**Методическое сопровождение педагогов в организации питания дошкольников**

Главная задача детского сада - обеспечение конституционного права каждого ребенка на охрану его жизни и здоровья. При этом организация рационального питания - необходимое условие для гармоничного роста детей, их физического и нервно-психического развития, устойчивости к инфекциям и другим неблагоприятным факторам внешней среды и занимает особое место в деятельности МБДОУ. Ведь именно в детском саду дети проводят значительную часть дня, а психологический комфорт детей во время их пребывания в образовательном учреждении во многом зависит от организации питания.

В детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности метаболизма взрослого человека. Поэтому организация рационального питания детей является одной из важных задач родителей и работников детского сада.

Воспитатели и родители должны сформировать у ребенка определенные знания в области питания, научить детей культурно-гигиеническим навыкам, правильному поведению за столом.

Сформировать у детей на этапе завершения дошкольного образования ценностного отношения к здоровому образу жизни и правильному питанию, является целевым ориентиром дошкольных учреждений.

Проблема формирования у детей начальных представлений о здоровом образе жизни, культуре питания - актуальный аспект в работе педагогов дошкольных учреждений, а успех такого обучения на начальном этапе зависит от знаний и умений родителей и педагогов.

Документы, в соответствии с которыми организуется питание в ДОУ, вы видите на экране.

Очень важно постоянно держать на контроле организацию питания детей в группах. При проверке необходимо обращать внимание на соблюдение режима питания, доведение пищи до детей (при необходимости производится взвешивание порций, взятых со стола), на организацию процесса кормления, аппетит детей, отношение их к новым блюдам, на слаженность работы персонала, наличие остатков пищи. Важно следить за эстетикой питания, сервировкой столов, привитие детям необходимых гигиенических навыков

Чтобы выявить, как налажена работа по питанию в возрастных группах, старшему воспитателю необходимо проводить оперативный, предупредительный контроль (не менее 1 раз в неделю), тематическую проверку. При проведении оперативного контроля «Оценка организации питания детей», выявляется ряд проблем, которые повторяются в детских садах: недостаточное соблюдение детьми культуры приема пищи, они не всегда соблюдают правила поведения за столом, плохо знают названия блюд, недостаточно владеют столовыми приборами. Это позволяет сделать вывод о том, что вопросу формирования культуры правильного питания уделяется недостаточное внимание в детском саду.

В связи с этим возникает необходимость в проведении корректировки действий педагогов, повышения их педагогической культуры в вопросах организации приема пищи, осуществлении поиска новых форм и методов работы с детьми и родителями.

Прежде всего, педагоги еще раз были ознакомлены с Положением о питании воспитанников в МБДОУ, в которое регламентирует процесс организации питания, питьевого режима в детском саду, указывает на необходимость обеспечения информирования родителей о блюдах, которые ребенок получает в течение дня, о проведении работы с семьей в данном направлении.

Для оказания методической помощи по вопросам организации правильного питания воспитанников, формирования у них культуры еды и правил поведения за столом, с педагогами в детском саду были проведены следующие методические *мероприятия: консультации:* «Особенности питания ребенка в период адаптации», «Организация питания детей в группе и формирование эстетических навыков приема пищи», «Культура поведения за столом»; «Организация образовательного процесса по разделу «Полезная еда» оздоровительно-развивающей программы М.Л. Лазарева «Здравствуй»; проводились индивидуальные беседы по запросу, работа по наставничеству (молодой педагог наблюдал за организацией питания детей в группе наставника).

Для педагогов были подготовлены *памятки* на тему: «Воспитание у дошкольников культуры поведения за столом».

Красиво украшенный стол всегда создает праздничную атмосферу и отличное настроение, повышает аппетит у детей. Чтобы научить воспитателей и их помощников украшать стол бумажными салфетками, был проведен **Мастер-класс: «Салфетка бумажная – деталь немаловажная»** (складывание салфеток для сервировки стола различными способами). Педагог, который научился сам искусству складывания салфеток, может провести такой мастер-класс для воспитанников старшего дошкольного возраста и научить их этой технике.

Важным моментом в правильной организации питания является правильная сервировка. Сервировать – значит подготовить стол к приему пищи, создать определенный порядок на столе. Взрослые сами прежде всего должны знать порядок сервировки.

