**Назва праекта: «Культура харчавання»**

**Тып праекта**: інфармацыйна-пазнавальны, гульнявы, творчы.

**Узрост дзяцей**: першая рознаўзроставая група (3-5 год).

**Працягласць:**кароткачасовы (1 тыдзень)

**Удзельнікі:**дзеці, выхавацелі разнаўзроставай групы, памочнік выхавацеля, повар, бацькі

**Мэта:**пашырэнне і ўдакладненне ведаў дзяцей аб прадуктах, якія прыносяць карысць арганізму, аб арганізацыі правільнага здаровага харчавання.

**Задачы:**

 фарміраваць даступныя ўспрыяццю дзіцяці прадстаўленні аб карысных прадуктах харчавання;

 вучыць правільна сервіраваць стол, аказваць дапамогу дарослым;

 развіваць уменне правільна паводзіць сябе за сталом;

 развіваць пазнавальную цікавасць, мышачную актыўнасць, уяўленне;

 выхоўваць акуратнасць у час прыёму ежы, станоўчыя адносіны да здаровага харчавання.

**Праблема:**працуючы ў дзіцячым садзе не адзін год і назіраючы за дзецьмі, мы заўважылі, што большасць дзяцей аддае перавагу «шкоднай» ежы. Многія дзеці маюць праблемы з надмернай вагой, але бацькі ў гэтым не бачаць нічога страшнага. Апроч гэтага, мала звяртаюць увагу на культуру паводзін за сталом.

**Актуальнасць:** у наш час узрасла актуальнасць здаровага ладу жыцця. Адменная ўвага надаецца правільнаму харчаванню, бо менавіта яна адна з галоўных складнікаў здаровага ладу жыцця. Вядома, што навыкі здаровага харчавання фарміруюцца з дзяцінства. Першыя дзіцячыя гады – той самы час, калі ў дзіцяці выпрацоўваюцца базавыя перавагі ў ежы, ствараецца грунт для яго гарманічнага развіцця. Харчаванне ўяўляе сабою адзін з ключавых фактараў, што вызначаюць умовы росту і развіцця.

**Ход праекта накіраваны на** рэалізацыю дзейнаснага падыходу ў фарміраванні навыкаў здаровага ладу жыцця; у цэнтры ўвагі ўяўленні і ўменні пра культуру харчавання, аб здаровай і карыснай ежы.

**Прапануемы вынік**

**Педагогі:** пашыраць свае веды пра правільнае харчаванне, будуць праводзіць назіранні і кантроль за якасцю і культурайхарчавання ў групе.

**Дзеці:**

**-**малодшага ўзросту: набудуць першасныя ўяўленні пра карыснасць ежы, пра тое, што шкоднае і што карысна для здароўя,навучацца правільна карыстацца сталовай і чайнай лыжкай, відэльцам, сурвэткай;

-старэйшага ўзросту: атрымаюць уяўленні пра значэнне рацыянальнага харчавання для здароўя чалавека, абнеабходнасці клопату пра сваё здароўе, асцярожнае дачыненне да свайго арганізма, уяўлення пра тое, што шкоднае і што карысна для здароўя і як вітаміны ўплываюць на арганізм чалавека.

**Бацькі:** звернуць увагу на рацыён сваіх дзяцей, зменяць іх меню, зрабіўшы яго больш вітамінізаваным і карысным, атрымаюць уяўленні пра асноўныя прынцыпы гігіены харчавання, пра патрэбу і важнасць рэгулярнага харчавання, аб найболей прыдатных стравах для выхаванцаў.

**Метады рэалізацыі праекта:**

заняткі;

гульні;

назіранні;

экскурсіі;

гутаркі;

чытанне літаратуры

забаўкі;

выставы;

праблемныя сітуацыі;

анкетаванне;

доследы, пошукавая дзейнасць

**Этапы рэалізацыі праекта**

**I этап –арганізацыйны**

Падбор наглядных і дыдактычных матэрыялаў: фота- і відэасюжэты, тэматычныя малюнкі, рэпрадукцыі карцін па тэме, настольна-дыдактычныя гульні па тэме, лато, малюнкі-пары, плакаты.

Падбор літаратуры і папярэдняе чытанне: вершы, міні-аповеды, загадкі па тэме, казкі.

Нарыхтоўка матэрыялаў для арганізацыі творчай і пазнавальна-даследніцкай дзейнасці: матэрыялы для вырабу кніжак-малышак, лэпбука па тэме праекта, атрыбуты для сюжэтна-ролевых гульняў «Кухня», «Крама»; схемы сервіроўкі сталоў.

**II этап –асноўны**

Правядзенне мерапрыемстваў з дзецьмі па плане рэалізацыі праекта:

Арганізацыя і правядзенне заняткаў па адукацыйнай вобласці

«Дзіця і грамадства»:

-малодшая падгрупа: «Як паводзіць сябе за сталом», «Каша – сіла наша»;

-старэйшая падгрупа: «Рацыянальнае харчаванне», «Рэжым харчавання», «Гатаванне салаты», «Вітаміны і карысныя прадукты», «Хто жыве ў малочнай краіне».

