


# **Режимный момент «Приём пищи»:**



**специфика его организации и  
обучения культурно-гигиеническим  
навыкам детей раннего возраста**

# ГДЕ?

- столы располагаются около умывальной комнаты
- столы и стулья имеют разную высоту и маркировку
- у каждого ребенка своё место за столом (*при временном отсутствии некоторых воспитанников остальные дети остаются на своих местах*)
- все взрослые надевают спецодежду
- перед едой столы протираются и эстетично сервируются в соответствии с сезоном
- перед ребенком, садящимся за стол, ставится только одно блюдо
- после еды столы полностью освобождаются





# КОГДА?



- ▶ время и кратность приёма пищи зафиксированы в режиме дня
- ▶ организация процесса приёма пищи занимает более 1,5 часов ежедневно и предполагает не только удовлетворение физиологических потребностей детей, но и воспитание культуры поведения за столом
- ▶ чёткое согласование действий воспитателя и его помощника обеспечивает рациональное, постепенное переключение детей от самостоятельной деятельности к мытью рук и приёму пищи



# КАК?



- Режимный процесс организуется в четкой **последовательности** при **постепенном** вовлечении детей:
- ✓ один взрослый раскладывает порции – другой занимается с детьми
- ✓ один взрослый ведёт часть детей мыть руки – другой наблюдает за остальными
- ✓ один взрослый ставит тарелки перед садящимися за стол детьми – другой ведёт мыть руки следующую подгруппу
- ✓ когда ребёнок съел одно блюдо – перед ним ставится следующее





# КАК?



- ✓ Взрослые наблюдают за едящими детьми, следят за чистотой столов
- ✓ При необходимости помогают ребенку, присев около него и взяв другую ложку
- ✓ Дети выходят из-за стола и начинают играть, не дожидаясь остальных

**Ребёнок пьёт  
напиток**



**вытирает рот  
салфеткой**



**благодарит и  
задвигает стул**



Можно предложить ребёнку отнести свою салфетку или чашку на общий низкий стол. При необходимости взрослый помогает ему умыться.

# НЕДОПУСТИМО



- заставлять детей пассивно сидеть на стульчиках
- оставлять детей в умывальной комнате без присмотра
- вынуждать детей стоять в очереди, чтобы вымыть руки
- вынуждать детей сидеть за столом в ожидании подачи блюда
- ставить на стол одновременно несколько блюд
- забирать у ребенка ложку, чтобы помочь ему доесть блюдо





# НЕДОПУСТИМО



- усаживать детей за столы до того, как на раздаточном столе будут приготовлены для них порции
- заставлять ребёнка доедать блюдо
- забирать несъеденное блюдо, не предложив ребёнку покормить его
- ругать ребёнка за отсутствие аккуратности и самостоятельности
- класть первое и второе блюдо в одну и ту же тарелку
- специально крошить детям хлеб в суп
- давать салат после второго блюда
- есть самим во время процесса приема пищи детьми
- вынуждать ребёнка ждать за столом, когда поедят остальные

# Чему можно научить детей к 2 годам?

- Находить своё место за столом, садиться за стол
- Есть ложкой густую и жидкую пищу
- Есть ложкой блюдо, держа хлеб в другой руке
- Держать кружку обеими руками и пить, не проливая
- Пользоваться салфеткой (по напоминанию взрослого)
- Не трогать еду сидящих рядом детей
- Не крошить хлеб, не размазывать еду по столу
- Благодарить после еды доступным способом



# Чему можно научить детей к 3 годам?

- Садиться за стол только с чистыми руками
- Правильно держать ложку (тремя пальцами ведущей руки)
- Есть опрятно любую пищу, самостоятельно вытирать рот и руки салфеткой после еды и по мере необходимости
- Использовать кусочек хлеба как «помощника»
- Есть мясное блюдо вместе с гарниром
- Доставать чайной ложкой ягоды из компота
- Не баловаться за столом
- Благодарить взрослых после еды
- Задвигать стул, выходя из-за стола

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?



