**Организация питания воспитанников**

Правильно организованное питание формирует у воспитанников культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое, рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

**Свою работу по данному направлению нужно строить согласно основным принципам организации рационального питания дошкольников:**

**\* строгое выполнение распорядка дня: времени и интервалов между приемами пищи**

**\* соблюдение условий приема пищи и правил поведения ребенка во время еды;**

**\* осуществление преемственности в организации питания в дошкольном учреждении и дома.**

Как помочь детям приобрести уверенность и способность достойно вести себя в разнообразных ситуациях приема пищи и при этом почувствовать поддержку педагогов, увидеть желание детей следовать правилам, да и самим получать радость от успехов в этой работе?

Правильно звучит народная мудрость «Самый громкий барабан остается беззвучным, если в него не ударяют, самый умный человек остается невеждой, если его не обучают». Необходимо формировать у детей понятия правильного питания,  здорового образа жизни через все режимные процессы, все виды детской деятельности.

**Подготовка помещения**

Обязательным условием проведения процесса питания являются: чистое, проветренное помещение в соответствии с действующим законодальством.

**Правильный подбор и расстановка мебели в соответствии возрастом и ростом детей**

Столы и стулья должны соответствовать росту детей, с тем, чтобы ноги имели опору, а руками, согнутыми в локтях, дети могли бы, не поднимая плеч, свободно действовать приборами. За столом не должно быть тесно, иначе неудобное положение может вызвать у детей раздражение, конфликты между сидящими рядом.

**Создание спокойной обстановки, отсутствие шума, суетливых движений взрослых и детей**

Дети во время еды не должны чувствовать себя напряженно, добиваться от них полного молчания ничем не оправдано. Вполне допустимо, чтобы они общались друг с другом в связи с процессом питания. Но это не значит, что можно допустить излишний шум, болтливость, нарушающие общий порядок и спокойствие. Не нужно допускать, чтобы прием пищи превратился в поле битвы за хорошие манеры детей. Хорошие манеры приобретаются путем многократных упражнений. Можно использовать музыкальное сопровождение.

**Сервировка стола**

Столы накрываются скатертью или салфеткой под каждый прибор, используются элементы украшения стола, учитываются принципы цветового оформления. Нарядно накрытый стол, как известно не только радует глаз, но и способствует хорошему настроению и добрым взаимоотношениям между воспитанниками.

**Организация дежурства, выполнение поручений**

Дежурство – одна из форм организации детского труда, имеет большую воспитательную ценность и благотворно влияет на развитие эмоциональной сферы ребенка. Это коллективный труд, где двое детей договариваются о распределении обязанностей, работают быстро, слаженно и рационально. Дети могу активно творить: например, украсить столы маленькими вазочками с цветами, красиво разместить бумажные салфетки в салфетницах. Дежурства и поручения организовываются в соответствии с требованиями образовательной области «Ребёнок и общество» раздела «Трудовая деятельность» учебной программы дошкольного образования.

**Сопровождение процесса питания**

Для четкой организации и эффективного  сопровождения питания необходимо использовать материалы стенда «Наше дежурство», картотеки сопроводительных рассказов по организации питания.

**Одежда дежурных**

Фартук для дежурного ребенка не просто защита от загрязнений, а эмблема исполнителя ответственного задания. Его покрой должен соответствовать вкусам девочек и мальчиков

**Привитие детям культурно – гигиенических навыков**

Детям, которые дежурят по столовой (выполняют поручения) нужно не только уметь правильно накрыть стол и ставить посуду, но и твердо усвоить, что, перед тем как приступить к выполнению своих обязанностей, необходимо тщательно помыть руки с мылом, привести себя в порядок, причесаться.

**Оформление блюд**

Ребенка - дошкольника интересует не только, что он ест, но и как выглядит пища, как она подана, сколько ее, насколько она ароматна и т.д. Он весьма чутко прислушивается не только к разговорам взрослых о тех или иных блюдах, но и к мнению своих сверстников, поэтому никогда взрослый не должен позволять себе выражать вслух негативное отношение к продуктам питания. Еда должна быть не только вкусной, но и аппетитной, внешне привлекательной. Перед едой воспитатель проговаривает названия блюд, говорит о компонентах блюда. Желательно подачу каждого блюда сопровождать «сообщением» о том, как надо правильно его есть. В чем его основная польза, кто его любит и т.д., выражать уверенность, что все дети хорошо справятся с ним и оценивать результат.

**«Презентация» блюд**

Педагогу необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Эти рассказы должны быть краткими, простыми и яркими, например: «Сегодня мы узнали, как вы подросли, а ведь это молоко (кефир, творог, рыба) помогло вам»; «На прогулке вы бегали очень хорошо – это все овсяная каша»; «Съедим салат из свеклы, и ваши щеки будут красивыми, румяными» и т.д.

**Дидактические игры, сюжетные картинки, символы**

В старших группах для более успешного формирования и закрепления навыков гигиены  целесообразно сочетать словесный и наглядный способы, используя специальные наборы материалов по гигиеническому воспитанию в детском саду, разнообразные сюжетные картинки, символы, дидактические игры.

**Сюжетно – ролевые игры**

В дошкольном возрасте необходимые навыки лучше всего усваиваются детьми в играх специально направленного содержания. Важно, чтобы эти игры были интересны, могли увлечь детей, активизировать их инициативу и творчество.

**Сотрудничество с семьёй**

Педагоги должны оказывать помощь родителям, знакомя их с примерным меню на неделю, принципом его составления, рецептами блюд, особенно тех, которые детям пришлись по вкусу, вести активную работу по пропаганде здорового питания, соблюдения правил столового этикета.