

Авторская методическая разработка

«Откуда берётся еда»

в подготовительной группе

Автор: Саламова Елена Николаевна

Организация: МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 183»

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Пища потребляемая ребёнком должна нести оздоравливающую и поддерживающую функции для растущего организма. Поэтому так важно формировать у дошкольников знания о правильном питании. **Здоровое питание** – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Для улучшения обменных процессов и множества других функций организма необходимо выработать у дошкольников правильную модель пищевого поведения. В процессе интенсивного роста организм нуждается в питательных веществах, поступающих из здоровой пищи. Главный принцип правильного питания заключается в выборе качественных продуктов, обогащённых витаминами и минералами, не имеющих в составе вредных веществ. Для этого необходимо выработать у воспитанников умение классифицировать продукты питания. Важно обращать внимание детей не только на производство продуктов, но и на качество их хранения. А также формировать бережное отношение к продуктам питания через понимание и уважение к труду человека на полях, заводах и фабриках.

В ходе занятия реализуется развитие у дошкольников сферы логического мышления, диалогической речи и памяти. Формируются такие качества как, культурность, бережливость, уважение к труду других людей.

Цель – расширение кругозора дошкольников в области правильного питания и систематизации здоровых привычек.

Задачи:

1. расширить знания о правильном питании и систематизировать здоровые привычки;

2. выработать модель пищевого поведения с помощью умения классифицирования продуктов питания;
3. формировать бережное отношение к продуктам питания и к результату труда человека;
4. приобщать дошкольников к этикету за столом и формировать культуру поведения;
5. развивать память, логическое мышление и диалогическую речь.

Ход занятия:

В ходе занятий нами проведены беседы с дошкольниками и рассмотрены многочисленные иллюстрации сельскохозяйственной и промышленной техники, которые играют немаловажную роль в расширении кругозора в области правильного питания. Впоследствии проведённой работы воспитанники научились уважать чужой труд и бережно относиться к продуктам питания. В процессе диалога у детей развивались следующие познавательные процессы: внимание, память, речь и логическое мышление. В нашей работе мы использовали цикл познавательных занятий по изучению огородных культур и по ознакомлению с рецептами приготовления блюд из растений с огорода «Ах, картошечка», «Морковка-фантазёрка», «Чиполлино и его семья», «Чудо овощ», «Витамины круглый год». На протяжении ознакомления с представленной программой занятия дошкольники были заинтересованы изучением данной темы. Они были достаточно мотивированы и настроены на дальнейшее поддержание здорового питания в повседневной жизни. Также нами представлены рекомендации для родителей по воспитанию у детей культуры поведения и правил этикета за столом, по соблюдению гигиенических требований, анкета «Любимое блюдо семьи». Данная работа поможет сформировать культуру здорового питания не только в условиях дошкольной образовательной организации, но и в семье.

Конспект беседы «Труд людей на полях, заводах и фабриках Кубани»

Плодородные и щедрые земли Кубани кормят всю Россию. Ежегодно отсюда экспортируются миллионы тонн зерна, чтобы у граждан страны на столах каждый день был свежий хлеб.

Кубань – благодатный край, опоясанный горными хребтами и омываемый волнами Черного моря. Природа здесь уникальна и невероятно красива, территория края утопает в цветущих садах и виноградниках. Благодаря огромным полям, засеянным хлебом, Кубань заслуженно именуется житницей России.

История развития сельского хозяйства

Во все времена Кубань играла важную роль в развитии России. Еще около двух веков назад ее называли центром аграрной науки. Отсюда в разные города поставлялась пшеница, сахарная свекла, семена подсолнечника. Хозяйственное освоение



плодородных территорий началось в конце 18 века, когда кубанские земли стали заселять донскими казаками. Мукомольное, маслобойное, винокуренное производство стало развиваться активными темпами. Переработка промышленного сырья стала ведущей производственной отраслью. Годовое производство росло миллионными показателями. В начале 20 века в зарубежные страны через Новороссийск экспортировалось более 50 миллионов пудов хлеба. По производству озимой пшеницы Кубань не знала конкурентов во всей России. Сельскохозяйственники помимо выращивания зерна стали осваивать технику выращивания кормовой свеклы, а затем и сахарной. Выгодным стало выращивание табака и подсолнечника.

Плодородные земли

Краснодарский регион производит благоприятное впечатление, отсутствием заброшенных полей и ухоженностью территорий, которые обработаны под сельскохозяйственные процессы. По производительности труда и урожайности Кубань превосходит своих «конкурентов» – Ставрополье и Ростов. Развитию сельского хозяйства уделяется большое внимание организациями и предприятиями. Юг России всегда был и остается главным поставщиком зерна для всей страны. На Кубани живут трудолюбивые люди – хлеборобы, рабочие фабрик и заводов, технологи, которые делают все возможное, чтобы ежедневно на столах миллионов граждан был свежий хлеб. Обработка и возделывание земли, засев пшеницы, сбор урожая – ответственные и непростые обязанности, какими они могут показаться на первый взгляд. За каждым батоном хлеба стоит огромный труд людей, которые вкладывали свои силы и душу во все процессы. Щедрые земли Кубани и сегодня плодородны. Неустанным трудом местных жителей создан крупнейший агропромышленный комплекс, которому невозможно найти замену. Здесь самое лучшее техническое оснащение и системы орошения. Руками тружеников кубанцев созданы красивые хутора и станицы, где жить – одно удовольствие.