## с обучения сидеть за столом во время еды

- привлекательно сервировать стол (салфетки, тарелки с забавными картинками, ложки с насадками и т.д.)
- помогать ребёнку удобно сесть, придвинуть стульчик
- чаще хвалить, не делать замечаний

## Если ребёнок не садится за стол

- никогда не усаживать за стол насильно
- положить еду в «домашнюю» тарелку
- предложить сесть за отдельный стол
- посадить рядом на стул игрушку
- поставить на стол напиток





# Почему ребёнок не ест?

- нервно-психическое напряжение в адаптационный период
- плохое самочувствие (не выспался, устал, недомогает и т.п.)
- незнакомое блюдо по виду, запаху или вкусу



## Поддержание положительного отношения детей к приёму пищи – первоочередная и постоянная задача

- родители нередко решают эту задачу, предлагая ребёнку только любимые им блюда и включая во время еды мультфильмы, а также часто кормят его сами;
- при этом они не считают себя правыми и надеются, что в детском саду он научится питаться правильно
- поэтому нужно выяснить причины и максимально использовать ресурсы детского сада для воспитания культуры питания и повышения аппетита воспитанников (рациональный режим, сбалансированные блюда, удобные столы и красота их сервировки, позитивный пример сверстников и др.)

# Если ребёнок не ест

- взяв другую ложку, сесть рядом и предложить ребёнку свою помощь; получив согласие, не спеша покормить его
- помогая ребёнку, негромко рассказывать о том, как ложка-машина заезжает в гараж и т.п.
- если ребёнок отказывается, убрать тарелку и поставить другое блюдо / напиток
- никогда не кормить ребёнка насильно
- использовать тарелки с картинками на дне
- использовать стихи для привлечения внимания ребёнка к еде (индивидуально):

Это – ложка, это – чашка,  
В чашке – гречневая кашка,  
Ложка в чашке побывала,  
Каши гречневой не стало.  
Понемножку, помаленьку,  
Потихоньку, не спеша  
Кушает Катюша кашу,  
Правда, каша хороша?

Глубоко – не мелко,  
Корабли в тарелках:  
Луку головка,  
Красная морковка  
Капуста, картошка  
И крупы немножко.  
Вот кораблик плывет,  
Заплывает прямо в рот.