Вынік пошукавага задання:

-малодшая падгрупа: «Што і чым зручна есці», «Чым пачаставаць сябра»;

-старэйшая падгрупа: «Як хутка ўзбіць яйка», «Што ты робіш, калі табе не смачна», «Як правільна есці розныя стравы (рыба, курыца, катлета і г.д).

Дзіцячае эксперыментаванне:

-малодшая падгрупа: «Як гуляе цеста», «Смачны дослед», «Самы сакавіты» (2-3 фрукты, агародніны), «Пасадка цыбулі»

-старэйшая падгрупа: «Што ўсярэдзіне» (2-3 фрукты, агародніны), «Смакавыя зоны языка», «Як атрымаць раслінную фарбу з гародніны», «Фруктовую салату», «Згатуем вінегрэт», «Пасадзім агарод».

Экскурсіі і мэтавыяпрагулкі:

Экскурсія на кухню.

Экскурсія ў краму «Прадуктыхарчавання».

Экскурсія на агарод.

Складаннеапісальныхаповедаў:

-старэйшаяпадгрупа: «Мыццё рук перадежай», «Рыхтуемпачастунак з садавіны», «Штоможназгатаваць з гародніны», «Як мы карміліХрушу і Сцяпашку», «Сустракаемгасцей».

Чытаннемастацкайлітаратуры, разглядваннеілюстрацый:

«Прадукты харчавання», «Гародніна і садавіна», «Да нас госці прыйшлі», чытанне казкі «Рэпка», «Жихарка», Ю.Тувім «Гародніна», Н.Носаў «Агуркі», Л. Лунгіна «Малы і Карлсан»;

Пазнавальныя гутаркі, завучванне вершаў:

-малодшая падгрупа: «Карысць гародніны і садавіны»,

-старэйшая падгрупа: «Што я люблю есці», «Можа Навагодні стол нашкодзіць нашаму арганізму?»;

Выкарыстанне моўных, дыдактычных гульняў:

-малодшая падгрупа: «Пачастункі», «Апішы, мы адгадаем», «Чаго не стала», «Знайдзі, што назаву», «Адгадай, што ў руцэ», «Даведайся па смаку», «Крама», «Пачастуем ляльку чаем»;

-старэйшая падгрупа: «Карысныя і шкодныя прадукты», «Упрыгож страву», «Даведайся па апісанні», «Як сервіруецца стол», «Сям'я», «Супермаркет», «Бістро»;

Актыўны ўдзел бацькоў, у розных відахдзейнасці ў рамках рэалізацыі праекта:

-выраб кніжак-малышак;

-удзелбацькоўу забавах, забаўках;

-педагагічная гадзіна «Як фармаваць у дзіцяці звычку правільнахарчавацца»;

Паданне інфармацыі, што адлюстроўвае ход рэалізацыі праекта праз бацькоўскія куткі;

- стэндавыя кансультацыі;

- афармленне рэкламнага праспекта «Меню выходнага дня»;

- інфармацыя пра рацыянальнае харчаванне (меню на кожны дзень).

**III этап-заключны**

- падвядзенне вынікаў працы з дзецьмі і бацькамі;

- супольныя дзіцяча–бацькоўская прэзентацыя творчых работ: калаж; кніжкі-самаробкі; папка «10 страў беларускай нацыянальнай кухні», буклеты.

**Забеспячэнне праектнай дзейнасці**

Матэрыяльнае–тэхнічнае:

-ілюстраваны матэрыял;

-дыдактычныя гульні;

-абсталяванне кутка дзяжурных

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. / Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012

2. Болбат, Н.Г. Дашкольнікам аб культуры харчавання: практычны дапаможнік выхавацелям УДА / Н.Г. Болбат. -- Мінск: абл. ІРА, 2014

**Тэма: «Як карысна гародніна» (інтэгрыраваны занятак)**

Праграмныязадачы:

Старэйшая падгрупа: удакладняць і пашыраць уяўленні пра тое, што гародніну можна есці ў сырым і вараным выглядзе, выхоўваць цікавасць да свайго здароўя, жаданне падтрымваць і захоўваць яго, удакладніць уяўленні дзяцей пра карысць гародніны для арганізма чалавека; развіваць дробную маторыку, слыхавую ўвагу; спрыяць адчуванню прыемнага цяпла, камфорту ад паслабленага цела, супакою.

Малодшая падгрупа: вучыць дзяцей адрозніваць і называць гародніну, развіваць уяўленні пра карысць гародніны, выхоўваць цікавасць да свайго здароўя і карыснай ежы.