Конспект познавательного занятия «Огородные культуры»

Цель:

- расширять представления детей о саде и огороде;
- обобщить и расширить знания школьников о том, как ухаживать за растениями в комнатных условиях;
- привлечь к работе как можно больше детей.

Задачи:

Образовательные:

Осуществлять выращивание овощей на окне, рассада цветочных культур;

закреплять знания детей об условиях необходимых для роста растений;

Рассказать детям о каждой выращенной культуре, об особенностях выращивания;

Заполнять дневник наблюдений за огородом;

Проследить рост растений от семени до ростка;

Понять какую роль играют условия в разные периоды их роста и развития.

Воспитательные:

Воспитывать желание добиваться результата;

Участвовать в общем деле, развивать трудовые умения.

Прививать умение детей самостоятельно ухаживать за огородом, выполняя соответствующие манипуляции, на основе уже полученных навыков и умений;

Работа над словарем:

Развивать связную речь детей, расширять словарный запас, обучать навыкам сравнения, систематизировать представления детей о признаках объектов;

Оборудование и материалы:

Рассада посаженных культур: петрушка, укроп

Цветы: бархатцы, лук.

Инвентарь: лейка, лопаточка для рыхления, тряпочка.

Дидактический материал: картинки с изображением овощей и цветов, дневник наблюдений «сад-огород и т. д.

1. Предварительная работа:

В группе для детей на подоконнике был создан мини сад-огород. Изготовлены таблицы – указатели с названиями растений и с датой их посадки. В специально подготовленный ящик с грунтом были высажены семена культур, дата и цель посадки были зафиксированы в дневник наблюдений. Так же были подобраны: художественная литература, стихи, поговорки, загадки об овощах, цветах, иллюстрации и картинки (демонстрационный материал). Проведена консультация с родителями на тему: «Участвуем в проекте «Сад – огород», оказание посильной помощи родителей в создании проекта «Сад-огород», был проведен опрос родителей на тему: «Экологическое воспитание детей в детском саду».

2. Практическая работа. Вводная часть

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята, посмотрите за окно, какое сейчас время года?

Дети: Весна.

В: Правильно, весна! Какие признаки весны мы с Вами можем отметить?

Д: Тает снег, прилетают перелетные птицы, становится теплее, появляются первые проталины, первые цветы.

В: Совершенно верно! Скажи дети, а что же происходит на огороде?

Д: Взрослые и дети начинают сажать овощи, цветы, ягоды!

В: Давайте, мы с Вами вместе рассмотрим наш огород.

Огород, огород

Что за чудо! Вот так класс!

На подоконнике у нас,

Мини-огород живет,

Растет, и урожай дает!

Основная часть.

Дети с воспитателем рассматривают огород, на котором высажены садово-огородные культуры: петрушка, укроп, перец, бархатцы, . Ребята замечают, что ростки саженцев направлены к свету!

В: Ребята, посмотрите внимательно на наш огород, как вы думаете, что необходимо нашей рассаде, чтобы мы получили хороший урожай?

Д: Земля, вода, воздух, свет, тепло.

В: Правильно, ребята. Давайте рассмотрим каждое условие по отдельности. Поиграем в игру «Наша ладошка».

Дети показывают свою ладонь, поочередно указывая на пальцах руки:

Самое важное условие для развития и роста любого растения – это земля. Чтобы получить хороший урожай, мы с вами набрали земли, прорыхлили почву. Посадили семена. Но что еще необходимо сделать для нашего семени, чтобы оно проросло?

Д: Вода.

В: Правильно, ребята, чтобы семечко дало росток, необходимо его полить. Любой живой организм не может обойтись без воды. (Показывает на указательный палец, дети повторяют действие.) Итак, мы с вами посадили, полили наше семечко и через некоторое время мы увидели, что появился маленький росточек, затем первый листочек, второй и т. д.

Как вы думаете, без чего наше растение не сможет существовать.

Д: Без воздуха.

В: Правильно. Растения, как и мы с вами, дышат воздухом, т. е. или необходим кислород и углерод (Дети показывают на средний палец). А теперь, посмотрим на наш огород. Как вы думаете, почему эти ростки мы не можем сейчас высадить в открытый грунт.

Д: На улице еще холодно, земля не прогрелась солнцем, и наши ростки могут погибнуть.

В: Совершенно верно, как Вы думаете, какое еще условие необходимо для дальнейшего роста наших растений?

Д: Тепло. Земля должна быть прогрета.

(Дети указывают на безымянный палец)

В: Да, ребята, тепло представляет собой основной фактор жизни растений.