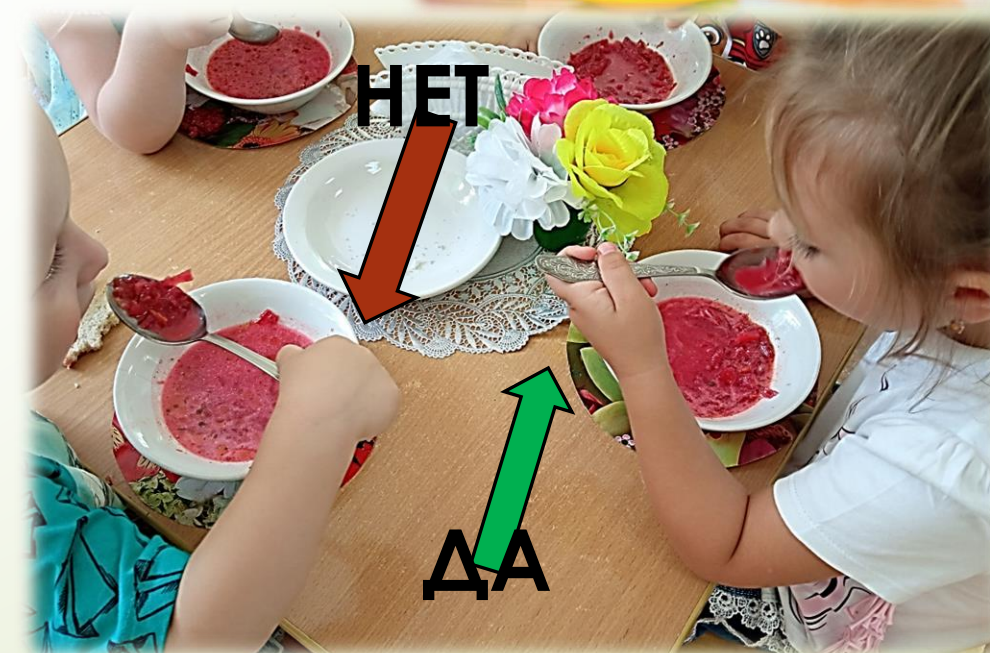




# Как научить ребёнка правильно держать ложку?

Исправление способа взятия ложки начинается только при наличии у ребёнка устойчивого положительного отношения к процессу приёма пищи

- регулярное вкладывание ложки в руку ребенка в правильном положении (немного ниже широкой части ручки тремя пальцами) во время еды
- организация совместных сюжетно-отобразительных игр (чаепитие, кормление куклы) при контроле правильности удержания ложки
- использование насадки на ложку





# Если ребёнок берёт ложку левой рукой

- Выяснить у родителей, является ли ребёнок левшой
- Для леворуких детей класть ложку слева от тарелки, ставить кружку, повернув ручку влево
- Для остальных детей класть ложку справа от тарелки, ставить кружку ручкой вправо



## Как научить ребёнка действовать ложкой?

- ✓ для формирования кинестетического образа выполнения операции обхватить его кисть своей рукой, зачерпнуть еду и осторожно отпустить руку (ребёнок самостоятельно доносит ложку до рта)
- ✓ пронаблюдать, как он совершит следующее зачерпывание, и при необходимости вновь обхватить его руку





# ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

Учим не целому действию,  
а выполнению отдельной  
операции

**Этап  
формирования  
кинестетического  
образа  
выполнения  
операции**

- Прием пассивных движений (педагог обхватывает руки ребенка и выполняет ими операцию)



**Этап  
начального  
обучения  
выполнению  
операции**

- Показ техники выполнения операции



**Этап освоения  
техники  
выполнения  
операции и ее  
места в  
структуре  
действия**

- Прямые указания

**Этап прочного  
овладения  
операцией**

- Косвенные указания, напоминание  
*Например, в форме вопроса:  
«на столе есть салфетки?»*

**Этап  
самостоятельного  
выполнения  
операции**

- Без напоминаний и внешнего контроля

Необходимо как можно чаще хвалить ребёнка за проявления самостоятельности и аккуратности, не заостряя его внимание на неправильном действии.  
*Ребёнок пытается вытереть рот рукой – педагог: «Возьми салфетку, разверни её. Как хорошо у тебя получается, молодец!»*

# ЭТАПЫ ОБУЧЕНИЯ

**Этап формирования кинестетического образа выполнения операции** - приём пассивных движений: педагог обхватывает обе кисти ребёнка своими руками, помогает кусочком хлеба положить часть котлеты на ложку, аккуратно отпускает руки, малыш несёт ложку ко рту сам

**Этап начального обучения выполнению операции** - показ техники выполнения: «Смотри, как Аня помогает себе куском хлеба положить котлету на ложку. И ты умеешь так!»

**Этап освоения техники выполнения операции и ее места в структуре действия** - прямые указания: «Помоги себе кусочком хлеба. Замечательно получается! И пальцы остаются чистыми»

**Этап прочного овладения операцией** - косвенные указания, напоминания: «Где твой хлеб-помощник?», «На блюде хлеб лежит»

**Этап самостоятельного выполнения операции** без напоминаний и внешнего контроля





# Учёт индивидуальных особенностей детей

- невозможно предъявлять ко всем детям одинаковые требования, так как они имеют разный опыт поведения за столом, разный уровень сформированности навыков и разную степень выраженности аппетита
- необходимо поддерживать малейшие попытки проявления самостоятельности, выполнять за ребёнка или его руками только отдельные операции
- посредством фотосъемки показывать родителям возрастание самостоятельности детей, побуждая к сотрудничеству в воспитании культуры поведения

