

Консультация для воспитателей «Игровые технологии в работе воспитателя при организации питания»



Культура питания в детском саду – целая наука, которая необходима в современной жизни. Поскольку дети проводят большую часть времени в детском саду, то именно на воспитателей ложится обязанность научить ребенка быть самостоятельным во время еды, аккуратно питаться.

В числе важных факторов, влияющих на улучшение здоровья детей, входит правильное питание. Правильно организованное питание обеспечивает организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией.

Культура питания предполагает наличие у человека определенных этических и эстетических знаний и умений, которые позволят красиво и рационально организовать прием пищи. Нередко можно услышать мнение о том, что красивая сервировка, соблюдение определенных правил поведения за столом – некая излишняя условность, необязательная для соблюдения. Однако не нужно забывать о том, что красивый стол сам по себе пробуждает аппетит, помогает человеку сосредоточиться на еде, способствует наилучшему усвоению пищи. А значит, уделяя внимание эстетике питания, человек заботится о своем здоровье.



В последние годы наблюдается тенденция к тому, что дети в детском саду и дома отказываются от многих полезных и вкусных блюд. При этом у значительной части детей старшего дошкольного возраста можно отметить стойкое снижение аппетита в целом, а у другой части детей проявляется повышенный аппетит, приводящий к избыточной массе тела. Эти обстоятельства

нельзя считать удовлетворительными, так как при этом нарушаются принципы рационального детского питания. С учетом того, что у современных детей имеются вкусовые пристрастия к продуктам с избытком углеводов, консервантов, можно предположить, что у детей старшего

дошкольного возраста не сформирована компетентность правильного здорового питания.

Полезные продукты



Вредные продукты



Таким образом, перед нами встала проблема воспитания у детей здорового образа жизни, в частности культуры питания. Работа педагога в этом направлении предполагает применение различных форм и методов организации культуры питания. Основными формами работы являются непосредственная образовательная деятельность, игры, досуг,

участие в проектной деятельности.

В организации детской деятельности большое внимание уделяется игровым приемам. Например, в гости к детям приходят герои знаменитых сказок, рассказов, мультфильмов. Эти персонажи обращаются к ребятам за помощью или просят научить тому, чего не знают, не умеют. Игровые упражнения связаны с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания.

Для того, чтобы дети соблюдали правила поведения за столом, аккуратно питались, не разговаривали во время еды, можно включить сказочный персонаж, придумать вместе с детьми ему имя, решить каким характером и привычками он обладает. Лучший стол по чистоте, культуре питания поощряется переходящим героем. Это очень хорошо стимулирует детей.

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

Организация правильного питания именно в дошкольном возрасте имеет большое значение, так как формирует устойчивые мотивации на здоровый образ жизни.



Питание – обязательный компонент режима дня. Весь процесс, связанный с питанием детей, имеет большое воспитательное значение. Детям прививают важные гигиенические навыки мыть руки перед едой, а после еды полоскать рот, пользоваться столовыми приборами и салфетками; приучают тщательно пережевывать пищу, аккуратно есть и правильно сидеть за столом.

По формированию основ правильного питания и культуры приема пищи используются следующие методы и формы организации работы с детьми:

1. **Наглядный** (показ приемов владения столовыми приборами, демонстрация правил сервировки, положительный личный пример, рассматривание картин и иллюстраций, экскурсия на пищеблок, наблюдение за сверстниками)
2. **Словесный** (объяснение, разъяснение, убеждение, использование художественного слова, разбор проблемных ситуаций, поощрительная оценка деятельности ребенка)
3. **Практический** (дежурство, закрепление навыков поведения за столом, дидактические игры, сюжетные игры)

Формы привития культуры питания

Формы привития культуры питания в детском саду разнообразны. Одной из них является дежурство. Дежурным по столам выдают нарядную форму. Все эта одежда хранится в «Уголке дежурного». Серьезно дежурные относятся к объявлению меню, своего рода актерской мини-сценке. Ведь меню можно зачитать с выражением так, что дети, до сих пор не испытывавшие голод, захотят попробовать все блюда.

Дежурить дети начинают со второй младшей группы, в конце учебного года. Дежурный помогает нянечке накрыть стол, за которым сам кушает. Дошкольник расставляет стаканы, кладет салфетки, ложки, ставит хлебницы.

Перед обедом с детьми можно провести беседу о правильном питании, о полезных продуктах, о культуре поведения за столом, обсудить меню.