Давайте мы внимательно посмотрим на наши ростки.

Что мы можем увидеть?

Д: Ростки повернуты в сторону окна.

В: Почему?

Д: Растение тянется к свету, к солнцу.

В: Да, ребята, чем больше света, тем лучше и быстрее растут наши растения. Они как мы, радуются каждому лучику солнца. (Показывает на мизинец). Посмотрите наша ладонь и пальцы – единое целое, как и наше растение неразрывно связано и зависит от всех перечисленных факторов и условий: земли, воздуха, света, тепла, воды. (Показывают друг другу ладошки)

- Молодцы ребята, а теперь давайте послушаем стихотворение про наш огород.

Петрушка.

Сказала бабушка:

-Пора, петрушку высевать... Ура!

Вот всем на удивленье

Задам я представленье!

И будут у Петрушки

Такие же веснушки, колпак,

Вихор из пакли,

Как в кукольном спектакле:

Но через месяц или два

Взошла обычная ботва.

Где же колпак, веснушки

У этого... Петрушки?

Укроп.

Укроп - полезное растение

И в этом нет у нас сомненья,

Овощи и фрукты –

Результат трудов.

Красный и зеленый, Желтый, как лимон,

Вовремя возвращенный.

В: Кроме овощей и зелени у нас есть рассада
цветочных культур. Послушайте стихотворения.

Бархатцы.

Ярким солнечным букетом

Предо мною бархатцы.

Расцветают ранним летом

Я смеюсь от радости!

Пусть просты, зато нарядны.

Пышным кустиком горят.

Запах горький, но приятный,

И лучистый добрый взгляд.

Физкультминутка:

Я волшебной палочкой превращаю вас в маленькие семена. *(Дети приседают, обхватывают ноги, головы опущены.)*

Тепло, свет, вода дружили с семенами. Ростки росли, росли, тянулись к свету. *(Дети, покачиваясь, приподнимаются на носки.)*

Из ростков выросли прекрасные растения. *(Руки над головой – ладони раскрыты.)*

Забыли полить растения, завяли, поникли они. *(Дети медленно приседают; руки поникли, на лице грусть.)*

Полили растения, ожили растения, радостно тянутся к свету. *(Дети плавно приподнимаются, взмахивают руками, прыгают на месте.)*

В: Молодцы! Отдохнули, а теперь продолжим нашу работу. Сначала я покажу вам, ребята, как выглядит процесс посадки овощей, а потом вы сами посадите свои овощи. У нас подготовлены специальные контейнеры с землей

для посадки овощей. Вот так высаживают лук: втыкаем лук в землю донцем вниз. Затем его поливаем и ставим в светлое теплое место. Теперь высаживаем чеснок. Сначала мы палочкой сделаем неглубокую лунку в середине стаканчика. В эту лунку заглубляем зубчик чеснока донцем вниз. Теперь землю нужно слегка прижать ладошкой, а затем аккуратно полить из леечки. Стаканчики ставим в светлое теплое место.

(Воспитатель демонстрирует детям поэтапно посадку овощей, комментируя весь процесс.)

В: Вот, что у меня получилось! Ребята, перед вами контейнеры с землей. В них вы будете высаживать свои лук

(Всю последовательность посадки воспитатель с детьми повторяет на модели; затем дети приступают к посадке. Все контейнеры после посадки размещают в ящичек.)

В.: Ребята, как вы думаете, завтра мы уже сможем пооробовать лучок? Нет, надо подождать некоторое время, пока лук прорастет – даст зеленые стрелки. А для этого за посадками нужно ухаживать. Ребята, давайте еще раз повторим как нужно ухаживать за луком.

Д: *ответы детей.*

В: Молодцы! Правильно – нужно поливать и рыхлить землю, в которую мы посадили лук. Сегодня мы с вами очень много узнали нового! Много поработали! Теперь у нас на подоконнике появился свой огород, за которым мы ежедневно будем наблюдать и ухаживать.

Занятие по ознакомлению с рецептами приготовления блюд из растений с огорода

«Ах, картошечка»

Цель: Формирование знаний о картофеле, как одной из самых распространенных овощных культур. Научить владеть способами использования кухонных приборов, соблюдать правила безопасного поведения.

Материал: Отварной и сырой картофель, зеленый лук, квашенная капуста, подсолнечное масло, фартуки, колпаки, клеенчатая скатерть, разделочные доски, пластмассовые ножи, салатница, влажные салфетки, одноразовые тарелочки, вилки.

Ход занятия:

Дети рассматривают книгу рецептов.

Педагог: ребята, а что вы знаете о картофеле? Картофель – это овощ. Картофель растет на огороде, поле. Картофель употребляют в пищу, из него готовят разные блюда. Посмотрите, какие оригинальные и вкусные блюда можно приготовить из картофеля. Ребята, что у нас есть на столе? Что можно приготовить?

Дети: салат!

Дети готовят салат из картофеля, зелёного лука, квашеной капусты и подсолнечного масла.

