

**МЫТЬЕ РУК И ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЕ:**

* Закатать рукава;
* Смочить руки;
* Взять мыло, намыливать до появления пены;
* Положить мыло;
* Потереть руки;
* Смыть мыло;
* Вымыть лицо;
* Отжать воду;
* Сухо вытереть руки

**ВЫТИРАНИЕ:**

* Снять полотенце с крючка.
* Положить его на одну руку, затем спрятать под него вторую руку.
* Ровно держа полотенце посередине, поднести его к лицу, вытереть все части лица.
* Освободить одну руку из-под полотенца и вытирать ее спрятанной рукой.
* Поменять положения рук и вытереть вторую руку.
* Найти петельку и повесить полотенце

Кушать опрятно важный элемент культуры питания воспитанника.

**КРИТЕРИИ ОПРЯТНОЙ ЕДЫ ВКЛЮЧАЮТ УМЕНИЕ:**

* Правильное пользование столовыми приборами, салфеткой;
* Кушать маленькими кусочками,
* Не крошить хлеб;
* Пережевывать пищу с закрытым ртом;
* Не разговаривать с полным ртом;
* Тихо выходить по окончании еды из-за стола;
* Благодарить;

**СТОЛОВЫЙ ЭТИКЕТ**

Соблюдение элементарного столового этикета под силу детям дошкольного возраста. Чему же будем их учить?

Ложку держать в правой руке, подносить ко рту широкой стороной, ближе к зауженному краю, содержимое медленно выливают в рот. Остатки супа доедать, наклонив тарелку от себя. Ложку оставлять в тарелке.

Салаты нужно есть с помощью ножа и вилки, поддевая порцию, держать вилку зубцами вверх,

а ножом подгребать и слегка поджимать. На тарелку столовые приборы кладутся только тогда,

когда в них нет более необходимости.

Чайная ложка подается к компоту, чаю, если есть что в нем размешивать.

Брать хлеб из общей хлебницы учить детей указательным и большим пальцами, так же держать его и во время еды. Откусанный хлеб не класть обратно на общую тарелку

Бумажной салфеткой дети должны пользоваться по мере необходимости. Ее следует приложить к губам, затем, сжав в комочек, положить на использованную тарелку или, если пища не доедена, рядом с тарелкой.

Бумажной салфеткой пользуются только один раз, при необходимости берут другую.

Чашку с ручкой берут указательным пальцем, который просовывается в ручку, сверху накладывают большой палец, а под ручку помещают средний – для обеспечения устойчивости. Безымянный палец и мизинец прижимают к ладони.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЖУРСТВА ДЕТЕЙ ПО СТОЛОВОЙ**

СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОЦЕССА ПИТАНИЯ

Для четкой организации и эффективного  сопровождения питания необходимо использовать материалы стенда «Наше дежурство», картотеки сопроводительных рассказов по организации питания.

ОДЕЖДА ДЕЖУРНЫХ

Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков.

ПРИВИТИЕ ДЕЖУРНЫМ КУЛЬТУРНО – ГИГИЕНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Воспитанникам, которые дежурят по столовой (выполняют поручения) нужно твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.  Уметь правильно накрыть стол и ставить посуду. Тарелки брать таким образом, чтобы пальцы не касались внутренней их поверхности, приборы держать за ручки, ложки класть справа и ближе к тарелке, вилки класть слева зубцами вверх, ножи справа острием к тарелке.   Кружки держать за ручки, ставить ручкой справа если ребенок правша, слева если он левша.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

* дежурство носит характер поручений;
* единство требований со стороны обоих воспитателей и  помощника воспитателя;
* обязательно выполнение гигиенических процедур, наличие привлекательной формы для дежурных (фартук, колпачок);
* назначают по 1 дежурному для каждого стола (младший,);  2 дежурных на все столы – средний возраст старший возраст.
* поощрение и благодарность за помощь;

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЖУРСТВА В РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ

*младший возраст:*

- к концу года можно научить детей пользоваться «Доской дежурств»;

- раскладывание на столе ложек, салфетниц и хлебниц.

*средний возраст:*

- сервировка стола под руководством взрослого , после еды убирать на место салфетки, салфетницы;

- уборка использованных салфеток;

- уборка грязной посуды с детских столов в определённое место (центр стола).

*старший возраст:*

- сервировка стола (самостоятельно, при необходимости под присмотром взрослого);

- размещение бумажных салфеток в салфетницы (скручивание в трубочки, нарезание, складывание);

- уборка грязной посуды и использованных салфеток, очистка столов от крошек.

**ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ**

1. Работа по организации питания детей в группах осуществляется под руководством воспитателя.

 2. Получение пищи на группу осуществляется строго по графику, утвержденному руководителем учреждения дошкольного образования.

3. **Привлекать детей к получению пищи с пищеблока категорически запрещается.**

4. Перед раздачей пищи детям помощник воспитателя обязан:

* проветрить помещение;
* промыть столы горячей водой с мылом;
* тщательно вымыть руки;
* надеть специальную одежду для получения и раздачи пищи;
* сервировать столы совместно с детьми в соответствии с приемом пищи.

5.  К сервировке столов могут привлекаться дети с  3-4 лет (разложить салфетки под горячее или салфетницы, хлебницы).

**Во время раздачи пищи категорически запрещается нахождение детей в обеденной зоне.**

6. Подача блюд и прием пищи в обед осуществляется последовательно. Дети садятся за стол. На столе стоит салат, суп, компот. Дети съедают салат, суп. Последовательно им подается второе блюдо. Обед заканчивается компотом.

7. Прием пищи педагогом и детьми может осуществляться одновременно.

8. В группах раннего возраста детей, у которых не сформирован навык самостоятельного приема пищи, докармливают.

**ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СЕМЬЕЙ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

   Результат по формированию правильного питания детей возможен только в условиях тесного сотрудничества с семьей. Для грамотной организации образовательного процесса воспитателям необходимо провести подготовительную работу:

1. Определение статуса семей из социально-педагогической характеристики группы (выявление родителей-волонтеров)
2. Сбор справок о состоянии здоровья детей для выявления детей, нуждающихся в диетическом питании;
3. Изучение проблем по питанию детей в семьях: наблюдение за детьми, беседы с родителями, анкетирование родителей;

Формы работы семьями:

1. Рекомендации;
2. Памятки,
3. Консультации;
4. Информационные листки;
5. Родительские собрания;
6. Семинары;
7. Выставки литературы;
8. Копилки идей по приготовлению блюд др.

Примерные темы работы с семьей должны быть актуальными и в рамках нашей компетентности:

1. Что такое рациональное питание?
2. Питание и здоровый образ жизни;
3. Еда полезная и вредная;
4. Полезность каш;
5. Столовый этикет;
6. Формирование культурно-гигиенических навыков у детей;
7. Культура питания воспитанников;
8. Пропал аппетит?
9. Молоко и молочные продукты.

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители знакомиться с меню, ежедневно вывешиваемое в группах. На ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребенок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к рациону питания детского сада.