Одной из форм привития культуры питания является использование художественного слова (стихи, пословицы и поговорки)

Мы дежурные сегодня, Станем быстро помогать, Аккуратно и красиво Все столы сервировать.	Мы тарелки всем поставим, Вилки, ложки и ножи. Не спеши, как класть подумай, А потом уж разложи.
Что сначала нужно сделать? Будем руки чисто мыть. Потом фартуки наденем, Начнем скатерти стелить.	От тарелки справа нож, Ложка рядышком лежит. Нож от ложки отвернулся, На тарелочку глядит.
Мы салфетницы поставим, А на самый центр стола –	Ну а слева от тарелки Нужно вилку положить.

<p>Хлеб душистый, свежий, вкусный. Хлеб всему ведь «голова».</p> <p>Вокруг хлебниц хороводом Блюдца с чашками стоят. Ручки чашек смотрят вправо, В блюдцах ложечки лежат.</p>	<p>Когда станем есть второе, Будет с вилок нож дружить.</p>
---	---

Также работа с детьми по формированию основ правильного питания и культуры приема пищи предполагает и другие **формы работы:** познавательные игры-занятия, тематические занятия («Если хочешь быть здоров», «Вкусная каша», «Еда для сильных», «Хлеб – всему голова», «Полезные продукты», «На вкус и цвет товарищей нет», «Красиво и правильно накроем стол», «Правила поведения за столом»), досуги, развлечения, викторины.

Знакомство с художественной литературой способствует обогащению словарного запаса детей, воспитанию культуры поведения за столом, поможет приобщить к народному фольклору, дети учатся быть вежливыми, гостеприимными, формируются культурно-гигиенические навыки, знания о русской национальной кухне

В рамках непосредственно образовательной деятельности для повышения интереса детей можно использовать экскурсии на пищеблок, презентации; дети отображают свои знания в художественно-творческой деятельности, узнают о правилах сервировки, как правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами. К детям приходят такие сказочные герои, как Айболит, Фиксики, Незнайка, Витаминка и занятие превращается в игру, увлекает детей, которые стараются помочь своим любимым героям, через путешествия по разным сказочным странам, где можно экспериментировать, изучать и мастерить.

На практических занятиях дети учатся сервировать стол, пользоваться столовыми приборами.

В свободной деятельности (*во время игр и продуктивной деятельности*) закрепляются навыки и умения, полученные ранее на занятии.

Для формирования навыков правильного и безопасного питания, ознакомления со свойствами продуктов, по принципу сочетания наглядного материала и беседы. Педагогам можно организовать просмотр познавательных мультфильмов:



«Жила была Царевна» (серии «Про еду», «Замарашка», «Откуда берется еда»),

«Ми-ми-мишки» (серия «Несовременная еда»),

«Пчелка Умняша» (серия «Полезные и вредные продукты»),

«Фиксики» (серии «Витамины», «Микробы», «Взбитые сливки», «Консервная банка»).

Учитывая, что для детей дошкольного возраста игра является ведущим видом деятельности и наиболее действенным способом познания и взаимодействия с окружающим миром, можно использовать такие виды деятельности как:

Дидактические игры: «Приготовь салат», «Свари компот», «Отгадай по запаху», «Угадай по вкусу», которые способствуют знакомству детей с особенностями приготовления блюд, помогают выявить полезность продукта, вызывать интерес к разнообразным вкусам блюд.

Сюжетно-ролевые игры: «День рождения куклы Кати» «Ждем гостей», «Семейный ужин», «Кафе», «Магазин»,

помогают отработать полученные навыки сервировки стола правила поведения. Дети в играх опираются на свой опыт, традиции семей.

Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, решать задачи нравственного воспитания.



В детском саду можно организовать тематический праздник - День культуры еды. В рамках его проводятся различные мастер-классы по приготовлению салатов, декорированию блюд, беседы о кулинарных пристрастиях и традициях, пришедших к нам из других стран.

Как известно, аппетит во многом зависит от того, насколько «вкусно» выглядит еда, красиво сервирован стол. В связи с этим, можно провести конкурсы-смотрины на лучшую сервировку.