Педагог: правильно. Давайте придумаем название нашему салату. Кого бы вы хотели угостить салатом?

Дети: гостей.

Педагог: всё верно. Давайте пригласим родителей к нашему столу.

«Морковка-фантазёрка»

Цель: Формировать у детей представление о моркови, как овощной культуре и содержание в ней витаминов, их пользе для здоровья человека, о правильном питании и здоровом образе жизни посредством обогащения детей знаниями о пользе моркови и создания благоприятных условий для саморазвития ребёнка, проявления его творческой активности в различных видах деятельности.

Материал: морковь, соль, блендер

Педагог читает сказку

Сказка «Морковка-фантазёрка»

Занес как-то ветер зернышко Моркови в лес. Упало оно на рыхлую землю под Березой да там и перезимовало. А весной, когда земля прогрелась

после зимнего сна, вырос из зерна маленький росток моркови. Солнышко пригревало его, дождик водичкой кормил, а красивая Береза сказки ему рассказывала. Вырос росточек в сочную морковь в земле, а над землей только оранжевая верхушка с пушистым зеленым хвостиком красуется.

Пробежал мимо зайчик Пушистик. Увидел Морковку, удивился:

- Ухтышка! Морковка, да прям настоящая!

- И не морковка Я вовсе!!! Я лисичка!!! Видишь, цвет у меня рыжий да хвостик пушистый. Вот съем я тебя сейчас!

Испугался зайка да убежал. А тут вечером Ежик идет. Прохладно ему, зябко так. Не сильно-то его иголки согревают. Идет и ежится. Сел под Березой, лапки под мышками греет. Стало Морковке жалко его и говорит:

- Ежик, ты чего мерзнешь-то? Гляди, какое я Солнышко – оранжевое. Сиди, смотри на меня и грейся, а я тебе про Солнышко рассказывать буду – какое оно ласковое и теплое)

От этих слов Ежику и вправду теплее стало. Обрадовался он, повеселел. Морковку поблагодарил и домой вприпрыжку побежал, улыбаясь и про Солнышко думая. Вот так Морковка-фантазерка и себя словом спасла и другого от холода согрела. Эту сказку мне нашептала листьями та самая береза, когда я в ее тени жарким летом сидела.

Педагог: а вы знали о том, что морковка может быть умной, сообразительной и смекалистой?

Дети: не знали!

Педагог: ребята, давайте приготовим с вами морковное пюре. Что нам с вами для этого понадобится?

Дети: морковь

Педагог: верно, а ещё соль и блендер, чтобы её измельчить в пюре.

Дети делают пюре

Педагог: молодцы. Давайте пригласим родителей к нашему столу.

«Чиполлино и его семья»

Цель: формировать представления детей о луке, как овощной культуре. Развивать внимание, память и мелкую моторику рук. Обогащать знания о правильном питании и необходимости витаминов для человеческого организма.

Материал: репчатый лук – 3 головки; пшеничная мука – 200 граммов; куриное яйцо – 2 штука; молоко средней жирности – 200 миллилитров; растительное масло — 4 столовые ложки; сметана высокой или средней – 2 столовые ложки; соль – 1 чайная ложки; сода – щепотка.

Сказка «Чиполлино»

Педагог читает детям сказку Джанни Родари

«Приключения Чиполлино»

Ход занятия:

Педагог: ребята, вам понравилась сказка? Давайте сегодня вместе с вами поможем поварам замесить тесто на пирог из лука «Чиполлино»!

Дети: да. Давайте!

Педагог: посмотрите на стол. Какие ингредиенты вы видите перед собой?

Дети: лук, мука, яйца, молоко, масло, сметана, соль и сода!

Педагог: как вы думаете, что нам нужно с ними сделать?

Дети: смешать!

Педагог: какие вы смышлёные! Все верно. Давайте вместе смешаем все ингредиенты и отнесём тесто на кухню.

Дети вместе с педагогом готовят тесто для пирога «Чиполлино»

«Чудо овощ»

Цель: Формировать знаний у детей о пользе необычного овоща патиссона и его витаминах необходимых для здоровья человека. Развивать здоровые привычки в питании.

Материал: иллюстрация патиссона

Ход занятия:

Педагог: Патиссон — это разновидность кабачка и родственник тыквы. Он даже появился раньше, чем кабачок. Вкус имеет специфический, в сыром виде его не все любят есть, при обжаривании он тоже уступает кабачку. Молодой патиссон — кремового цвета, и внутри него ещё нет семян. Если патиссон белый, он уже созрел и для заготовок не годится. Сажают его в конце апреля — и до самого июня. Жару патиссон не любит. Патиссон является кустовым овощем, длинных плетей не имеет, поэтому, в отличие от кабачка, его можно сажать плотно.

Ребята, расскажите, что вы узнали о патиссоне?

«Витамины круглый год»

Цель: Формировать знаний у детей о витаминах и их пользе для здоровья человека. Обогащение представлений детей о здоровом питании, о необходимости употребления в пищу овощей и фруктов.

