

***РАЗВИТИЕ У ДЕТЕЙ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ
О НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕ КАК
ВАЖНОМ КОМПОНЕНТЕ КУЛЬТУРЫ.
ЗНАКОМСТВО С ОСНОВНЫМИ
ПРИНЦИПАМИ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ.***

***ПОДГОТОВИЛА:
ВОСПИТАТЕЛЬ СТАРШЕЙ ГРУППЫ
РЕЗАНОВА С.Е.***



Цель: способствовать развитию у детей представления о национальной кухне как важном компоненте культуры народа. Познакомить детей с основными принципами здорового питания.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с кухней народов мира, традиционными и экзотическими блюдами.

2. Способствовать формированию у детей интереса и готовности соблюдать правила рационального, здорового питания.

3. Привлечь родителей к взаимодействию с д/с в реализации деятельности (знакомство с нац.кух.) с дошкольниками.

4. Развитие творческой активности детей.



Прогнозируемые результаты (ценность) реализации проекта:

- Осознание детьми понятия «кухня народов мира», как части культуры народов мира.
- Приобретение определенного объема знаний о традиционных блюдах разных народов.
- Появление у детей осмысленного отношения к рациональному питанию, к своему здоровью.
- Развитие у детей навыков творческой деятельности.
- Повышение заинтересованности родителей в жизни группы, в создании творческих работ совместно с детьми.



Методы работы:

*беседы

*чтение книг

*игры

*рассказы

***Исследовательский метод** - направлен на проявление не только самостоятельности, но и фантазии и творчества.

***Метод лабораторных работ.**

***Метод практических работ.**



ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА С ПРАВИЛАМИ ЭТИКЕТА ЗА СТОЛОМ

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно такими мы хотим видеть наших малышей! Этичное поведение всегда связано с гармонией и порядком, оно оказывает влияние на эстетическое развитие ребенка, способствует формированию эстетики чувств. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания.

Чем раньше ребенок узнает правила поведения, тем легче и свободнее он сможет их выполнять автоматически, легко и свободно. (с года!) можно посадить с вами за общий стол, но когда малышу исполнится 3 года, самое время научиться сидеть за столом.

То, чему вы научите ребенка в раннем возрасте, очень важно не упустить момент страстного желания! Умственный навык в определенном возрасте прежде всего для ребенка.

Воспитание культуры поведения за столом будет мягко, но настойчиво объяснять ребенку, мер: если ты будешь вертеться, ты можешь опуститься с сиденья, если будешь разваливаться, то прольешь напиток.

Этикету сложно научить, лишь постоянным примером. Дети смотрят, как ведут себя взрослые. Родители сами должны вести себя дома так же, как и в гостях.



БЕСЕДЫ

ИНФОРМАЦИОННО-ДЕЛОВОЕ ОСНАЩЕНИЕ



Е. И. ГУМЕНЮК, Н. Я. СЛИСЕНКО

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



Вокруг хлебниц хоровам блюда с чашками стоят Ручки чашек смотрят вправо, в блюдах ложечки лежат. (Чашка и блюда дружат, им скучно друг без друга. Когда накрываете стол всегда ставьте чашку на блюде)
От тарелки справа нож, ложка рядышком лежит. Нож от ложки отвернулся, на тарелочку глядит.
Ну а слева от тарелки нужно вилку положить.
Когда станем есть второе, будет с вилкой нож дружить.
Воспитатель: Молодцы ребята! Вот мы и справились с этой задачей.
После того как накрыт стол, педагог делает обобщение: «Посмотрите, все что стоит на столе, - это посуда. Такая посуда называется столовая»
Воспитатель приглашает детей за стол обедать, еще раз уточняет, что стоит на столе, как называется эта посуда, как называется каждый предмет и для чего он нужен, как им можно пользоваться.
Во время обеда педагог продолжает учить детей правильно сидеть за столом, есть, пользоваться приборами и благодарить за еду.

2 Вариант.

На обед к куклам приглашены куклы, медведь, зайчик и другие сказочные персонажи. Нужно помочь няне накрыть стол к обеду. (Используют кукольную мебель и посуду) После того как стол накрыт, обыгрывается эпизод встречи гостей, зверей и сказочных персонажей рассаживают по местам. Дети учат кукол правильно накрывать на стол, уметь пользоваться приборами, благодарить за еду и т. д.
Детям 5 лет можно показать предметные картинки с изображением перечисленных выше предметов и предложить раскладывать их по порядку, определяя последовательность сервировки стола

Алгоритм сервировки стола



MyShared

РЕЙТИНГ САМЫХ ВРЕДНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

I место: кола. Этот напиток содержит ортофосфорную кислоту в таких концентрациях, что за несколько часов способен удалить ржавчину с гвоздя! Диетическая кола (без сахара) ничем не лучше. В ней содержатся потенциально опасные для здоровья человека сахарозаменители: цикламат и аспартам.

