**Привитие культурно-гигиенических навыков питания у детей в ДОО**
Культурно-гигиенические навыки – важная состав часть культуры поведения каждого человека.

Все жизненные процессы, происходящие в организме человека, находятся в большой зависимости от того, что составляет питание ребенка с первых дней его жизни, а также от режима питания.

Система работы по воспитанию культурно- гигиенических навыков питания в ДОУ должна строиться на принципах регулярности, системности, полноценности, взаимопроникновения двух институтов – ДОУ и семья.
Знание правил столового этикета формирует в человеке уверенность в себе, стремление красиво себя вести, а значит быть принятым в обществе.
Правила этикета формируются у детей именно в раннем возрасте, постепенно в результате многократного повторения.
Поэтому нельзя считать, что если сегодня ребенок самостоятельно ест, то завтра он сможет сделать это без помощи и напоминаний.
Важно обеспечить спокойное, доброжелательное отношение к ребенку.
Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве культурно-гигиенические навыки приносят человеку огромную пользу в течение всей его последующей жизни.
Профессиональная обязанность воспитателя детского сада - обучить ребенка правилам поведения за столом.
Это обучение происходит на специально организованных занятиях, во время приема пищи, во время игровой деятельности детей.
Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у окружающих.
Разумное и необходимое соблюдение этикета, умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами, салфетками развивает у детей уверенность в себе.
Руководствуясь задачами, сформулированными в ООП ДО мы предлагаем вспомнить последовательность и постепенность формирования культурно-гигиенических навыков с учетом возрастных особенностей ребенка.
***Группа раннего возраста (от 1года до 2 лет)***С 1г. 2мес. – закрепить умение садиться на стул, пить из чашки.
Сформировать умение пользоваться ложкой, приучать самостоятельно есть разнообразную пищу.
С 1г. 5 мес. Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом.
Пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем
По словесному указанию.
С 1г. 6 мес. Приучать с помощью взрослого мыть руки перед едой, правильно пользоваться полотенцем.
***Первая младшая группа (2 – 3 года).***
При наличии молочных зубов ребенок может и должен освоить навыки жевания.
Должны закрепить умение самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем.
Есть опрятно, тщательно пережевывать пищу, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать рот (по напоминанию взрослого).
Соблюдение правил столового этикета:
Не выходить из за стола, не закончив прием пищи, говорить «спасибо».
Трудовая деятельность: привлекать детей к выполнению простейших трудовых действий. Совместно с взрослыми и под его контролем перед едой ставить хлебницы (без хлеба) и салфетницы.
***На что надо обращать внимание во время еды.***1. Последовательность блюд должна быть постоянной.
2. Перед ребенком можно ставит только одно блюдо.
3. Блюдо должно быть не слишком горячим ни холодным.
4. Полезно класть пищу в рот, не большими кусочками. Хорошо
пережёвывать.
5. Не надо разговаривать во время еды.
6. Рот и руки вытирать бумажной салфеткой.
Важно при воспитании культурно – гигиенических навыков приема пищи
***Не допускать:***
1. Громких разговоров, звучания громкой музыки.
2. Понуканий, поторапливаний ребенка.
3. Носильного кормления или докармливания.
4. Осуждения малыша за неосторожность, неопрятность, за неправильное использование столовыми приборами.
5. Неэстетичной сервировки стола. Не правильное оформление блюд.
6. После окончания еды малыша нужно научить полоскать рот.
Правила: «Как не надо кормить ребенка.»
1. Не принуждать. Необходимо понять и запомнить: пищевое насилие – одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический.
Значит ни каких принуждений к еде.
2. Не навязывать: уговоры и убеждения, настойчивое повторение предложения – это насилие в мягкой форме.
3. Не ублажать. Запомни: еда – это не средство добиться послушания и не средство наслаждения, еда – средство жить. Здоровое удовольствие от еды происходит от здорового аппетита.
4. Не торопить: темп еды – дело сугубо личное, спешка в еде – вредна.
Пусть ребенок лучше не доест, чем проглотит не дожеванный кусок.
5. Не отвлекать: пока ребенок ест, должны отсутствовать все отвлекающие факторы.
6.«Наверное, съел что – нибудь». Если ребенка регулярно заставлять делать что – либо помимо его воли, у него возникает протест и злость, на того, кто ущемляет его свободу.
7. Голодать - значит голодать. Собрать волю в кулак и не уговаривать, когда ребенок отказывается есть. Не позволяйте ему «кусочничать».
Для закрепления привитых культурно-гигиенических навыков следует обеспечивать постоянное выполнение установленных правил и норм поведения.
Только терпение и любовь родителей помогут справиться с неудачами в освоении столового этикета, соблюдение которого столь важно в жизни каждого человека, для приобретения уверенности в себе и осознании себя культурным человеком.