Ход занятку

Выхавальнік (В.)З добрай раніцай, дзеці! Якія вы сёння ўсе прыгожыя, якія ў вас разумныя вочкі! Падумайце, як добра, што мы ўсе разам, мы спакойныя, добрыя, ветлівыя, пяшчотныя. Я жадаю вам здароўя і добрага настрою!

Камунікатыўная гульня «Добры дзень»

Добрай раніцы, конікі (Дзеці выцягваюць рукі, паварочваючы далонькамі ўверх-уніз)

Плясь-плясь-плясь! (пляскаюць)

Добры дзень, ножкі! (выконваюць «спружынку»)

Топ-топ-топ! (тупаюць нагамі)

Добры дзень, шчочкі! (гладзяць далонькамі шчокі)

Поўх-поўх-поўх! (3 разы злёгку пляскаюць па шчоках)

Добры дзень, губкі! (калышуць галавой направа-налева)

Цмок-цмок-цмок! (3 разы цмокаюць вуснамі)

Добры дзень, зубкі! (ківаюць галавой направа-налева)

Пстрык-пстрык-пстрык! (3 разы ляскаюць зубамі)

Дабрыдзень, мой носік! (гладзяць нос далонню)

Біп-біп-біп! (3 разы націскаюць на нос указальным пальцам)

В.: Дзеці, сёння мы з вамі адправімся да бабулі ў вёску, будзем ёй дапамагаць прыбіраць ураджай ў гародзе. А дайсці да бабулінай хаты можна вось па гэтай цудоўнай дарожцы...(сцежка здароў’я)

Як у нашых у дзяцей

Ножкі весела ідуць --

Топ-топ -топ-топ,

Ножкі весела бягуць –

Топ-топ -топ-топ, оп-топ -топ-топ,

Мы на пальчыках пайшлі

І на пятачках пайшлі,

А потам па каменьчыках...

Вось мы і прыйшлі. Паветра ў вёсцы чыстае, свежае. Як лёгка тут дыхаецца.

I.Усе мы павольна ўдыхаем,

Цішыню вакол адчуваем. (Павольны ўдых праз нос. Потым плаўны выдых праз нос)

II. Падыхай адной ноздрай. (Удых адной ноздрай, выдых -- другой)

(Да дзяцей выходзіць бабуля)

Бабуля: Добры дзень, мае дарагія! Добры дзень, мае любыя! Я так радая бачыць вас. Мне патрэбна ваша дапамога. Уся гародніна ў маім гародзе пасварылася, яе трэба памірыць. (Выходзяць дзеці, перапранутыя ў касцюмы гародніны)

Гародніна: Хто з гародніны самы смачны і карысны?

Хто пры ўсіх хваробах

Будзе ўсім карысны? (Морква)

Пра мяне расказ не доўгі

Пі заўсёды сокмаркоўны

Будзеш стройны і высокі (Капуста)

Я - Каралёва сярод гародніны,

Без мяне не зварыць смачнай капусты,

А якія смачныя пірагі капусныя! (Цыбуля)

Я - заправа ў кожнай страве

І заўсёды патрэбна людзям. Адгадалі?

В.: Дзеці, ці ведаеце вы, чым карысная ўся гэта гародніна?

В.: Правільна, дзеці!

Хопіць спрачацца вітамінавая радня –

Дзеці сонечнага дня!

Каб здаровым, моцным быць,

Трэба з вітамінамі дружыць,

Трэба гародніну любіць.

Бабуля: Той, хто шмат есць верхавіны

Стане моцным, моцным, спрытным.

В.: Вітаміны, што змяшчаюцца ў гародніне патрэбныя ўсім. Чалавек складаны жывы арганізм, вітаміны дапамагаюць унутраным органам працаваць: сэрцу перапампоўваць кроў, лёгкім дыхаць, страўніку перапрацоўваць ежу. Як выглядае чалавек, у арганізме якога досыць вітамінаў?

Дзеці: Моцным, здаровым, цягавітым, вялікім ...

У.: А вы хочаце быць здаровымі і моцнымі?

Тады давайце дапаможам бабулі прыбраць ураджай, а за гэта яна пачастуе нас смачнай і карыснай гароднінай.

Гульня «Хто хутчэй збярэ»

Пад вясёлую музыку дзеці бегаюць па групе. Па сігнале збіраюць гародніну ў кошык.

Бабуля: Вось, дзеці, малайчыны. Хвалебны суп будзе ў нас да абеду (выходзіць разам з мал. падгрупай у залу, там дзве хаткі, ў якія трэба рассяліць жыхароў. У адной хатцы жыве гародніна ў другойсадавіна. Малыя бяруць малюнак,называюць агародніну ці фрукт і нясуць яго ў сваю хатку)

Рэлаксацыйныя практыкаванні «Гультай»

В.: Мы шмат працавалі, гулялі і, пэўна што, ўтаміліся. Я прапаную вам крыху паленавацца. Уявіце сабе, што вы гультаі, лашчыцеся на мяккім-мяккім дыване. Вакол ціха, вы дыхаеце лёгка і вольна. Вы спакойна адпачываеце, вы лянуецеся, адпачываюць вашы рукі, адпачываюць вашы ногі. Адпачываюць ручкі ў .... (імя дзіцяці...), адпачываюць ножкі ў ....(імя дзіцяці…). Прыемнае цяпло ахапляе ўсё ваша цела, вам лянота варушыцца, вам прыемна. Ваша дыханне зусім вольнае. Вашы рукі, ногі, усё цела паслаблена.