Во время кормления важно создать у детей хорошее настроение. Для этого в дошкольном учреждении необходимо иметь красивую, удобную, устойчивую посуду, соответствующую по объему возрасту детей, столовые приборы. Столы застилают скатертями или салфетками

В процессе кормления воспитатель не должен торопить детей, отвлекать их посторонними разговорами, замечаниями. Во время кормления детям говорят о приятном виде, вкусе, запахе пищи, ее полезности, стараются сосредоточить внимание каждого ребенка на еде. Надо следить за поведением детей за столом, соблюдением чистоты и опрятности, приучать

их хорошо пережевывать пищу, не глотать ее большими кусками, съедать все, что предложено.

Соблюдение детьми гигиенических требований – одна из обязанностей воспитателя во время проведения процесса кормления. Особенно это важно в группах детей раннего возраста, когда у малышек активно формируются и закрепляются навыки и привычки

Детям с плохим аппетитом можно во время еды предложить небольшое количество воды или фруктового сока, чтобы они могли запивать плотную пищу. В некоторых случаях ребенку можно сначала предложить второе блюдо, чтобы он съел более питательную часть обеда, пока еще не потерял интерес к еде.

При кормлении ребенка с плохим аппетитом учитывают его вкусы и привычки. Такого ребенка терпеливо приучают и к другим полезным продуктам. Иногда допускается смешивать нужное ребенку наиболее питательное блюдо (мясо, яйцо, творог) с фруктовым пюре, соком или другим продуктом, который ребенок любит. Более старшим детям в доступной форме объясняют необходимость в первую очередь съесть то или иное блюдо или часть его, хвалят ребенка, если он съел все без остатка.

С этой целью нужно соблюдать следующие **правила**:

- все необходимое для организации питания (в установленном порядке расставить столы, правильно для детей каждого возраста сервировать их и т.д.) готовить к тому моменту, когда дети начинают мыть руки.
- умывание и рассаживание за стол проводить постепенно, начиная с младших детей и тех, которые едят медленно.
- не задерживать детей после окончания еды.
- пищу для младших детей готовить заранее (разрезать мясо, убрать кости из рыбы и т.д.).
- порядок обслуживания детей, требования воспитателя и младшего воспитателя должны быть едины и постоянны.

Таким образом, планомерное, целенаправленное руководство питанием детей позволяет упражнять их во многих хороших поступках, прививать устойчивые гигиенические навыки, расширять их бытовую ориентацию, решать задачи нравственного воспитания.



Для удобства работы и мобильности предлагается картотека разных видов игр, которые в процессе специально организованной, не регламентированной и самостоятельной деятельности детей включаются в течение дня.

Каталог игр для детей дошкольного возраста по формированию культуры питания

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

«Витаминный бильярд».

Цель: закрепление знаний о способах сохранения своего здоровья, о витаминной ценности продуктов, о действии витаминов на организм.

«Волшебная кастрюля», «Сварим борщ (щи, уху)».

Цель: закрепление представлений о том, как и из каких продуктов готовят различную пищу (суп, борщ, щи, кашу, овощное пюре, овощное рагу, горячие салаты); совершенствование знаний о роли полезных продуктах для здоровья человека.

Материал: игровая кастрюля, карточки с названием блюд, наборы картинок различных продуктов (овощи, фрукты, молочные продукты, крупа, мясо и другие продукты).

Игровые действия. Дети находятся вокруг игровой кастрюли. По интересам делятся на несколько команд. На столе лежат перевернутые карточки с названием блюд (на каждой карточке указано количество ингредиентов для блюда). Команды по очереди выбирают карточку с названием блюда и «кладут» в кастрюлю нужные продукты.

За правильное выполненное задание команда получает бонус. В конце игры бонусы подсчитывают, побеждает команда, набравшая больше бонусов

«Где растет каша?»

Цель: закрепить представления о происхождении продуктов питания (крупа, мука), о пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

«Соберем урожай».

Цель: закрепление обобщающих понятий «фрукты», «овощи».

«Чудесный мешочек».

Цель: развитие тактильной чувствительности при определении на ощупь овощей и фруктов, закрепление представлений о пользе фруктов и овощей.

«Что сначала, что потом?».

Цель: закрепление навыков последовательной подачи блюд при приеме пищи на завтрак, обед, ужин.

«Полезно — вредно».

Цель: закрепление представлений о полезных и вредных свойствах продуктов для здоровья.

«Поле Чудес».

Цель: закрепление представлений об овощах и фруктах, о влиянии овощей и фруктов на организм человека.