Материал: муляжи овощей и фруктов

Ход занятия:

(Дети складывают **овощи в корзинку**, а **фрукты в вазу**.)

-Витаминов много, у каждого из них есть имя, все они очень нужны нам, но главные из них – это **витамины «А», «В», «С»**.

-Витамин «А». Если вы хотите хорошо расти, хорошо видеть и иметь крепкие зубы. Вам нужен **витамин «А»**.

Витамин «В» помогает работать самому главному нашему органу – сердцу. Он улучшает аппетит. Если вы расстраиваетесь по пустякам, часто плачете, вам нужен **витамин «В»**.

Витамин «С» - **витамин здоровья**. Он укрепляет весь организм, помогает защититься от простуды, быть бодрыми. Если вы часто болеете, вам нужен **витамин «С»**.

-Угадайте, в каких **овощах и фруктах** эти **витамины** содержатся.

Дидактическая игра **«Витаминные семейки»**.

(Перед детьми 3 тарелки и «**ВИТАМИНКИ**» «А», «В», «С».
Предложить разложить **овощи и фрукты в соответствии с витаминами**,
которые в них содержатся.)

Отгадывание загадок.

1. С виду он, как рыжий мяч.

Только вот не мчится вскачь.

В нём полезный **витамин** –

Что же это? (*Апельсин*) (**Витамин «А»**)

2. Из него томаты варят,

В щи кладут и так едят,

А краснеет он не даром:

Спелый, значит, говорят. (*Помидор*) (**Витамин «А»**)

3. Сложно без неё прожить –

Борщ уж точно не сварить

И не сделать винегрета,

Чтоб был красного он цвета. (*Свёкла*) (**Витамин «В»**)

4. Красный у неё окрас,

Хвостик, как у мышки,

С ней хорош любой салат,

Что это? (*Редиска*) (**Витамин «В»**)

5. **Витаминов в нём - не счесть,**

Всем его полезно есть,

Он помощник при простудах,

С ним вкусней, острее блюда.

Отломи скорей зубок – узнаёшь его? (*Чеснок*) (**Витамин «С»**)

6. Острый, резкий он, но сочный

И полезен очень – очень.

Если попадёт под нож,

Слёзы от него прольёшь. (*Лук*) (**Витамин «С»**)

«Пальчиковая» гимнастика «*Салат из капусты*».

Рекомендации для родителей по воспитанию у детей культуры поведения и правил этикета за столом

Приятно сидеть за столом среди красивых людей и есть вкусную еду! Даже говорят: аппетит приходит во время еды. Но чтобы хорошо выглядеть во время застолья, надо соблюдать правила столового этикета.

Одно из них – красиво сесть за стол. Мужчины и мальчики помогают дамам. Кавалер, ухаживающий за дамой, легко и красиво отодвигает стул от стола. Надо взять стул за спинку, приподнять его и передвинуть. Чтобы стул не выскользнул из рук, следует браться не за верхнюю часть спинки, а за боковины, большие пальцы рук – с внешней стороны. Дама встает между стулом и столом, как можно ближе к столу, чуть сгибая ноги в коленках. Кавалер придвигает стул к ее ногам. Она садится и обязательно словами и улыбкой благодарит его за помощь.

Следующее правило – уметь пользоваться салфеткой. Полотняную салфетку, сложенную пополам, кладут на колени, чтобы она защищала костюм от крошек и капель. Ею нельзя вытирать нос или лоб, можно лишь промокнуть уголки губ. Когда мы едим, салфетка лежит на коленях. Выходим из-за стола, кладем ее аккуратно сложенной между пирожковой и закусочной (столовой) тарелками. Когда совсем закончили трапезу, положим салфетку на пирожковую тарелку. Эта салфетка во время всего застолья не меняется. Если она упала на пол, ее надо поднять, отряхнуть и снова положить себе на колени.

Бумажные салфетки меняют со сменой блюд и по мере надобности. Промокнув губы, сложите салфетку так, чтобы следы губ оказались внутри нее, и положите салфетку под закусочную тарелку. Закончив есть блюдо, вытрите салфеткой губы, затем руки (а не наоборот) и положите ее на использованную тарелку. Новое блюдо на новой тарелке едим новыми приборами и пользуемся новой бумажной салфеткой.

Важное правило – пользоваться ножом и вилкой. Ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, ветчину, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. Владея этими столовыми приборами, мы легко нарежем удобные для еды кусочки, ломтики и дольки. Тогда зубам будет значительно легче раскусить, а желудку перемолоть и переварить пищу. А на человека, пытающегося прожевать большие куски, смотреть неприятно.