Прыемная лянота разліваецца па ўсім целе. Вы цешыцеся поўным супакоем і адпачынкам, які прыносіць вам сілы і добры настрой! Пацягніцеся, скіньце з сябе ляноту і на лік «тры» адкрыйце вочы. Вы адчуваеце, што добра адпачылі, увас бадзёры настрой.

(Вяртаецца бабуля, выносіць на падносе садавіну і гародніну, збіраецца паскладаць у каструлі)

В.: Ці ведаеце вы, дзеці, што для здароўя асабліва карысная сырая гародніна. З яе можна згатаваць розныя салаты. Давайце спачатку адбяром тую гародніну, якую можна есці ў сырым выглядзе.

(Дзеці заплюшчваюць вочы і адкрываюць рот. Спачатку выхавальнік дае дзецям бурак. Пакуль дзеці яго жуюць, высвятляе, якён на густ, потым моркву, капусту)

В.:Пераканаліся, якая смачная сырая гародніна? А яшчэ як яна карысна?

Ну, а зараз мы гародніну аднясём нашаму повару, а ён нам зварыць вялікую каструлю капусты.

Практыкаванне на развіццё дробнай маторыкі, слыхавой увагі.

Чышчу гародніну для капусты (пляскаем ў ладкі)

Колькі трэба гародніны (развесці рукамі ўбакі)

Тры бульбы (паказаць тры пальцы на левай руцэ)

Дзве морквы (паказаць два пальцы на левай руцэ)

Цыбулі таксама 3 галоўкі (паказаць тры пальцы на правай руцэ)

Ды пятрушкі карэньчык (паказаць адзін палец на левай руцэ)

Ды капусты качанок (паказаць адзін палец на левай руцэ)

Пасунься, ты, капуста (працуюць локцямі)

Ад цябе ў каструлі пуста (рукі развесці ўбакі)

Раз! (выставіць вялікі палец)

Два! (указальны)

Тры! (сярэдні)

Агонь вары! (пляснуць у ладкі)

Выхавальнік: Дапамаглі мы бабулі сабраць гародніну, зварыць смачную капусту. Давайце праспяваем для яе вясёлую песню.

В.: Як шмат цікавага мы сёння пазналі і колькі карысных спраў зрабілі. Але нам пара вяртацца дахаты. (Гучыць музыка, дзеці вяртаюцца ў дзіцячы сад.)

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. / Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012

2. Болбат, Н.Г. Дашкольнікам аб культуры харчавання: практычны дапаможнік выхавацелям УДА / Н.Г. Болбат. -- Мінск: абл. ІРА, 2014

**Тэма «Як паводзіць сябе за сталом»**

Праграмныя задачы (2):фарміраваць культуру паводзін; замацоўваць навык вітацца і развітвацца здарослымі і дзецьмі: ветліва звяртацца з просьбай, дзякаваць за паслугу; развіваць уменнеправільна паводзіць сябе за сталом, выходзячы з-за стала, засоўваць за сабой крэсла;выхоўваць жаданне дзякаваць дарослым і дзяжурным;

Праграмныя задачы (1):фарміраваць уменні правільна паводзіць сябе за сталом і засвоіць назвы чайнага посуду; развіваць мысленне, актывізаваць у мове слова, што пазначаюць прадукты, посуд;выхоўваць ветлівыя зычлівыя адносіны.

Ход занятку

Выхавальнік (В.): Сёння на занятку, дзеці, мы ўспомнім тое, чаму ўжо навучыліся, і пазнаем нешта новае. Я раскажу вам, як людзі елі шмат гадоў таму, калі яшчэ не ведалі ні талерак, ні відэльцаў, ні лыжак.

Чытанне ўрыўка з кнігі А. Дорахава «Гэта варта запомніць».

«Тысячу гадоў таму людзі яшчэ не ведалі ні талерак, ні відэльцаў. Слугі ўносілі на велізарных драўляных падносах засмажаных на жалезным ражне кабаноў і аленяў. Выцягнуўшы з ножнаў вострыя паляўнічыя нажы і кінжалы, госці адразалі ад туш добрыя кавалкі мяса і прагна іх елі. Гучна чмякаючы і сапучы, яны з трэскам разгрызалі косці, а рэшткі кідалі на падлогу. Выпацканыя тлушчам борады яны абціралі рукамі, а зашмальцаваныя рукі выціралі аб свае скураныя камзолы. Гледзішча было агідным. Вы, вядома, умееце карыстацца відэльцам і сурвэткай і на старажытнікаў не падобныя, але, і ўсё ж, нярэдка даводзіцца яшчэ чуць заўвагі: «Прыбяры локці са стала! Вазьмі правільна нож! Даясі ўсё, што на талерцы!..»

