**Воспитание у детей культуры поведения за столом.**

       Организация детского питания напрямую связана со столовым этикетом и решением воспитательных задач – формированием у детей культуры поведения за столом. Знакомство и овладение навыками столового этикета позволяет ребенку быть уверенным в себе.

     Научить ребенка правильно вести себя за столом, умело пользоваться столовыми приборами, быть обходительными в застольном общении – задача, как воспитателя, так и родителей.

    Культурно-гигиенические навыки приема пищи – это раздел программы воспитания и обучения детей, в котором сформулированы задачи, с учетом возрастных особенностей ребенка. С раннего возраста необходимо выработать у ребенка правильное отношение к еде, разным блюдам, умение пользоваться столовыми приборами и салфетками.

     Гигиенические навыки приемы пищи. Воспитатель учит детей мыть руки перед едой, во время приема пищи правильно сидеть, ( не откидываться на спинку стула, не расставлять локти и не ставить их на стол), во время еды не спешить, не отвлекаться и не играть столовыми приборами, не набивать рот и разговаривать при этом и т. д.

    Психологические аспекты организации питания детей требуют внимания к качеству предлагаемых детям блюд, соответствие пищи требованиям растущего организма, разнообразию меню и непосредственно процедуре приема пищи.

   Гостевой этикет предполагает, что воспитатель знакомит дошкольников с правилами в различных этикетных ситуациях, связанных с общением. Проводятся специальные дидактические занятия по темам: «Друзья у меня в гостях», «Я в гостях у друга», «Как дарить подарки» и др.

   Профессиональная обязанность воспитателя детского сада – обучить ребенка правилам поведения за столом. Это обучение происходит как на специально организованных занятиях, так и во время приема пищи.

   Завтракая и обедая вместе с детьми, воспитатель демонстрирует им красоту этикета, разумность и необходимость его соблюдения.

  Воспитатель руководствуется задачами, сформулированными в программах, но чтобы проследить последовательность и постепенность задач по формированию культурно- гигиенических навыков, мы предлагаем их с учетом возрастных особенностей ребенка.

Дети раннего возраста (до 2 лет)

- Закрепить умение садиться на стул, пить из чашки (с 1 года 2месяцев).

- Сформировать умение пользоваться ложкой, приучить самостоятельно есть разнообразную пищу, пользоваться салфеткой после еды (вначале с помощью взрослого, а затем по словесному указанию), выходя из-за стола, задвигать свой стул.

- Научить самостоятельно есть густую пищу ложкой (с 1 года « месяцев).

- Научить есть из тарелки, пользоваться чашкой, есть с хлебом (с 1 года 5 месяцев).

- Приучать мыть руки перед едой с помощью взрослого, правильно пользоваться полотенцем (с 1 года 6 месяцев).

Дети первой младшей группы (от 2 до 3 лет).

- Закрепить умения самостоятельно мыть руки перед едой, насухо вытирать лицо и руки полотенцем, опрятно есть, держать ложку в правой руке, пользоваться салфеткой, полоскать ротпо напоминанию взрослого.

- Сформировать умения выполнять элементарные правила культурного поведения: не выходить из-за стола, не закончив еду, говорить спасибо.

Дети второй младшей группы (от 3 до 4 лет).

- Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираться после умывания, вешать полотенце на свое место.

- Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб,правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пище с закрытым ртом.

Дети средней группы (от 4 до 5 лет)

- Совершенствовать приобретенные умения:пищу брать понемногу, хорошо пережевывать, есть бесшумно, правильно пользоваться столовыми приборами (ложкой, вилкой, ножом), салфеткой, полоскать рот после еды.

Дети старшей группы (от 5 до 6 лет)

- Закрепить умения правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом.

- Продолжать прививать навыки культуры поведения: выходя из-за стола, тихо задвигать стул, благодарить взрослых.

Дети подготовительной к школе группы (от 6 до 7 лет)

- Закрепить навыки культуры поведения за столом: прямо сидеть, не класть локти на стол, бесшумно пить и пережевывать пищу, правильно пользоваться ножом, вилкой, салфеткой.

**«Поведение за столом»**

         Приятно сидеть за столом среди красивых людей и есть вкусную еду! Даже говорят: аппетит приходит во время еды. Но чтобы хорошо выглядеть во время застолья, надо соблюдать правила столового этикета.