В правой руке держат нож, лезвием вниз, в левой – вилку, зубчиками вниз, если пищу (мясо, колбасу, сыр) надо прокалывать, или зубчиками вверх, если кладем на вилку гарнир. Следует правильно держать нож и вилку: ручки (черенки) приборов находятся в ладонях, придерживаем их большими и средними пальцами, а кончики указательных опираются на них. Оба прибора одновременно либо в руке, либо на тарелке. Положим нож и вилку на тарелку, возьмем в руки кусок хлеба или бокал с водой. Когда мы прожевываем пищу или что-то рассказываем, нож и вилку держим в руках так, чтобы кончики приборов лежали на краю тарелки.

Во время перерыва в еде кладем приборы на тарелку так: нож лезвием к центру тарелки ручкой вправо – к правой руке, вилку зубчиками вниз ручкой влево – к левой руке. Когда закончили есть, нож кладем так же, а вилку – слева от ножа, зубчиками вверх.

Не следует разрезать мясо на несколько кусочков, а затем, отложив нож, есть только вилкой: мясо быстро остынет и станет невкусным. Отрезаем кусочек, съедаем, отрезаем следующий. Вот несколько простых, но важных советов:

- чтобы не испачкаться, отрезаем кусочек подальше от себя;
- вилку держим крепко, чтобы кусок не выскользнул, и под небольшим наклоном;
- нож двигаем легко и свободно вдоль зубчиков вилки, отрезая небольшой кусочек, чтобы легко его прожевать;
- если вилка осталась в большом куске, то, придерживая этот кусок ножом, вынем вилку; проткнем ею отрезанный кусочек и поднесем ко рту.

- нож не только разрезает пищу, он помогает положить гарнир на вилку. Двигая по тарелке вилку зубчиками вверх, набираем на нее гарнир, а нож придерживает его, словно заборчик. Никогда не следует накладывать гарнир на вилку ножом.

- ко рту подносим только вилку, а не нож. Если вас попросили подать столовые приборы. Протяните правой рукой нож или вилку ручкой к попросившему. Держите прибор в том месте, где его ручка соединяется с лезвием.

- то, что можно легко разделить вилкой, едим без ножа: вареную картошку, котлеты, омлет. Вилку держим в правой руке, а левой придерживаем тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные – под краем.

Как есть суп

Левой рукой придерживаем суповую тарелку. Столовая ложка в правой руке: ее ручка лежит на среднем пальце, а большой и указательный ее придерживают. Ко рту ложку подносим чуть наискось, не захватываем ее губами, а сливаем содержимое в рот. Очень горячий суп не прихлебываем и не дуем на него, подождем, пока он немного остынет. Наклонять или нет тарелку, чтобы собрать из нее остатки супа? В гостях мы не доедаем суп, а дома можно осторожно, чтобы не испачкать скатерть, наклонить тарелку от себя. Чтобы капельки супа не капали на стол или одежду, ведем ложку в тарелке не к себе, а от себя. Тогда капли упадут в тарелку. Во время еды не кладем ложку на стол: она либо в руке, либо в тарелке. Если еще едим, ложка лежит углублением вниз, закончили есть – положим углублением вверх. Ее ручка направлена к правой руке.

Как есть бульон

Бульон подают в чашке с блюдцем. На блюдце под ручкой чашки лежит десертная ложка. Иногда хозяйки кладут десертную ложку не на блюдце, а на стол, справа от чашки. Во время еды чашку поворачиваем ручкой влево и придерживаем ее левой рукой. Удобнее поворачивать чашку рукой к себе, а не от себя (по часовой стрелке). Десертной ложкой едим

бульон из чашки. Как суп, его остатки можно допить. Для этого повернет чашку ручкой вправо и правой рукой поднесем ее ко рту, левой же придерживаем блюдце. Есть специальные бульонные чашки – с двумя ручками: их не надо поворачивать, но и допивать из них не следует.

Как есть хлеб

Кусок хлеба берем из хлебницы рукой, стараясь не касаться других кусков, и кладем на свою пирожковую тарелку.левой рукой отламываем от куска небольшой кусочек и съедаем. Если нет хлебной тарелки, заменим ее бумажной салфеткой. Пирожок к бульону тоже лежит на этой тарелке, но мы его не разламываем, а подносим левой рукой ко рту и откусываем. Не рекомендуется с помощью хлеба класть еду на вилку – для этого используют нож. Только совсем маленькие дети так поступают. Нельзя играть хлебом: делать из него шарики и катать по столу.

У каждого из нас может случайно разбиться бокал, пролиться вода, салат попасть на скатерть. В таком случае обязательно скажите хозяйке дома: «Простите меня, я это сделал нечаянно». Но не привлекайте к своей ошибке большого внимания, т. е. не хмурьте брови, не плачьте, не жалуйтесь. чтобы не произошло подобных неприятностей, не протягивайте руки через стол к блюду, стоящему от вас далеко, а попросите передать или положить вам на тарелку угощение. Не кладите на тарелку более двух закусок, например, колбасу, ветчину, шпроты, огурец, помидор и др. Съешьте одно – положите другое.