«Во фруктовом царстве, овощном государстве».

Цель: закрепление представлений о том, что здоровье человека зависит от его питания.

«Правильно — неправильно».

Цель: закрепление правил поведения во время приема пищи.

«Кто в домике живет?».

Цель: ознакомление детей с компонентами, составляющими пищевые продукты: жирами, белками, углеводами, витаминами; раскрытие их роль в жизни человека.

«Витаминный домик».

Цель: закрепление представлений о разновидностях витаминов, о витаминах, содержащихся в продуктах.

«Назови одним словом».

Цель: закрепление умений классифицировать овощи и фрукты.

«Помоги кукле Кате подобрать посуду к чаепитию (к обеду)».

Цель: закрепление представлений о чайной, столовой посуде, понятия «чайная пара».

«Разложи столовые приборы».

Цель: формирование умения пользоваться столовыми приборами.

«Подбери картинку».

Цель: закрепление умения правильно пользоваться столовыми приборами.

«Найди правильную картинку».

Цель: закрепление умений, связанных с приёмом пищи.

СЮЖЕТНО-РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

«В гостях у бабушки (у Винни-Пуха, у феи Винкс, у Золушки)».

Цель: закрепление представлений о правилах этикета, культуре приёма пищи.

«Детский сад».

Цель: расширение представлений детей о профессии повара, помощника воспитателя.

«К нам гости пришли».

Цель: закрепление представлений о правилах культуры общения, о правилах культуры питания.

«Супермаркет. Продукты».

Цель: вызвать у детей интерес к профессии продавца; формирование навыков культуры поведения в общественных местах; закрепление знаний детей о полезных и вредных продуктах.

«Детское кафе».

Цель: закрепление представлений о культуре поведения в общественных местах, культуре приёма пищи, о рационе детского питания.

«Дочки-матери», «Семья», «Дом».

Цель: закрепление представлений, развитие умений о правилах сервировки стола к семейному празднику.

НАСТОЛЬНО-ПЕЧАТНЫЕ ИГРЫ

«Разбери посуду».

Цель: закрепление представлений о посуде, различного назначения; развитие умений правильно сервировать стол.

«Растёт, цветёт и спеет».

Цель: закрепление представлений об овощах и фруктах.

«Часть и целое».

Цель: закрепление представлений о продуктах питания.

«Сложи картинку».

Цель: закрепление представлений о различных продуктах.

«Лото».

Цель: закрепление названия продуктов.

«Противоположности».

Цель: закрепление представлений о вкусовых качествах продуктов.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ

Цель: закрепление представлений о продуктах, правилах культуры питания; развитие мелкой моторики, памяти, речевой и двигательной координации, воображения, артистизма.

- «Сорока-сорока».
- «Посолим капусту».
- «Пальчик-мальчик, где ты был?»
- «Щи — Считалочка».
- «Чистим овощи для щей».
- «Пальчики в огороде».
- «Бабушкин кисель».
- «Я пеку, пеку, пеку».
- «Мы делили апельсин».
- «Дай молочка, Бурёнушка!».
- «Кот-повар».

ТЕАТРАЛИЗОВАННЫЕ ИГРЫ, ИГРЫ-ДРАМАТИЗАЦИИ

«Загадки без слов».

Цель: закрепление представлений об овощах и фруктах, развитие выразительности мимики и жестов.

«Поиграем-угадаем» (по А. Босеву).

Цель: закрепление знаний о продуктах питания, развитие пантомимических навыков.

«Как варили суп».

Цель: закрепление представлений о том, как и из каких продуктов готовят первое блюдо; развитие воображения и пантомимических навыков.

«Не хочу манной каши!»

Цель: закрепление представлений о правилах культуры общения, о правилах культуры питания, совершенствование интонационных средств выразительности.

«Убежало молоко» (по М.Боровицкой).

Цель: закрепление знаний о пользе молочных продуктов; развитие пантомимических навыков.

Игра-пантомима «Был у зайца огород» (по В.Степанову).

Цель: закрепление знаний об овощах и фруктах, развитие пантомимических навыков.

«Кислый жёлтый лимон превращается в сладкий красный апельсин».

Цель: закрепление знаний об овощах и фруктах; развитие выразительности, воображения.

«Превращение Пьеро в Мальвину».

Цель: закрепление представлений о правилах этикета; совершенствование творческой самостоятельности в передаче образа; закрепление умений культуры питания.