         Одно из них – красиво сесть за стол. Мужчины и мальчики помогают дамам. Кавалер, ухаживающий за дамой, легко и красиво отодвигает стул от стола. Надо взять стул за спинку, приподнять его и передвинуть. Чтобы стул не выскользнул из рук, следует браться не за верхнюю часть спинки, а за боковины, большие пальцы рук – с внешней стороны. Дама встает между стулом и столом, как можно ближе к столу, чуть сгибая ноги в коленках. Кавалер придвигает стул к ее ногам. Она садится и обязательно словами и улыбкой благодарит его за помощь.

      Следующее правило – уметь пользоваться салфеткой. Полотняную салфетку, сложенную пополам, кладут на колени, чтобы она защищала костюм от крошек и капель. Ею нельзя вытирать нос или лоб, можно лишь промокнуть уголки губ. Когда мы едим, салфетка лежит на коленях. Выходим из-за стола, кладем ее аккуратно сложенной между пирожковой и закусочной (столовой) тарелками. Когда совсем закончили трапезу, положим салфетку на пирожковую тарелку. Эта салфетка во время всего застолья не меняется. Если она упала на пол, ее надо поднять, отряхнуть и снова положить себе на колени.

         Бумажные салфетки меняют со сменой блюд и по мере надобности. Промокнув губы, сложите салфетку так, чтобы следы губ оказались внутри ее, и положите салфетку под закусочную тарелку. Закончив есть блюдо, вытрите салфеткой губы, затем руки (а не наоборот) и положите ее на использованную тарелку. Новое блюдо на новой тарелке едим новыми приборами и пользуемся новой бумажной салфеткой.

      Важное правило – пользоваться ножом и вилкой. Ножом разрезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, ветчину, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. Владея этими столовыми приборами, мы легко нарежем удобные для еды кусочки, ломтики и дольки. Тогда зубам будет значительно легче раскусить, а желудку перемолоть и переварить пищу. А на человека, пытающегося прожевать большие куски, смотреть неприятно.

      В правой руке держат нож, лезвием вниз, в левой – вилку, зубчиками вниз, если пищу (мясо, колбасу, сыр) надо прокалывать, или зубчиками вверх, если кладем на вилку гарнир. Следует правильно держать нож и вилку: ручки (черенки) приборов находятся в ладонях, придерживаем их большими и средними пальцами, а кончики указательных опираются на них. Оба прибора одновременно либо в руке, либо на тарелке. Положим нож и вилку на тарелку, возьмем в руки кусок хлеба или бокал с водой. Когда мы прожевываем пищу или что-то рассказываем, нож и вилку держим в руках так, чтобы кончики приборов лежали на краю тарелки.

    Во время перерыва в еде кладем приборы на тарелку так: нож лезвием к центру тарелки ручкой вправо – к правой руке, вилку зубчиками вниз ручкой влево – к левой руке. Когда закончили есть, нож кладем так же, а вилку – слева от ножа, зубчиками вверх.

   Не следует разрезать мясо на несколько кусочков, а затем, отложив нож, есть только вилкой: мясо быстро остынет и станет невкусным. Отрезаем кусочек, съедаем, отрезаем следующий. Вот несколько простых, но важных советов:

 ·        чтобы не испачкаться, отрезаем кусочек подальше от себя;

 ·        вилку держим крепко, чтобы кусок не выскользнул, и под небольшим наклоном;

 ·        нож двигаем легко и свободно вдоль зубчиков вилки, отрезая небольшой кусочек, чтобы легко его прожевать;

 ·        если вилка осталась в большом куске, то, придерживая этот кусок ножом, вынем вилку; проткнем ею отрезанный кусочек и поднесем ко рту.

         Нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на нее гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик. Никогда не следует накладывать гарнир на вилку ножом.

      Ко рту подносим только вилку, а не нож. Если вас попросили подать столовые приборы. Протяните правой рукой нож или вилку ручкой к попросившему. Держите прибор в том месте, где его ручка соединяется с лезвием.

    То, что можно легко разделать вилкой, едим без ножа: вареную картошку, котлеты, омлет. Вилку держим в правой руке, а левой придерживаем тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные – под краем.