II место: сладкая газировка, содержащая бензоат натрия (E211). По данным последних биологических исследований, большие количества бензоата натрия повреждают митохондриальную ДНК, что может привести к циррозу печени, болезни Паркинсона и ряду нейродегенеративных болезней.

III место: картофельные чипсы. В сочетании с огромным количеством жира, ароматизаторами и вкусовыми добавками чипсы становятся настоящей угрозой для желудка малыша. А кроме того, они «убивают» чувство вкуса нормальной, здоровой пищи. Вывод один: не хотите подобных проблем — откажитесь от чипсов сами и не знакомьте с ними детей!

IV место: сосиски и дешевая колбаса. В их составе практически нет мяса, зато много жиров (до 40% веса), соевого белка и нитрита натрия — вещества, придающего сосискам и колбасам приятный розоватый цвет. Нитрит натрия в организме превращается в нитрозамины — потенциальный канцероген. Американскими исследователями была выявлена связь между употреблением содержащих его продуктов и раком кишечника. Если же сосиски входят в рацион питания ваших детей, то журнал «Химия и жизнь» дает такой совет: давайте детям сосиски вместе с овощами. Это предотвращает образование нитрозаминов из нитрита натрия.

V место: маргарин. Если собственное здоровье и здоровье ребенка вам небезразлично, ограничьте его употребление. Маргарин — это смесь гидрогенизированных, то есть насыщенных атомами водорода, животных и растительных жиров. За счет такой химической модификации маргарин, даже из холодильника, легко намазывается на хлеб, а потому входит в состав практически всех «спредов» и «бутербродных смесей». Но, честно говоря, лучше есть обычное сливочное масло, чем такие «спреды».



РЕЙТИНГ САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПРОДУКТОВ

Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи...

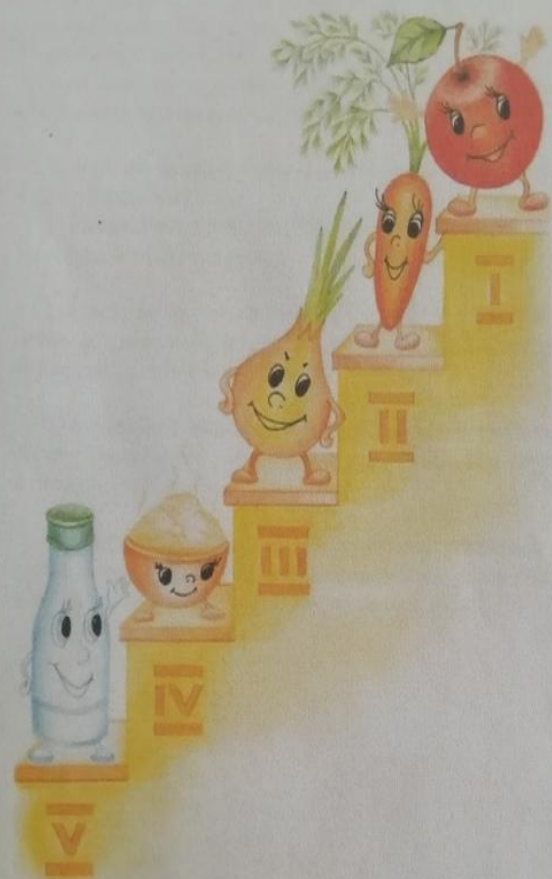
I место: яблоки. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. А пектины помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности железом, и предотвращают развитие анемии.

II место поделили морковь — кладезь бетакаротина — и капуста брокколи, которая к тому же является диетическим гипоаллергенным продуктом.

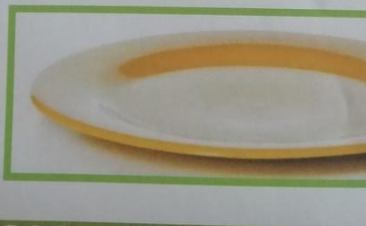
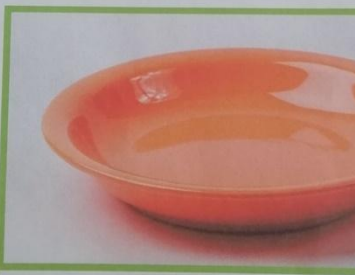
III место: лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

VI место: каши. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

V место: молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты — то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!