«Поварята».

Цель: закрепление представлений о том, как и из каких продуктов готовят различные блюда; развитие выразительности и воображения.

Пантомимы: «Я весёлый помидор», «Я злой лимон», «Горький перец».

Цель: закрепление знания об овощах и фруктах, о влиянии овощей и фруктов на организм человека.

Игра-инсценировка: «Загадки на грядках» Р.Барадулин.

Цель: закрепление представлений о правилах этикета за столом; развитие умений обыгрывать литературные тексты.

Игры — «повторялки». «Купим мы с бабушкой ...»

Цель: закрепление правил культуры поведения в общественных местах, закрепление знаний детей о полезных и вредных продуктах, развитие умения действовать одновременно, одинаково и согласованно с другими участниками.

Музыкально-ритмические игры: «Варим борщ», «Репка», «Муха — Цокотуха».

Цель: закрепление представлений об овощах и фруктах, представление о рациональном питании, закрепить представления о правилах сервировки стола, этикета за столом; формирование способностей к восприятию музыкальных образов и выразительной передаче в движениях, умений действовать вместе.

Кукольный театр «Три медведя».

Цель: закрепление представлений о правилах сервировки стола; развитие творческих способностей.

«В гостях у Колобка».

Цель: закрепление знаний о том, что хлебобулочные изделия выпекают из муки.

«Накорми Мишку».

Цель: закрепление умений сервировать стола к обеду, совершенствование навыков приема пищи.

«Уроки Мальвины».

Цель: закрепление знаний об этикете за столом.

«Накорми Машу кашей».

Цель: закрепление представлений о правилах сервировки стола к завтраку.

«В гостях у Пяточка».

Цель: закрепление представлений о правилах поведения в обществе, о культуре питания.

«Куклы пьют чай».

Цель: закрепление представлений о правилах сервировки стола к чаепитию, о правилах поведения за столом.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

«Зеленые яблочки».

Цель: закрепление представлений о фруктах; развитие способностей к двигательному образному перевоплощению, развитие движений.

«Поиграем с овощами».

Цель: закрепление представлений об овощах; развитие движений; формирование координации и пространственной ориентации.

«Поиграем с фруктами».

Цель: закрепление представлений о фруктах; совершенствование умений в беге с подпрыгиванием на двух ногах («срываем фрукты»).

«Дотянись до яблочка».

Цель: закрепление представлений о пользе фруктов; совершенствование прыжков в высоту.

«Через мостик — за грибами».

Цель: закрепление представлений о пользе и вреде некоторых продуктов; совершенствование координации движений, чувств равновесия.

«Баба сеяла горох».

Цель: закрепление представлений о бобовых культурах; развитие умений двигаться по кругу, ритмично подпрыгивая на двух ногах.

«Спрячемся в домик».

Цель: закрепление обобщающих понятий «фрукты», «овощи»; развитие зрительной, слуховой, тактильной чувствительности в процессе двигательной активности.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Цель: закрепление знаний о продуктах питания, о происхождении продуктов питания; закрепление умений пользоваться столовыми приборами; развитие познания, логики, мышления, внимания, памяти, воображения.

«Съедобное — несъедобное».

«Найди витамин».

«Какой по вкусу?».

«Убери лишнее» (выбери правильные продукты и убери вредные),

«Загадки про овощи».

«Накрой на стол», «Посуда», «Собери сервиз» — столовый этикет

«Приготовь борщ» — умения помогать готовить блюда.

Сказка «Про овощи и фрукты».

Жили — были у бабушки в саду и огороде овощи и фрукты. Однажды тёплым утром затеяли они спор: «Кто из нас самый полезный для детей?».

Морковка сказала: — «Я самая полезная. Кто меня кушает — быстро растёт, и у того не болят глаза».

Яблочко сказалo: — «Нет! Я — самое полезное. Во мне много витаминов.».

Тут в спор вступили друзья Чеснок и Лук: — «Нет! Мы самые полезные! Кто нас кушает — не будет никогда болеть».

В это время в огород пришла бабушка. Она собрала морковку, лук, чеснок. Сорвала яблочко. Из морковки бабушка сделала салат. Лук добавила в суп. Чеснок — в колбаску. Яблочко положила в пирог.

Когда приехали внуки, они с удовольствием скушали всё, что приготовила бабушка. Ведь все овощи и фрукты очень вкусные и полезные!