         Как есть суп. Левой рукой придерживаем суповую тарелку. Столовая ложка в правой руке: ее ручка лежит на среднем пальце, а большой и указательный ее придерживают. Ко рту ложку подносим чуть наискось, не захватываем ее губами, а сливаем содержимое в рот. Очень горячий суп не прихлебываем и не дуем на него, подождем, пока он немного остынет. Наклонять или нет тарелку, чтобы собрать из нее остатки супа? В гостях мы не доедаем суп, а дома можно осторожно, чтобы не испачкать скатерть, наклонить тарелку от себя. Чтобы капельки супа не капали на стол или одежду, ведем ложку в тарелке не к себе, а от себя. Тогда капли упадут в тарелку. Во время еды не кладем ложку на стол: она либо в руке, либо в тарелке. Если еще едим, ложка лежит углублением вниз, закончили есть – положим углублением вверх. Ее ручка направлена к правой руке.

   Как есть бульон. Бульон подают в чашке с блюдцем. На блюдце под ручкой чашки лежит десертная ложка. Иногда хозяйки кладут десертную ложку не на блюдце, а на стол, справа от чашки. Во время еды чашку поворачиваем ручкой влево и придерживаем ее левой рукой. Удобнее поворачивать чашку рукой к себе, а не от себя (по часовой стрелке).

    Десертной ложкой едим бульон из чашки. Как суп, его остатки можно допить. Для этого повернет чашку ручкой вправо и правой рукой поднесем ее ко тру, левой же придерживаем блюдце. Есть специальный бульонные чашки – с двумя ручками: их не надо поворачивать, но и допивать из них не следует.

   Как есть хлеб. Кусок хлеба берем из хлебницы рукой, стараясь не касаться других кусков, и кладем на свою пирожковую тарелку. Левой рукой отламываем от куска небольшой кусочек и съедаем. Если нет хлебной тарелки, заменим ее бумажной салфеткой. Пирожок к бульону тоже лежит на этой тарелке, но мы его не разламываем, а подносим левой рукой ко рту и откусываем. Не рекомендуется с помощью хлеба класть еду на вилку – для этого используют нож. Только совсем маленькие дети так поступают. Нельзя играть хлебом: делать из него шарики и катать по столу.

     У каждого из нас может случайно разбиться бокал, пролиться вода, салат попасть на скатерть. В таком случае обязательно скажите хозяйке дома: «Простите меня, я это сделал нечаянно». Но не привлекайте к своей ошибке большого внимания, т. е. не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. чтобы не произошло подобных неприятностей, не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко, а попросите передать или положить вам на тарелку угощение. Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и др. Съешьте одно – положите другое.

     За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся. Но разговариваем негромко, немного и со свободным от пищи ртом. Как вы думаете, можно ли сказать так: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю»; «Как плохо пахнет. Это невкусно»; «Посмотрите, макароны, как червяки». Объясните почему? Никогда не говорим за столом плохо о приготовленных блюдах, а также о том, что может испортить аппетит и настроение.

    Уважая сидящих рядом, мы не поворачиваемся к ним спиной: сидим прямо, поворачивая только голову. Из-за стола выходить не спешим. Взрослые всегда подскажут, когда это удобнее сделать .но есть правило: первой садится за стол и выходит из-за стола хозяйка дома.

         Существует много правил поведения за столом, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, они помогают нам хорошо выглядеть во время застолья и создают добрые отношения между людьми.

Воспитателю. Побеседуйте с детьми, о том какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять. Предложите детям закончить фразы:

 § Есть и пить надо…(беззвучно и аккуратно), не оставляя на скатерти следов пищи;

 § Не склоняться низко …(над тарелкой), лишь слегка наклонить…(голову);

 § На столе лежат только кисти рук, локти на стол….(не ставим);

 § Обе руки либо свободны, либо…(заняты): нож в правой руке, вилка …(в левой);

 § Если вилка или ложка в правой руке, то левая…(придерживает тарелку);

 § За столом нельзя говорить…(громко или с полным ртом);

 § Если во тру пища, воду…(не пьют);

 § Если ложка или вилка упала на пол, не спешим ее поднимать, попросим другую, но при выходе из-за стола…(поднимем ее);

 § Упавшую на пол полотняную салфетку…(поднимаем сами) и не меняем на другую;

 § Бумажные салфетки меняем…(по мере надобности и при новом блюде);

 § Не спешим в еде, но и не сидим…(долго) за одним блюдом;

 § Всегда благодарим за угощение хозяйку добрыми словами …(«Спасибо, очень вкусно!» или «Спасибо, такая вкусная солянка».