Пэўна, вы не раз думалі, што дарослыя проста чапляюцца да вас. Ну: ці не ўсё роўна, як чалавек есць! Не, не ўсё адно!

Існуюць строгія правілы паводзін падчас ежы. Большасць з іх паўстала з павагі да тых, хто сядзіць разам з табой за сталом. Паспрабуй прасачыць, што атрымаюцца, калі ты возьмеш відэлец і нож не пальцамі, як пакладзена, а заціснеш іх у кулак і пачнеш рэзаць на талерцы мяса. У цябе ўстануць і разыдуцца ўбакі локці. А гэта значыць, што апынецца ў небяспецы шчака суседа. А локці, пакладзеныя на стол? Яны займаюць месца, дзе павінна стаяць талерка суседа.

Чаму прынята браць цукар з цукарніцы спецыяльнымі абцужкамі, а калі іх няма — проста пальцамі, а не сваёй чайнай лыжкай? Бо рукі ў цябе павінны быць чыстымі (перад тым як сядаць за стол, ты іх вымыў), дый кранеш ты імі толькі таго кавалка цукру, які возьмеш. А лыжка толькі што была ў цябе ў роце; і не кожнаму прыемна, калі яна «прагуляецца» па ўсёй цукарніцы.

Па той жа прычыне соль з сальніцы трэба браць не дробкай, не лыжкай, а кончыкам нажа. Але піражкі, печыва, хлеб трэба браць рукой, імкнучыся не дакранацца суседніх лустачак.

Існуюць і іншыя правілы паводзін за сталом.

1. Калі ясі, не адкусвай адразу вялікі кавалак — гэта брыдка.

2.Не гавары з поўным ротам. Калі табе задалі пытанне, спачатку праглыні ежу, а потым адкажы.

3.Падчас ежы не сёрбай гучна, не стукай лыжкай па талерцы, імкніся есці бязгучна.

4. Гарнір — агародніну, бульбу, макароны — набірай на відэлец з дапамогай хлебнай скарыначкі.

5. Не еш лыжкай тое, што можна есці відэльцам.

6. Калі карыстаешся нажом, трымай яго ў правай руцэ, а відэлец — у левай. Не перакладай іх з рукі ў руку пакуль не з'ясі ўсю страву.

7.Не стаў без дазволу сваю брудную талерку на талерку суседа і не адсоўвай свой брудны посуд у яго бок.

8.Скончыўшы ежу не аблізвай брудныя нож і відэлец, не кладзі іх на абрус.

9.Не сядзі бокам да стала ці паклаўшы нагу на нагу — гэта брыдка.

10.Не крышы хлеб, даядай яго. Помні пра тое, колькі людзей працавала, каб выгадаваць ураджай, спячы хлеб.

11.Выходзячы з-за стала, акуратна засунь за сабой крэсла.

12.Не забудзься падзякаваць за ежу («Дзякуй, усё было вельмі смачна»)

В.:Я вам прачытала толькі невялікі спіс правіл культурных паводзін за сталом. Гэтым правілам ужо шмат гадоў. Выхаваныя людзі іх добра ведаюць і ўвесь час імікарыстаюцца. Мы з вамі таксама паспрабуем іх засвоіць.

Фізкультхвілінка. (Раздаецца грук у дзверы і з'яўляюцца госці: пам. выхавальніка разам з дзецьмі мал. падгрупы, лялькай Машай, і Мішуткам.)

В.:А зараз давайце пагуляем і збяром на стол для нашых гасцей — лялек Машы і Мішуткі. Яны таксама хочуць навучыцца правільна сервіраваць стол. З чаго мы звычайна пачынаем? Засцелем стол абрусам ці сурвэткай, каб ён заставаўся чыстым. Паставім на стол цукарніцу, цукерніцу, вазу з печывам. Спачатку паставім сподкі, а на іх — кубкі. Чайныя лыжкі пакладзём на сподку.

Выхаванцы мал. падгрупы накрываюць на стол, выконваючы ўказанні выхаванцаў ст. падгрупы і выхавальніка.

В.: Вось мы з вамі накрылі на стол. А што забыліся сказаць гасцям? Правільна, мы павінны пажадаць ім прыемнага апетыту. А як мы будзем прыбіраць са стала? (У зваротнай паслядоўнасці)

Сёння мы паўтарылі, як слушна паводзіць сябе за сталом, навучыце нашых гасцей правільна сервіраваць стол і прыбіраць посуд. Мы не забыліся падзякаваць за смачную гарбату, засунуць за сабой крэсла. Зараз можна і пагуляць. Запрашайце Машу і Мішутку пагуляць у гульню «Рэха» (развівае слыхавую ўвагу, вытрымку, добрае дачыненне адзін да аднаго)

Гульня «Аналогіі».

