

Памятка для родителей по формированию навыков поведения за столом и приёма пищи у детей младшего дошкольного возраста

Подготовила воспитатель МБДОУ№14 Щукина В.Н.

- 1. Ребёнка надо кормить в строго установленное время.**
- 2. Давать только то, что полагается по возрасту.**
- 3. Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.**
- 4. Ни в коем случае не кормить ребёнка насилино.**
- 5. Не отвлекать от еды чтением или игрой.**
- 6. Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.**



Надо поощрять:

- 1. желание ребёнка есть самостоятельно;***
- 2. стремление ребёнка участвовать в сервировке стола и уборке стола.***

Надо приучать детей:

- 1. перед едой тщательно мыть руки;***
- 2. жевать пищу с закрытым ртом;***
- 3. есть только за столом;***
- 4. правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;***
- 5. вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;***
- 6. окончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.***

Малыши за столом.

Прием пищи - сложный процесс, в котором должно сложиться четкое взаимодействие руки, глаз, рта. К трем годам навык пользования ложкой закрепляется, можно считать что обучение действиям приема пищи состоялось. Далее умение будет оттачиваться.

Важно обеспечить правильную посадку ребенка за столом.

Желательно, чтобы прием пищи проходил на уровне высокого сервиса: на стол ставят хлебницу (малыш должен учиться брать хлеб самостоятельно), бумажные салфетки в салфетницах (ребенок будет сам вытираять лицо), красивую

посуду. Все привлекает ребенка и аппетит.

Это внимание повышает



Критерии опрятной еды:

- Правильно держать ложку (правая или левая рука)**
- Не крошить хлеб.**
- Опрятно есть, пережевывать пищу с закрытым ртом.**
- Не разговаривать с полным ртом.**
- Тихо выходить по окончании еды из-за стола.**
- Пользоваться салфеткой.**
- Благодарить.**
- Пользоваться только своим прибором.**



Удачно использованная потешка помогает во время кормления. Даже те дети, которые отказываются от еды, начинают есть:

Каша из гречки

Умница, Катенька,

Варилась на печке,

Ешь кашу сладеньку,

Варилась и прела,

Вкусную, пущистую,

Чтобы Катя ела.

Мягкую, душистую.

Варись, варись кашка

Из густого молока,

В голубенькой чашке,

Из густого молока

Варись поскорее,

Да из мелкой крупки

Булькай веселее.

У того, кто кашу

Варись кашка сладка,

*съест Вырастут все
зубки!*

Для чтения перед завтраком:

«У пущистой белочки

У лисы густой кефир.

Орехи на тарелочке.

У зайчат печенье,

У котёнка и щенка

У пчёлы варенье.

Два стакана молока,

А в тарелку нашу

У мышонка вкусный

Мы положим кашу!»

сыр,

Во время приёма пищи:

«Это - ложка,

Это - чашка.

В чашке - гречневая кашица.

Ложка в чашке побывала -

Кашки гречневой не стало!»

«Руки мы помоем

сидим,

дружно.

Молча, весело едим.

Это важно, это

Мы ногами не болтаем,

нужно.

И ворон мы не

Только с чистыми

считаем,

руками

Не глядим по

Мы за стол садимся

сторонам,

сами.

Ведь обедать надо

Ложкой-вилкой не

нам!»

грохочем,

Не играем, не хохочем,

Мы на стульчике



Что должны уметь дети второй младшей группы (от 3 до 4 лет):

- **Научить самостоятельно и аккуратно мыть руки, лицо, правильно пользоваться мылом, расческой, насухо вытираясь после умывания, вешать полотенце на свое место.**
- **Сформировать навыки приема пищи: не крошить хлеб, правильно пользоваться столовыми приборами, салфеткой, пережевывать пищу с закрытым ртом.**
- **В жизни и на картинках уверенно узнавать и называть процессы еды;**
- **Знать многие предметы и действия связанные с выполнением гигиенических процессов при приеме пищи;**
- **Знать отдельные правила поведения за столом (не разговаривать пока не прожевал и не проглотил пищу, вести себя спокойно, не крошить хлеб, благодарить старших);**
- **Знать стихи о приеме пищи, с удовольствием слушать чтение детских книжек и рассматривать картинки с соответствующим содержанием.**