

«Марал» бөбекжай-бақшасы МКҚК

**«Балалардың тамақтануы, азық түліктерді дайындау»
Баяндама**

Медбике: Досымбекова Сымбат

2023-2024 оқу жылы

Баяндама

«Балалардың тамақтануы, азық түліктерді дайындау»

Балабақшадағы тамақтану мәдениеті- қазіргі заман талабының қажетті ғылым. Балалардың күні бойы балабақшада болатындығына байланысты дұрыс, пайдалы, мәдениетті және ұқыпты тамақтануды үйретуі тәрбиешінің мойына жатады. Дұрыс тамақтану- баланың денсаулығын сақтау, қалыпты өсу мен дамуының негізгі шарты.

Этикет сабақтары баланың ерте жасынан басталуы тиіс. Бала үстел басында тек дұрыс отыруды ғана емес, сонымен қатар асхана құралдарымен пайдалануды, сыпайы, ұқыпты болуға үйренеді. Қазіргі таңда педагогтың алдында жалпы қабылданған халықаралық қоғамдастықтағы үстел басында өзін-өзі ұстау ережелерін, мәдениетті тамақтануды ұйымдастыру туралы сұрақтар туындайды және де отбасында осы ережелерді сақтауына ықпал ету.

Әдеттегідей:

- балалар тамақтану кезінде үстел басында дұрыс отыра алмайды;
- әрдайым сүлгіні пайдананбайды;
- тағамдардың атауларын білмейді;
- үстел басында өзін-өзі ұстау ережелерін сақтамайды;
- ас ішетін құралдарын мақсаты бойынша пайдаланбайды

Үстелді жабдықтау ережелері

Балабақшада балаларды еуропалық классикалық тамақтану мәдениетіне сай үйретеді. Шаңышқы сол қолында, пышақ оң қолында. Осыған сүйеніп, үстелді жабдықтайды. Шаңышқыны кіші топтардан бастап, ал пышақты- ересектер тобынан бастап береді.

Тамақтану уақытына байланысты үстелді әр-түрлі қылып жабдықтайды.

Таңғы асқа арнап үстелге сүлгі салынған ыдысты, май салынған тарелке, шыныаяқ табақшасымен (шыныаяқтың қолы оң жаққа қарап тұру керек), тарелке, шанышқы сол жағынан (тістерімен жоғары), пышақ (пышақ жүзі тарелкеге қаратып) пен қасықты оң жағынан қояды. Ыдыс-аяқты отырған баланың сол жағынан әкетеді.

Түскі ас таңғы асқа ұқсатып жабдықтайды. Үстелдің үстіне сүлгі, нан салынған ыдысты, шыныаяқ шай қасығымен (компоттағы жидектерді теріп жеу үшін) бірінші тағамға арналған тарелке, тарелкенін сол жағынан шынышқыны (тістерімен жоғары), пышақ (пышақ жүзі тарелкеге қаратып) пен қасықты оң жағынан қояды.

Бесін ас та таңғы ас секілді жасалады. Бір ғана ерекшелігі бар - май қойылмайды.

Үстел басында балалардың мәдени-гигиеналық дағдыларды қалыптастыруы.

Есейген сайын баланың үстел басында отыру дағдылары жетілдіріліп отырады. Егер де кіші топпен ересек топтарына кіріп шықсаныз, айырмашылықты көріп қана қоймай, естиде аласыз.

Ерте (1-2) жастағы балаларды

- Қолдарын тамақ алдында жууды және сүртуге (ересектер көмегімен);
- Орындықта отыруды;
- Шыныаяқты қолда дұрыс, үстіне төкпей ұстауды және асықпай ішуді;
- Қасықты қолдануға;
- Сүлгімен аузын сүртуге;
- Өздігімен қасықты ұстап, қою тамақты нанды қосып жеуге;
- Тамақтанып болғаннан соң үстелден тұрып, орындықты орнына коюды

үйретеді.

I кіші (2-3) жастағы балаларды

- өздігімен тамақтану алдында қолдарын жууға, орамалмен құрғатып сүртуге;
- қасықты оң қолында ұстап, ұқыпты тамақтануға;
- тамақтанып болғаннан кейін сүлгімен аузын сүртуге;
- алғыс білдіруге

Үйретеді.

II кіші (3-4) жастағы балаларды

- өздігімен және сабынды пайдалана отырып, қолды жууды және орамалмен сүртіп, орамалды орнына ілуді;
- ас ішетін құралдарды дұрыс пайдалануға;
- ұқыпты тамақтану: нан қиқымын шашпай, ауызды жауып шайнауды;

Үйретеді.