Лыжка — есці, а нож — ... (рэзаць);

пірагі — печка, а суп…

Твар — мыць, а зубы…

Крама — прадукты, а аптэка — ...

Кніга — папера, а халадзільнік …

Апельсін — фрукт, а агурок…

Грыбы — лес, а пшаніца…

Мэбля — канапа, а посуд…

Хата — будаўнік, а хлеб …

Вада — смага, а ежа …

Карова — малако, а курыца …

Ячмень — ячныя крупы, а проса …

Шклянка — чай, а талерка …

Хлеб — мука, а марозіва …

А зараз давайце развітаемся з нашымі гасцямі.

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. / Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012

2. Болбат, Н.Г. Дашкольнікам аб культуры харчавання: практычны дапаможнік выхавацелям УДА / Н.Г. Болбат. -- Мінск: абл. ІРА, 2014

**Тэма «Знаёмства з нажом»**

Праграмныязадачы: пазнаёміць дзяцей са сталовым нажом, вучыць бяспечным прыёмам карыстанні ім, навучыць рабіць бутэрброд з маслам; развіваць дробную маторыку; выхоўваць самастойнасць.

Ход занятку

Выхавальнік(В.) неўпрыкмет для дзяцей да занятку кладзе прыгожы скрутак у гульнявы куток. У ім знаходзіцца сілуэт вялікага стылізаванага нажа (з «вачамі», «рукамі», «у гальштуку»). Напачатку занятку педагог стварае сітуацыю, у якой дзеці самі знаходзяць пакет. Абгульвае яе: «Цікава, што ў гэтым пакеце? Як вы думаеце? Давайце паглядзім». Потым з'яўляецца нож і «ажывае».

Нож. Добры дзень! Я так хацеў да вас у госці!

В. Вы ведаеце, дзеці, хто гэта? Хочаце пазнаёміцца? Давайце прысядзем і паслухаем гэтага цікавага суразмоўцу. Даведаемся, хто ён і навошта ён прыйшоў.

В. вядзе гутарку са спадаром нажом, скарыстаючы шырму настольнага тэатра.

Нож. Я – сталовы нож. Вы ўжо знаёмы, дзеткі, з маімі сястрыцамі – Відэльцам і Лыжкай? (Так)

-А для чаго яны вам патрэбныя? (Адказы) Правільна! Відэлец і Лыжка дапамагаюць вам есці, я таксама буду вам дапамагаць. Пагледзіце, падобен я на сястрычак? (Адказы дзяцей. Дарослы зважае на наяўнасць ручкі – яна патрэбна, каб было зручней трымаць нож у руцэ.)А яшчэ ў мяне ёсць лязо. З аднаго боку яно вострае. Ім можна рэзаць мяса, хлеб, намазваць масла. Я дапамагаю людзям з даўніх пор, хачу і з вамі пасябраваць. Я прывёў да вас сваіх малодшых братачкаў. Гэтыя нажы будуць вам дапамагаць, паспрабуйце з імі пасябраваць (перадае прыгожую скрыначку з наборамі нажоў – для разгледжвання і для працы). А мне ўжо пара! Да спаткання!

В. Вазьміце нажы, кожны свой. Які ён? Лёгкі ці цяжкі? Цёплы ці халодны? З чаго ён зроблены? Пагледзіце, у нажа ёсць ручка і вострае лязо. З нажом трэба звяртацца вельмі асцярожна. Хочаце самі зрабіць бутэрброды? Праходзіце за стол.

Пасля таго як дзеці пасядуць, дарослы кожнаму дзіцяці дае чысты нож. Паказвае, што кавалачак хлеба трэба ўзяць у левую руку, адным краем пакласці на піражковую талерку; правай рукой узяць нож і размазаць масла (кавалачак масла на хлеб дарослы кладзе сам) па хлебе. Дзеці робяць бутэрброды. Выхавальнік аказвае дапамогу. Пазаканчэнні занятка ўладкоўваецца чаяванне з бутэрбродамі і запрашаюць малых.

**«Якасць харчавання ў дзіцячым садзе»**

Паважаныя бацькі!

У нашай дашкольнай установе праводзіцца анкетаванне дзеля паляпшэння працы па арганізацыі дзіцячага харчавання. Анкета ананімная. Просім Вас шчыраадказаць на наступныяпытанні.