С этой целью был проведен **семинар-практикум на тему: «Культура питания в ДОУ»** для воспитателей и их помощников. Практикум имел большое практическое значение. Участники семинара закрепили алгоритм приема пищи, правильность и эстетичность сервировки стола к различным приемам пищи, они наглядно увидели различные варианты сервировки стола, закрепили знания о правилах и нормах этикета. Отрабатывая правила сервировки стола, использовали посуду и столовые приборы (натуральные), можно заменить пластиковыми. Было предложено накрыть стол к завтраку, обеду для детей разных возрастных групп.

В помощь педагогам были подготовлены информационные памятки с практическими советами по организации питания дошкольников.

Эффективной формой работы является проведение всевозможных конкурсов в детском саду, которые расширяют и закрепляют полученные знания детей, помогают выявить творческих педагогов, обогащают развивающую среду, налаживают связь с родителями. Целесообразно провести в детском саду в возрастных группах **смотр- конкурс на лучшую сервировку стола**. Педагоги совместно с детьми могут выбрать определенную тематику и оформить столы в соответствующем стиле, либо сервировать в соответствии с темой недели: «Весенние цветы», «Кругом вода», «Новый год» и др.

Одной из форм привития культуры питания является дежурство. В связи с этим, в детском саду был проведен **смотр-конкурс на лучший уголок дежурных**. Цели и задачи которого были: создание условий для развития трудовых навыков в процессе дежурства детей; обогащение РППС в группе; выявление инициативы и творческого подхода педагогов к созданию условий для детского дежурства; содействие укреплению связей ДОУ с семьей.

При подготовке к конкурсу необходимо не только подготовить положение о проведении смотра-конкурса, но и оказывать педагогам методическую помощь (особенно молодым): подобрать методическую литературу, журналы, провести индивидуальные и групповые консультации по теме смотра-конкурса, ознакомить с опытом работы педагогов других ДОУ.

В результате подготовки к смотру-конкурсу педагогами были подобраны схемы: сервировки стола, складывания салфеток; фотоматериалы и картинки по сервировке и украшению стола, оформлению блюд, а также с изображением продуктов здоровой и вредной пищи. Совместно с детьми и семьями воспитанников были созданы дидактические игры: «Посуда для кухни», «Полезные и вредные продукты», «Что сначала, что потом?» и т.д.

В уголках дежурства были обновлены схемы дежурства, правила сервировки, поведения за столом, форма для дежурства (фартуки, колпачки, косынки). Уголки дежурства пополнены новыми атрибутами для сервировки стола (скатертями, салфетницами, сетами, небольшими вазами и т.д.).

Для изучения новых технологий работе с детьми, совершенствованию профессионального мастерства педагогов проведен Семинар на тему: «Использование эффективных технологий по формированию культуры питания у дошкольников».

На семинаре педагоги поделились опытом работы по проведению групповых проектов «Чудесное лукошко», «Здоровое питание», «Будем здоровы» и др., в которых для обыгрывания ситуаций использовали сказочных героев: Айболита, Витаминки, Ростика – юного учителя здоровья, который показал детям ритуал приема пищи, учил детей осознанно подходить к своему здоровью: правильно питаться, отличать полезные и вредные продукты, учил улучшать функцию пищеварения, используя при этом игры, песни, сказки, медитацию, минутки здоровья.

Для формирования навыков правильного и безопасного питания, ознакомления со свойствами продуктов, воспитателями старшего дошкольного возраста были подобраны познавательные мультфильмы: «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»). Работу по просмотру мультфильмов строили по принципу сочетания наглядного материала и беседы. Воспитатель создавал проблемную ситуацию, например, «Что будет, если есть много сладостей?», далее шел просмотр мультфильма. Следующий этап - беседа, обсуждение, подведение итогов.

Формировать основы правильного питания, воспитателям помогала экспериментально-познавательная деятельность по темам: «Что будет с яблоком, если его разрезать?», «С помощью чего мы различаем разные вкусы?», «Сколько жира в чипсах?», «Как соль влияет на рост растений?», «Фокусы с кока-колой», «Как заварить чай?», Проведенные эксперименты были интересными, помогли детям узнать много нового о полезных и вредных продуктах.