Ортаңғы және ересектер (4-5, 5-6) жастағы балаларды

- Тамақты аз мөлшермен алуды;
- Тыныш отырып жеуді, тамақтануды;
- Ас ішетін құралдарды (шынышқы, қасық, пышақ) дұрыс пайдалануға;

- Арқаны тік ұстап, отыруды;
- Тамақтанып болғаннан кейін ыдысты ұқыпты жинауды;
- Ыдыстың бір бөлігін ас бөлмесіне апаруды

үйретеді.

Мектепалды даярлық (6-7) жастағы балалар үстел басында өңдерін мәдениетті ұстау дағдыларын бекітеді: тік отырыды, ас ішетін құралдарды дұрыс пайдаланады, қолдың шынтағын үстелге қоймайды, тамақты шайнап жейді.

Мәдениетті тамақтануые қалыптастыру түрлері

Мәдениетті тамақтануые қалыптастыру түрлері өте көп. Біреуі- ол кезекшілік. Кезекшілік бұрышында арналған киімдер- алжапқыш, әдемі қалпақша бар. Балалар кезекшілікке тұрғанда осы киімді киеді.

Кезекшілікке II кінші топтың балаларынан бастап, қойылады. Бірақ II кінші топ балалары жылдың соңына қарай кезекшілікке тұра басталады. Кезекші бала тәрбиешінің көмекшісіне дастарқанды жаюға көмектеседі.

Тәрбиеленуші шыныаяқты, сүлгінің ыдысын, қасық-шанышқыны, нан салынған ыдысты қояды.

Ортаңғы топта балалар дастарқанды жаю біліктіліктерін бекітеді. Екінші жартыжылдықта тәрбиешінің көмекшісі алдын-ала қойған табакшаларды жаюды, тамақтанып болған соң нанның ыдысын, шыныаяқтарды, сүлгілерді жинау міндеті пайда болады.

Ересектер және мектепалды даярлық топтарында кезекшілер өздігімен дастарқан жаяды, және жинайды. Кезекші баланың міндетіне тек қана ыдыс-аяқты жабдықтау ғана емес, сонымен қатар мата сүлгілерді жинастыруда кіреді. Бұл іс-әрекет баланың қолдың ұсақ моторикасын дамытады. Бәріне мәлім, адамның тәбеті тек қана тәтті әзірленген тамаққа байланысты есем, әдемі безендірілген дастарқан да тәбетті аша алады.

Жаднама:

«Мектеп жасына дейінгі балалардың үстел басында өзін-өзі ұстау мәдениетін тәрбиелеу»

1. Балалардың тамақтануын ұйымдастыруы, үстел басында өзін-өзі ұстау мәдениетін қалыптастыру мен тамақтану этикетіне тікелей байланысты. Тамақтану этикетімен танысу және дағдыларын меңгеруі балаға өз-өзіне сенімді болуына мүмкіндік береді. Ата-анамен педагогтың басты міндеті- ол балаға үстел басында өзін ұстауды, ас ішетін құралдарын дұрыс пайдалануды, жағымды қарым-қатынас орнатуды үйрету.

2. Баланың ерте жасынан бастап әр түрлі тамаққа дұрыс көзқарасын, ас ішетін құралдары мен сүлгіні пайдалануды қалыптастыру керек. Тәрбиеші балаларды тамақтың алдында қол жууды, үстел басында дұрыс отыруды: орындықтың арқасына шалқаймай, қолды үстелдің үстіне қоймау. Және де балалардың асығып, ауызын толтырып тамақтануына, ас құралдармен үстел басында ойнауына жол бермей, қадағалап отыру керек.

3. Баланың жас ерекшелігін ескере отырып, қажетті мәдени-гигиеналық дағдыларын бірте-бірте және дәйікті түрде қалыптастыру керек:

Балаларды дастарқан басында отыру ережелерін арнайы оқу қызметте және тамақтану кезінде де үйретуге болады. Тамақтану кезінде тәрбиеші қалай тамақтану керектігін өзі көрсетіп, баламен бірге тамақтанып, не үшін керектігін жеткізу керек. Таза дастарқан үстінде сүлгі ыдысы, нан ыдысы, мүмкіндік болса құмырадағы гүл тұру керек.

Баламен қарым-қатынас орнату үшін психологиялық дайындық қажет. Әңгіме орнату- бұл шеберлік, бәрінің қолынан келе бермейді және үйренуге де қиынға соғады. Ең маңыздысы –әңгіменің оқыту мақсатында болмағаны. Әңгіме бейтарапты тақырыптар бойынша қозғаған жөн. Мысалы, түскі аста қолданылған азық-түлік туралы, немесе балаларға тағамнан қайсы ұнайтыны туралы әңгіме қозғауға болады. Және де «Ас болсын!» деп айту міндетті түрде айтылу қажет.