

## РЕКОМЕНДАЦИИ

- Начиная со среднего возраста дети могут выполнять поручения при накрытии стола: расставлять салфетницы, раскладывать столовые приборы.
- Стол необходимо красиво сервировать: на стол ставить хлебницу, бумажные салфетки в салфетницах, красивую посуду. Старайтесь чтобы пища была красиво оформлена, сохраняла свою характерную форму. Все это привлекает внимание ребенка и повышает аппетит.
- Начиная со второй половины года (4,5года) дети учатся пользоваться ножом, называют масло на хлеб.
- Для формирования культуры поведения детей за столом во время приема пищи могут помочь стихотворения (см. на обороте брошюры)
- Для того чтобы ребенок съел не любимую еду, которую он не любит можно использовать метод обмана. Например: Ребенок не любит есть твороженную запеканку. Ему можно сказать, что сегодня у нас на завтрак вкусный торт.
- Не нужно ставить на стол все блюда сразу. Их нужно подавать по мере съедания.

## ПРИЁМ ПИЩИ.

- Перед тем как приступить к еде обязательно расскажите ребёнку, что он сегодня будет есть, чем полезна эта еда, чтобы заинтересовать ребёнка можно сказать, что, например, морковку ему передал зайчик или предложить ребёнку стать супергероем, но, чтобы стать таким же сильным, ребёнок должен съесть кашу.
- Во время еды следите за позой ребёнка, напоминайте, о том, что спину ребёнок должен держать ровно, ноги должны стоять под столом, пятки вместе, локти на стол класть нельзя.
- Есть надо с закрытым ртом, не спеша, тщательно пережёвывая пищу, бережно относиться к хлебу и другим продуктам.
- Когда ребенок кушает, он держит в одной руке ложку (вилку) в другой хлеб. Если кушает кашу или пюре, то при этом можно помогать кусочком хлеба накладывая еду на вилку. Взрослый объясняет ребёнку, что хлеб наш «помощник».
- Когда в тарелке осталось мало супа и неудобно набирать в ложку, тарелку необходимо наклонять от себя. Иначе ребенок может пролить еду на себя.



- Котлету дети отламывают ребром вилки. При этом взрослый может проговорить, что сначала котлету делим пополам, а потом получившиеся кусочки еще раз пополам и т.д.
- Ребенку нужно напоминать, что кушать, надо аккуратно не пачкаясь. Если ребенок испачкался, необходимо напомнить ему о салфетках и предложить вытереться. После того как ребенок вытер рот, салфетку сминает и убирает под тарелочку.
- Для того чтобы приучить ребенка кушать аккуратно и не крошить хлеб, после еды можно посмотреть сколько осталось крошек и остатков еды на столе и под столом.
- После еды класть ложку или вилку на свою тарелку.
- В конце приёма пищи, напомните ребёнку, что он должен поблагодарить человека, который приготовил для него еду.
- После еды надо помыть руки и прополоскать рот водой. Так как формирование культурно гигиенических навыков у ребенка, это здоровье наших детей.
- Будьте для ребёнка примером для подражания, напоминайте ему правила приёма пищи каждый раз во время еды, не нарушайте правила, давайте ребёнку больше самостоятельности.

## СЕРВИРОВКА СТОЛА

1 Блюдо



2 Блюдо



\*\*\*

А у нас есть ложка  
Волшебная немножко.  
На тарелочке — еда.  
Не оставит и следа!

\*\*\*

— Ты зачем, большая ложка,  
заставляешь есть окрошку?  
Ложку я в руках верчу —  
есть окрошку не хочу.  
— Ложка моя ложечка,  
подожди немножечко,  
По тарелке не стучи,  
полежи и помолчи!  
Но ответила мне ложка:  
— Очень вкусная окрошка!  
Я по доньшку стучу —  
накормить тебя хочу.

\*\*\*

За столом щенок Антошка  
Рыбу ел столовой ложкой,  
Вилкой суп пытался кушать -  
Не хотел советов слушать.  
И хотя всю старался,  
Так голодным и остался.  
Ну куда это годится!  
Всем пора бы научиться  
Кушать вилкой, кушать  
ложкой,  
А не делать, как Антошка.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 208 «Солнышко».  
Трудовой Славы, ул., 40, Краснодар, 350065,  
тел/факс 237-62-69 e-mail: [detsad208@kubannet.ru](mailto:detsad208@kubannet.ru)



Формирование культурно гигиенических  
навыков у детей среднего  
дошкольного возраста (4-5 лет)

## **ОДЕВАНИЕ И РАЗДЕВАНИЕ**



Воспитатели: Бочкина А.И.  
Декопова Ю.Н.

г. Краснодар, 2021 г.