ИГРЫ



Дидактическая игра «Сервировка стола».

Цель: учить детей правильно сервировать стол, называть и узнавать предметы сервировки (тарелки, чашка с блюдцем, ложка, вилка, нож). Объяснять детям последовательность расстановки приборов для обеда. Развивать умение манипулировать предметами (тарелкой, чашкой, ложкой, вилкой, ножом). Продолжать обучать детей навыкам пользования салфеткой. Знакомить с правилами этикета (встреча гостей, выражать слова благодарности, приглашение к столу, поведение за столом). Воспитывать дружеские взаимоотношения. Развивать диалогическую и монологическую речь детей.

Оборудование: предметы столовой посуды: тарелки (глубокая, мелкая), чашка с блюдцем, ложки (маленькая, большая), вилка, нож.



Ход игры:

1. Вариант

Во второй половине дня воспитатель предлагает детям подкрепиться.

Воспитатель: дети, пойдете мыть руки и усаживайтесь за стол. Будем обедать.

Дети садятся за стол. Но вот незадача: есть-то не из чего. Обычно дети смеются в такой ситуации.

Воспитатель: что же делать? А давайте мы все вместе накроем стол к обеду. Согласны?

Дети: Да! Мы согласны.

Воспитатель: надевайте фартуки и за дело.

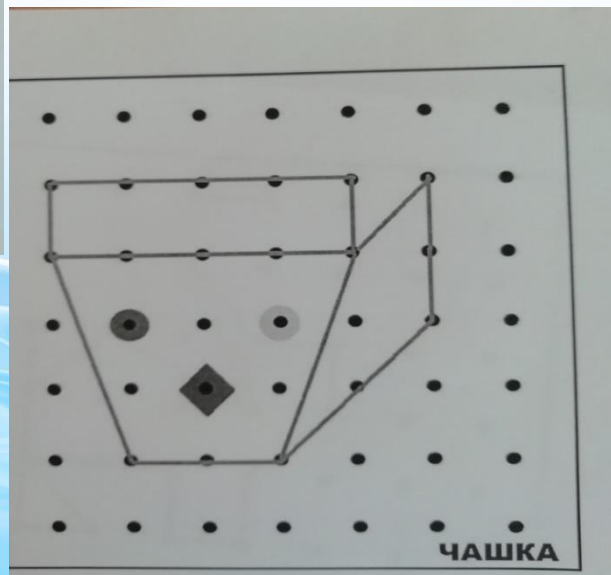
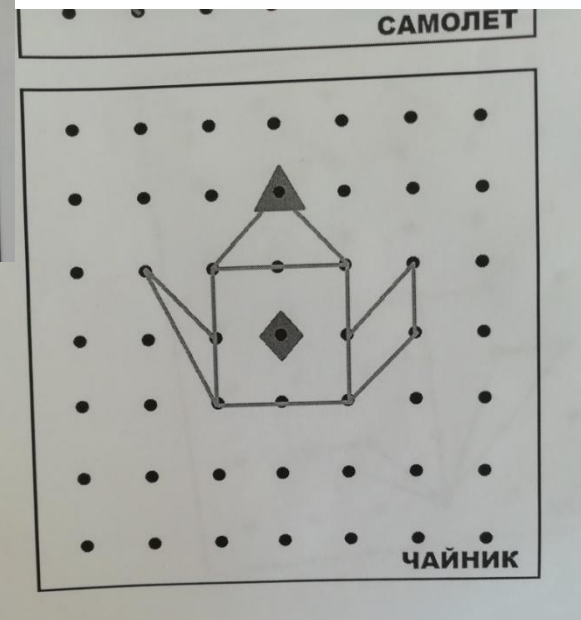
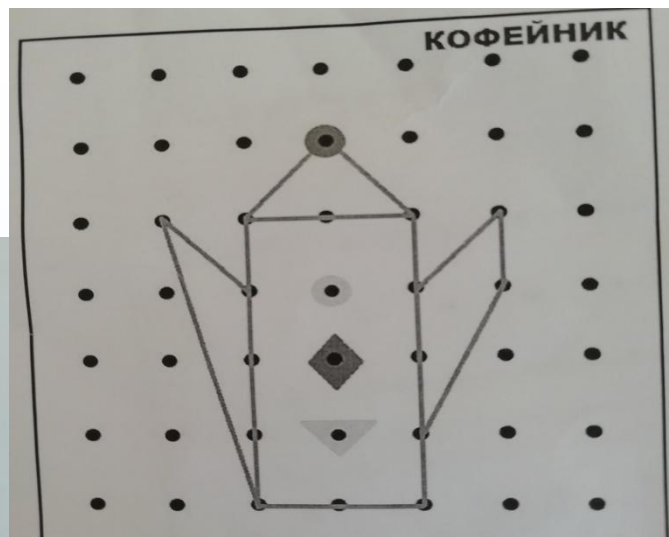
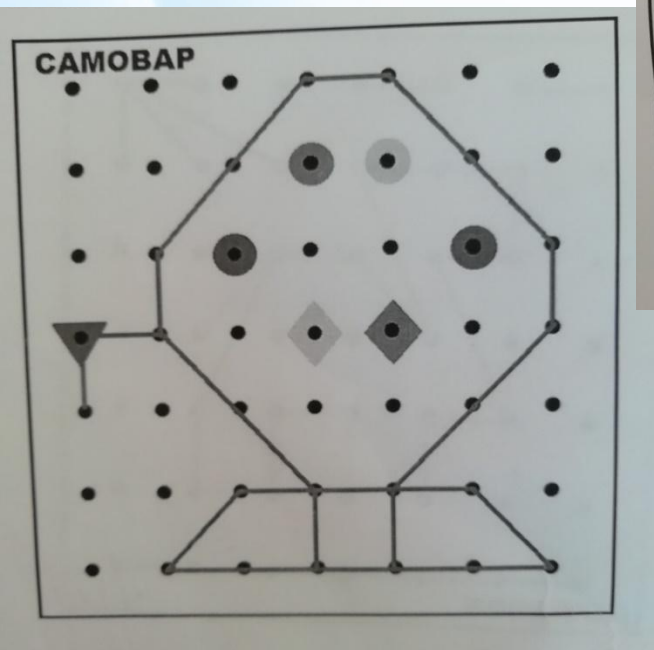
Воспитатель: Как вы думаете, что мы с вами прежде всего поставим на стол?

