

# ФОРМИРОВАНИЕ НАВЫКОВ ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ У ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Воспитывая ребенка раннего возраста, педагогам и родителям надо помнить, что они первые, кто должен умело, очень тонко и осторожно придать ребенку те черты и особенности, которые расцветут и окрепнут у него в дошкольном возрасте (приложения 4, 5).

Именно в раннем возрасте должно быть положено начало этой воспитательной работе, так как чем позже она будет начата, тем труднее будет ее осуществить.

Малышам свойственны живой интерес к окружающему, активность, эмоциональность, стремление к самостоятельности — все это создает благоприятные условия для воспитания культурно-гигиенических навыков, имеющих очень большое значение для развития детей.

- ♦ Наличие культурно-гигиенических навыков — важное условие для поддержания здоровья, так как соблюдение правил личной гигиены предохраняет от инфекционных заболеваний.
- ♦ Ежедневно повторяя одни и те же действия, ребенок совершенствует движения: они становятся более точными, ловкими, координированными.
- ♦ Ребенок шире познает окружающий мир, так как, пользуясь разными предметами (ложка, салфетка и т.д.), знакомясь с их свойствами (мокрые, сухие, чистые), осмысливает простые связи между явлениями (не наклонился над тарелкой — рубашка грязная).
- ♦ Культурно-гигиенические навыки способствуют развитию речи: воспитатель наряду с показом и непосредственной помощью пользуется словом (называет блюда, поясняет действие, указывает на основные признаки).
- ♦ Благодаря культурно-гигиеническим навыкам развиваются, приобретают силу и устойчивость такие психологические функции, как внимание и воля (это связано с

тем, что детям раннего возраста требуется постоянное воспитательное воздействие).

- ♦ Овладение культурно-гигиеническими навыками приводит к удовлетворению стремления к самостоятельности (что формирует положительное отношение к процессам воспитания).

Ребенок, лишенный во время еды активности, кушает вяло (и взрослые прибегают к разным ухищрениям, чтобы его накормить).

Поэтому воспитатель должен знать ценность культурно-гигиенических навыков, а также то, какие из них доступны ребенку того или иного возраста, и уметь обеспечить их своевременное развитие.

Обучать детей питаться самостоятельно необходимо с одного года. В это время нужно следить за ребенком: сколько пищи он набирает; как открывает рот; как кладет в рот ложку; не спешит ли он. Докормливать ребенка можно своей ложкой (но есть хлеб он должен самостоятельно).

Посуда должна быть удобной для самостоятельной еды: достаточно большие тарелки, ложки типа десертных, устойчивые легкие чашки с широким дном и удобной ручкой.

Главное внимание в этом возрасте уделяется развитию жевательных мышц, умению ребенка тщательно пережевывать пищу. Тест: стограммовое яблоко двухлетний ребенок съедает за 20 мин., трехлетний — за 15 мин.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ**

При правильной организации питания уже к двенадцати месяцам дети должны быть приученными к разнообразному ассортименту продуктов.

В начале второго года детей кормят 4—5 раз в день (через каждые 4 ч). Длительность промежутков между приемами пищи может колебаться в пределах 30 минут. Ребенку в этом возрасте достаточно получать 300—400 г пищи в один прием. Слабых детей с пониженным аппетитом можно кормить чаще, небольшими порциями. Четкий режим вырабатывает прочный рефлекс «на время» (способствует выделению пищеварительного сока в определенные часы, соответствующие кормлению).

Так как прорезывание молочных зубов заканчивается лишь к 2 годам (а у некоторых детей к началу третьего года), то примерно до 1 года 8 мес. ребенку дают пищу, не требующую энергичного жевания: каши и т.д. Но по мере развития жевательного аппарата необходимо давать плотную пищу и приучать к жеванию (иначе ребенок будет отказываться от твердой пищи и маленький комочек вызовет рвотный позыв).

Способность различать в игре овощи и фрукты появляется довольно рано. Дети, как правило, делят их на любимые и нелюбимые.

Необходимо, чтобы пища была вкусно приготовлена и имела эстетический вид при подаче на стол.

Займитесь о том, чтобы процесс питания был для ребенка максимально привлекательным, и взрослым важно создать положительно-эмоциональное отношение к процессу (потешки, прибаутки), и помните, что работа по формированию культурно-гигиенических навыков должна вестись непрерывно, а не от случая к случаю.

Только единство требований к ребенку раннего возраста и методов работы с ним могут обеспечить успех. Воспитатели должны помнить, что навыки в этом возрасте легко формируются, но при незначительном изменении привычных условий быстро исчезают.

Дети раннего возраста трудно привыкают к новым для них блюдам. Труднее всего — к овощам. Их надо предлагать очень настойчиво. В случае отказа маскировать, соединяя с мясом, крупой. Котлеты, рыбу, мясо подавать удобными для еды кусочками.

Помните: большие порции способствуют снижению аппетита и служат причиной нарушения нормальных функций пищеварительных органов. Между кормлениями дети не должны получать сладости, фрукты. Их предлагайте в обед на десерт и в полдник. Жидкость в рационе детей раннего возраста должна быть включена в количестве, которое бы полностью удовлетворяло их потребности.

Соблюдение режима является условием полноценного физического развития и жизнерадостного настроения, хорошего аппетита, спокойного сна малышей.

Главное в воспитании детей раннего возраста — придерживаться принципов последовательности и постепенности.

*Принцип последовательности* реализуется в умении выполнять действия в определенном порядке: убрать игрушки, вымыть руки, сесть за стол, взять хлеб, ложку и т.д. Выработка хороших привычек у детей раннего возраста — важное условие формирования характера.

*Принцип постепенности* заключается в привлечении детей к соблюдению режима малыми группами (чем меньше дети, тем меньше группа). Это дает возможность больше внимания уделить каждому ребенку, способствует планомерной работе с детьми.

Существование принципов последовательности и постепенности предусматривает соблюдение определенных правил.

- ◆ Соблюдение режима должно проходить в игре.
- ◆ Вначале к столу приглашается подгруппа самых маленьких, ослабленных, возбудимых или медлительных детей.
- ◆ Необходимо соблюдение единства требований со стороны взрослых в ДОО.

Задачи воспитателей:

- удовлетворение органических потребностей детей;
- создание положительного отношения детей к еде;
- своевременное формирование культурно-гигиенических навыков в соответствии с возрастом детей;
- развитие двигательной активности детей, ориентировки в окружающем;
- формирование правил поведения и взаимоотношений детей друг с другом и со взрослым.

Основные принципы:

- создание у детей предварительной установки;
- все должно протекать без суеты, в спокойной обстановке, не причиняя детям неприятных ощущений;
- речь воспитателя (неторопливая, ласковая) должна сопровождать процесс кормления;
- прогулка и игры перед едой должны быть спокойными, не возбуждать детей, так как это снижает выделение пищеварительного сока;
- в ходе еды необходимо формировать у ребенка уверенность в том, что все получится; воспитатель должен радоваться успехам ребенка.

При проведении режимных процессов следует руководствоваться следующими правилами.