1. Цізадавальняе Вас у цэлымхарчаваннеВашагадзіцяці ў дашкольнайустанове?-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Ціцікавіцеся Вы інфармацыяйпрахарчаванне (штодзённае меню, кансультацыі і г.д.)---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Як адклікаеццадзіцяпрахарчаванне ў дашкольнайустанове?-------------------------------------------------------------------------------------------------

4. Якуюстраву з меню дашкольнайустановы з задавальненнемесцьВашадзіця, штокатэгарычна не любіць?-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Што, на вашпагляд, трэбададаць у меню?-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. Цівыконваецца ў харчаваннідзяцейуліксезоннасці (свежая гародніна, садавіна, сокі і г.д.)---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Ацаніцехарчаванне ў дашкольнайустанове па пяцібальнай шкале?-------

8. Якіянавыкі культуры харчавання Вы прывіваецедзіцяці ў сям'і?---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9. 10. Вашыпрапановы па арганізацыіхарчавання ў дашкольнайустанове.-----------------------------------------------------------------------------...

**ПРАЕКТ**

**“КУЛЬТУРА ХАРЧАВАННЯ”**

**Тэма: “Імяніны лялькі Каці”**

Праграмныя задачы 1:вучыць дзяцей спакойна садзіцца за стол, выходзіць з-за яго; развіваць уменне правільна карыстацца чайнай лыжкай, сурвэткай; выхоўваць культуру харчавання.

Праграмныя задачы 2: вучыць дзяцей сервіраваць стол, выконваць абавязкі дзяжурнага; развіваць уменне ўстаноўліваць прычынна-выніковыя сувязі паміж прадметам і яго празначэннем (цукерка – цукерніца, торт -- тортніца); выхоўваць спачуванне, правілы паводзін за сталом.

Матэрыял:лялька Каця, торт, тортніца, цукеркі, цукерніца, чайны посуд, сурвэткі, абрус

Ход заняткаў

І.За дзвярамі чуецца плач лялькі.

- Хто гэта тут плача? Як цябе завуць, дзяўчынка? (Лялька шэпча на вуха выхавацелю).

- А чаго ты плачаш? Хто цябе пакрыўдзіў? (Ніхто не крыўдзіў. Проста ў мяне няма сяброў. Я заўсёды адна. А сёння ў мяне дзень нараджэння, а мяне ніхто нават не павіншуе).

- А ты заходзь да нас, заставайся з намі і ў цябе будзе шмат сяброў.

К/гульня “Давайце пазнаёмімся”

(Дзеці ў крузе, лялька з усімі знаёміцца, вітаецца).

ІІ.– Вось мы і пазнаёміліся. А цяпер давайце павіншуем Кацю з днём нараджэння. Як вас віншуюць вашы бацькі? (Адказы дзяцей).

* Звычайна ў такі дзень пякуць торт, купляюць цукеркі, пячэнне і арганізуюць святочны стол. Давайце і мы зробім такое свята для Каці.
* Сюжэтна-ролевая гульня “Пачастуем ляльку Кацю”

(Двое дзяцей – гаспадары, пам. выхавацеля – прадавец, астатнія дзеці -- госці).

Дзеці-госці разам з выхавацелем ідуць у магазін за тортам, цукеркамі, пячэннем. Гаспадары накрываюць на стол: абрус, сурвэткі, талеркі, кубкі, лыжкі, цукерніца. Заходзяць дзеці, вітаюцца.

* Перш, чым сесці за стол, трэба памыць рукі (імітацыя рухаў).
* А цяпер паглядзіце, як гаспадыня і гаспадар засервіравалі стол (вызначаем недахопы).
* Торт трэба пакласці ў тортніцу, цукеркі ў цукерніцу, пячэнне на талерку для пячэння. (Замацаваць словы тортніца, цукерніца з дзецьмі 2 п-пы).
* Вось цяпер можна садзіцца за сталы. Толькі запомніце, што першай трэба даць месца нашай госці – ляльцы Каці, затым заступіць месца дзяўчынкам, потым сядуць хлопчыкі. Хлопчыкі дапамагаюць дзяўчынкам адсунуць крэслы. (Дзеці садзяцца за сталы).
* Каця, віншуем цябе з Днём нараджэння і смачна ўсім есці. (Звяртаю ўвагу на позу за сталом, на локці, на ўменне карыстацца чайнай лыжкай, сурвэткай. Пасля яды дзеці дзякуюць, устаюць і ставяць крэслы на свае месцы).

ІІІ. Карагодная гульня “Каравай”

(Адно дзіця з лялькай у крузе, астатнія ідуць па кругу, вымаўляючы тэкст. На апошнія словы перадаюць ляльку сябру).

Як на Каціны імяніны

Іспяклі мы каравай:

Вось такой вышыны,

Вось такой ніжыны

Вось такой шырыны,

Вось такой вужыны.

Каравай, каравай,

Каго хочаш выбірай.

Дзеці 2 п-пы дапамагаюць пам. выхавацеля прыбраць са стала.