За столом мы не только едим, но и общаемся: разговариваем, слушаем, улыбаемся. Но разговариваем негромко, немного и со свободным от пищи ртом. Как вы думаете, можно ли сказать так: «Ой, опять гороховый суп. Я его не люблю»; «Как плохо пахнет. Это невкусно»; «Посмотрите, макароны, как червяки». Объясните почему? Никогда не говорим за столом плохо о приготовленных блюдах, а также о том, что может испортить аппетит и настроение.

Уважая сидящих рядом, мы не поворачиваемся к ним спиной: сидим прямо, поворачивая только голову. Из-за стола выходить не спешим.

Взрослые всегда подскажут, когда это удобнее сделать .но есть правило: первой садится за стол и выходит из-за стола хозяйка дома.

Существует много правил поведения за столом, но они легко запоминаются. Соблюдать правила столового этикета приятно и необходимо, они помогают нам хорошо выглядеть во время застолья и создают добрые отношения между людьми.

Воспитателю. Побеседуйте с детьми, о том какие правила поведения за столом следует помнить и выполнять. Предложите детям закончить фразы:

- Есть и пить надо...(беззвучно и аккуратно), не оставляя на скатерти следов пищи;
- Не склоняться низко ...(над тарелкой), лишь слегка наклонить...(голову);
- На столе лежат только кисти рук, локти на стол....(не ставим);
- Обе руки либо свободны, либо...(заняты): нож в правой руке, вилка ...(в левой);
- Если вилка или ложка в правой руке, то левая...(придерживает тарелку);
- За столом нельзя говорить...(громко или с полным ртом);
- Если во рту пища, воду...(не пьют);
- Если ложка или вилка упала на пол, не спешим ее поднимать, попросим другую, но при выходе из-за стола...(поднимем ее);
- Упавшую на пол полотняную салфетку...(поднимаем сами) и не меняем на другую;
- Бумажные салфетки меняем...(по мере надобности и при новом блюде);
- Не спешим в еде, но и не сидим...(долго) за одним блюдом;
- Всегда благодарим за угощение хозяйку добрыми словами ...(«Спасибо, очень вкусно!» или «Спасибо, такая вкусная солянка»).

Рекомендации по соблюдению гигиенических требований

Гигиена с греч. «здоровый» - это область медицины, изучающая влияние условий жизни и труда на здоровье человека и разрабатывающая меры (санитарной нормы, правила и т.п.), направленные на предупреждение заболеваний, обеспечение оптимальных условий существования, укрепления здоровья и продолжения жизни.

Что же это - личная гигиена?

Личная гигиена детей дошкольного возраста имеет огромное значение для их нормального здоровья и развития, те, кто считают, что привитие и обучение детей навыкам личной гигиены является компетенцией медицинских работников, глубоко ошибаются.

К личной гигиене детей относится ежедневный комплекс специальных процедур по уходу за телом с целью содержания его в чистоте. Кроме этого выполнение правил личной гигиены помогает проводить профилактику различных заболеваний.

Четырехлетний ребенок должен уметь умываться самостоятельно. В шести и семилетнем возрасте ребенок должен помимо умывания научиться обтираться до пояса. После умывания необходимо помочь ему хорошенько растереться полотенцем – до ощущения приятной теплоты. Эта закаливающая процедура укрепит иммунитет и поможет организму противостоять таким заболеваниям, как: ОРВИ, ангина, отит...

Очень важно прививать малышу навык мыть ноги перед сном. Важность этого мероприятия заключается в том, что на ногах особенно сильно потеет кожа и накапливается грязь. В том случае, если ребенок будет редко мыть ноги, или носить грязные носки, то это чревато появлением опрелостей и потертостей, а также – возникновением грибковых болезней.

Не менее важно внушить ребенку-дошкольнику правила, по которому, нельзя надевать или мерить чужую обувь. Посещая бассейн, находясь на пляже, ребенок должен быть обут в специальные резиновые тапочки.

Кроме закаливания, водные процедуры тонизируют нервную систему и способствуют быстрому засыпанию вечером. Ребенку дошкольного возраста рекомендуется принимать ванну не реже, чем раз в два дня, а волосы мыть не

реже, чем раз в неделю. После купания необходимо тщательно вытереть тело и надеть чистое белье.

Отдельное внимание нужно уделить прическе: мальчики должны регулярно стричь волосы, а девочки носить собранные волосы, которые не лезут в глаза.

Не менее важно следить за чистотой ногтей на руках и ногах. Подстригать ногти рекомендуется не менее, чем один раз в две недели. Необходимо всегда следить за тем, чтобы ребенок не тянул руки в рот и не грыз ногти.

Ребенка с самого раннего возраста необходимо научить регулярно мыть руки с мылом, объяснив, что руками он берет различные предметы, на которых имеется много микробов и присутствует грязь.

Все дети дошкольного и младшего возраста должны уметь самостоятельно чистить зубы. Так же, два раза в год, каждого ребенка необходимо приводить на осмотр к стоматологу, для того, чтобы избежать проблем с зубами и сохранить их здоровье. Ребенка необходимо приучать чистить зубы утром и вечером, а после каждого приема пищи прополаскивать рот кипяченой водой для того, чтобы на зубах не скапливались остатки пищи.