Дети: чашку, ложку, тарелку.

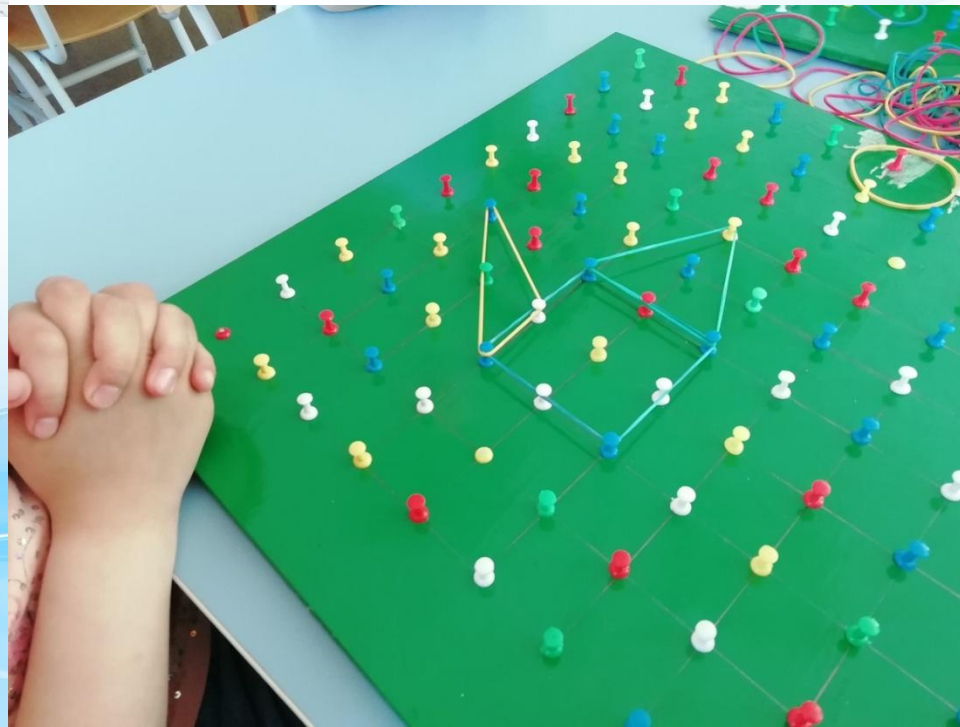
Воспитатель: Хорошо, но начнем мы с вами накрывать на стол с салфетниц.

Педагог комментирует действия, а дети выполняют его поручения.

ИГРЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ







СЕРВИРОВКА СТОЛА





ЗНАКОМСТВО С НАЦИОНАЛЬНОЙ КУХНЕЙ



ИГРА « РАЗРЕЗНАЯ КАРТИНКА»



ОТКРЫТЫЙ УРОК