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі./Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012

**Маляванне “Карысныя прадукты”**

Праграмныя задачы 1: вучыць дзяцей адгадваць загадкі; практыкаваць ва ўменнізафарбоўваць усю форму; развіваць уменне перадаваць выразнасць вобраза, арыентавацца на лісце паперы; выклікаць станоўчыя адносіны да захавання свайго здароўя, выхоўваць акуратнасць пры рабоце з фарбамі

Праграмныя задачы 2:вучыць дзяцей клапаціцца аб правільным харчаванні; замацаваць веды аб агародніне і садавіне; вучыць запаўняць увесь ліст; развіваць жаданне эксперыментаваць з выяўленчымі матэрыяламі; выхоўваць акуратнасць у рабоце.

Абсаляванне**:** карзіна; муляжы агародніны і садавіны; малюнкі агародніны і садавіны; трафарэты агародніны і садавіны; фарбы; сурвэткі; пэндзлікі; цацка зайца

Ход

І. Дзеці сабраліся на дыване ў круг. Прывітанне. Раптам чуецца стук у дзверы.

-- Напэўна, нехта спазніўся. (Выхавацель адчыняе дзверы, а там заяц)

-- Прывітанне, заяц. (Заяц вітаецца з дзецьмі)

Заяц. Мне вельмі патрэбна ваша дапамога. У лесе цяпер так холадна і голадна, што ўсе лясныя жыхары сталі хварэць. Наша мудрая сава кажа, што ўсе хваробы ад няхваткі вітамінаў. А што такое вітаміны і дзе іх узяць ніхто не ведае. Вось я і прыйшоў да вас. Можа вы мне раскажаце?

--Раскажыце, дзеці, што такое вітаміны, дзе яны ўтрымліваюцца і для чаго патрэбны. (Адказы дзяцей)

--А цяпер для вас загадкі пра карысныя прадукты:

1. Круглая — ды не гарбуз.

3 хвастом — ды не мыш. (Рэпа.)

Заяц. Я люблю грызці рэпку.

1. На дварэ доўгі ды зялёны,

а ў бочцы жоўты ды салёны. (Агурок.)

3. Румяны Піліп да палкі прыліп. (Яблык.)

4. Расце ў агародзе ў зялёным халаце,

А добра прыгледзішся – лата на лаце. (Капуста)

5. Завітала ў хату пані

Ды ў жоўтым сарафане.

Як пачалі распранаць,

Сталі плакаць, праклінаць. (Цыбуля)

6. У бабулі родны брат

Ласкавейшы быццам,

А да слёз давесці рад,

Так, як і сястрыца.

Сам сабе наўме панок,

А прасцей сказаць…(часнок)

7. Царэўна ў няволі,

у цёмнай каморы.

А косы – на сонцы,

На вольным прасторы. (Морква)

Заяц. Дык я люблю ўсе гэтыя прадукты, толькі дзе іх узяць зімой? Яны не растуць у нас у лесе.

-- Так. Дзеці, дзе растуць морква, рэпка, капуста? Як іх назваць адным словам?

А дзе растуць яблыкі, грушы, слівы? Як іх назваць адным словам?

--У кожнай сям’і і зімою ёсць нарыхтоўкі садавіны і агародніны. А табе мы зараз дапаможам. Мы намалюем табе і свежых карысных прадуктаў і закатак.

Пальчыкавая гімнастыка “Капуста”

Мы капусту рубім, рубім,

Мы капуту тром, тром,

Мы капусту солім, солім,

Мы капусту жмём, жмём.

ІІ. –(1) Дзеці, давайце мы з вамі расфарбуем агародніну і садавіну.

Дзеці бяруць трафарэты і садзяцца за сталы. Закатваюць рукавы. Самастойнае маляванне.

Дзеці 2 падгрупы малююць агародніну і садавіну ў слоіках, стараючыся запоўніць увесь слоік.

Дзеці 1 п-пы ідуць з малюнкамі на дыван і гуляюць разам з зайцам у гульню “Пачастункі”: (выконваем рухі адносна тэкста)

У сад з сябрамі мы пайшлі, (шагаем)

Садавіны там шмат знайшлі,

Слівы, грушы мы сарвалі,

Яблыкі ўсе адшукалі.

Усіх частуюць ад душы –

Вось якія малышы!

Затым кладуць свае малюнкі ў кошык або прымацоўваюць у прарэзы ў слоіку.

Дзеці 2 п-пы дамалёўваюць і таксама нясуць свае работы зайцу.

ІІІ**.** Аналіз работ робіць заяц. Адзначае, што ўсе работы вельмі прыгожыя і, галоўнае, карысныя. Усе лясныя жыхары будуць вельмі ўдзячныя дзецям.

Выкарыстаная літаратура:

1. Вучэбная праграма дашкольнай адукацыі. / Міністэрства адукацыі РБ. – Мінск: НІА, 2012

2. Болбат, Н.Г. Дашкольнікам аб культуры харчавання: практычны дапаможнік выхавацелям УДА / Н.Г. Болбат. -- Мінск: абл. ІРА, 2014