Так же ребенка очень важно обучить пользоваться носовым платком. Ребенок должен знать, что поскольку при кашле или чихании из носоглотки выделяется большое количество микробов, то при этом необходимо прикрывать рот и нос носовым платком. Обязательно нужно следить за чистотой платка.

Таким образом, только при ежедневном и регулярном гигиеническом воспитании и контроле со стороны родителей, можно добиться формирования и закрепления у ребенка умение соблюдать правила личной гигиены.

Несоблюдение правил личной гигиены может привести к целому ряду заболеваний. Дети являются наиболее уязвимыми, а самыми

распространенными последствиями нечистоплотности остаются заболевания дыхательных путей.

Согласно статистике 45% подростков страдают болезнями дыхательной системы. Почти 14% болеют инфекционными заболеваниями и 9% получают раны и травмы. От кожных заболеваний из-за несоблюдения гигиены страдают чуть больше 8% детей подростков. Одним из ведущих приемов воспитания навыков личной гигиены является повторение действий, без этого навык не может быть сформирован. На первых порах формирования навыка следует проверить, как выполнены отдельные действия или задание в целом. Хорошей формой упражнения в освоении КГН – являются дидактические игры. Малышу следует давать простейшие знания и пояснять необходимость КГН. Мы моем руки после прогулки, перед едой, чтобы в организм не попали микробы. Важное значение гигиены – доносить до ребенка проще через игру.

По мнению А.П.Усовой в игре ребенок не учится жить, а живет собственной жизнью, на своем опыте постигает, что такое хорошо и что такое плохо.

В режиме дня детей младшего-дошкольного возраста отводится больше времени, чем в режиме дня детей среднего возраста на формирование КГН. Базой для реализации программы детство «Детство», является осуществление задачи укрепления физического и психического здоровья ребенка, формирование основ гигиенической культуры.

В программе есть раздел: «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными», в этот раздел входят несколько подразделов, среди которых «Освоение основ гигиенической культуры». Из этого раздела понятно, что программа предусматривает просвещение дошкольников: развитие представлений о здоровом образе жизни, о важности гигиенической культуры. В период от трех до семи лет совершенствуются способы выполнения соответствующих действий, меняется сама структура навыков и характер их формирования.

КГН – важная составляющая часть культуры поведения. Педагоги и родители должны постоянно помнить, что привитые в детстве навыки, в том числе КГН, приносят человеку огромную пользу в течение всей жизни. Мы убедились, что формируя у детей школьного возраста КГН, мы параллельно влияем на многие психические процессы в развитии ребенка.

Приложение 4

Анкета «Любимое блюдо семьи»

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты! Эта информация нам необходима для организации эффективной работы с детьми по воспитанию осознанного отношения к здоровому питанию.

- Как вы считаете, какие продукты полезны для детей дошкольного возраста? _____
- Что предпочитает, есть ваш ребёнок дома? _____
- Часто ли ест ваш ребёнок: (нужное подчеркнуть): каши (да\нет); яйца (да\нет); молочные и кисломолочные продукты (да\нет); сладости (да\нет); жареную пищу(да\нет); _____

- Какие из овощей и фруктов предпочитает ваш ребёнок _____
- Какие напитки чаще пьёт ваш ребёнок? (соки, газированную воду, кофе, компот, настой из трав, минеральную воду, чай и др.) _____
- Что чаще всего ребёнок просит вас купить в магазине? (из продуктов) _____
- Какие блюда из меню детского сада не ест ваш ребёнок? _____
- Любит ли ваш ребёнок гамбургеры, хот-доги и т.п. (да\нет);
- И как вы к этому относитесь? (подчеркнуть):положительно, отрицательно, никак
- Употребляет ли ваш ребёнок в пищу лук, чеснок, петрушку, укроп (да\нет);
- Ест ли ваш ребёнок рыбные блюда? (да\нет);
- Как часто вы дома готовите блюда из рыбы? _____
- Принято ли в вашей семье готовить первые блюда? (да\нет);
- Обращаете ли вы внимание на информацию, напечатанную на этикетках продуктов? (да\нет);
- Оцениваете ли вы питание своей семьи как здоровое? (подчеркнуть)
- Да
- в целом здоровое, но иногда бывают послабления
- Хотелось бы, чтобы было лучше
- Нет
- Удовлетворяет ли вас питание в детском саду? Да \ Нет
- Источник информации о питании в детском саду? _____
- Как отзывается ваш ребёнок о питании в детском саду? _____
- Знакомы ли вам понятия «натуральные нормы детского питания»? Да \ Нет
- Какие блюда вы бы исключили из меню детского сада? _____
- Любимое блюдо вашего ребёнка _____
- Ваш ребёнок с удовольствием питается в детском саду? Да \ Нет
- Оцените питание в детском саду по 5-бальной шкале _____

СПАСИБО ЗА СОТРУДНИЧЕСТВО!