Формирование навыков правильного питания невозможно без взаимодействия с семьей. С родителями были проведены консультации, родительские собрания «Важность правильного питания», «Как накормить малоежку»; круглый стол «Что мы едим дома?». В родительских уголках размещалась разнообразная информация о правильном питании: «Как красиво оформить детские блюда?», «Особенности питания детей».

Родители принимали участие в проводимых в детском саду смотрах - конкурсах, в выставках рисунков «Мое любимое блюдо», создании фотоколлажей «Готовим вместе с мамой».

В конце семинара была проведена *деловая игра в форме решения кейсов*. Кейс-технология - это интерактивная технология для краткосрочного обучения на основе реальных или вымышленных ситуаций. Сущностью кейс-технологий является анализ проблемной ситуации.  
  
Например, решение кейса:

**. Ребёнок не ест в детском саду почему?**

*Как должен поступить воспитатель:*

• Начать приучать ребёнка к режиму питания, который его ожидает в саду.

• Каждая мама любит побаловать свою кроху, готовит только всякие вкусные блюда, которые любит и предпочитает, есть малыш. Но родителям надо не забывать, что в детском саду нет такой возможности, и ребенка стоит к этому подготовить, хотя бы за пару месяцев до того, как отдавать его в сад, начните его кормить теми блюдами, которыми кормят в детском саду. Готовить для ребёнка похожие блюда у себя дома, то в дальнейшем с едой проблем может и не возникнуть.

• Следует заранее научить ребёнка кушать самостоятельно ложкой.

• Чтобы ребёнку было не так трудно, придумайте такую игру, которая его наверняка заинтересует, например, поиграйте с ним в поваров, что-то приготовьте вместе, покажите и расскажите ему, как тяжело — готовить, что если он не ест в детском саду, он показывает свое неуважение к поварам, а они так стараются, чтобы было вкусно.

Все эти мероприятия можно включить в общесадовский проект.

Для оснащения воспитательно-образовательного процесса, в помощь педагогам, в методическом кабинете подобраны и разработаны занятия на темы: «Уроки здоровья», «Знакомство с ножом, как столовым прибором», «Научи Хрюшу правильно и красиво сервировать стол», «Растем здоровыми», «Дежурство по столовой», «Путешествие в страну каш» и д.р.; подобраны песенки, потешки, загадки о еде, о подготовке к приему пищи и правилах поведения за столом; методические пособия (на экране). В книге Г.П. Шалаевой «Большая книга правил поведения для воспитанных детей», в которой, в разделе «Как вести себя в саду» стихи с красочными иллюстрациями «Перед едой мой руки с мылом», «Учись пользоваться вилкой и ложкой», «Умей есть, не спеша и аккуратно», «Не балуйся за столом», «Помогай нянечке накрыть на стол» и т.д., которые воспитатели используют в работе. Книга С.М. Мартынова, врача-педиатра «Здоровье ребенка в ваших руках», очень интересна и поучительна, в которой есть раздел «Питание и здоровье дошкольника», в которой можно найти ответы на вопросы, почему ребенок плохо ест, сладости и ребенок, антивитамины и др.

Таким образом, систематическая и планомерная работа дает свои положительные результаты, что показал повторный контроль и педагогическая диагностика.

Положительные результаты: у воспитанников повысился уровень сформированности основ правильного поведения за столом, культуры правильного питания в соответствии с возрастом. Дети умеют применять элементарные правила сервировки стола во время дежурства; дети знают и называют блюда, у них сформированы знания о пользе витаминов, находящихся в продуктах. Дети различают полезные и вредные продукты.

У педагогов повысился уровень педагогической компетентности в вопросах организации питания в детском саду.

Вопросы по организации питания воспитателю следует рассматривать:

- не реже 1 раза в год на общем родительском собрании;

- не реже 1 раза в квартал на совещании при заведующей;

- не реже 1 раза в полугодие на педагогическом совете.

В заключении хочется сказать, организация детского питания, является сложным, но в то же время важным моментом в развитии ребенка. Поскольку может как профилактировать, так и лечить многие элементарные болезни.