

Региональный проект по приобщению дошкольников к традициям малой родины



Шаламова С.С., старший
преподаватель
кафедры педагогики и методики
дошкольного образования ГАУ ДПО

Паспорт проекта

Название проекта «В поисках смоленского вкуса: возвращаем кулинарные традиции»

Тип проекта: познавательно-исследовательский, творческий, практико-ориентированный

Срок реализации среднесрочный (1,5-2 месяца)

Участники проекта: дети старшего дошкольного возраста (5–7 лет), воспитатели, родители (законные представители), специалисты ДОО

Возраст участников: 5–7 лет

Итоговый продукт: гастрономическая карта Смоленской области «Кулинарные традиции Смоленщины»; интерактивный альбом «Блюда Смоленской кухни»; кулинарный фестиваль «Смоленские лакомства»

1 этап: подготовительный (неделя)

Создание развивающей среды



1 этап: подготовительный (неделя)

Создание развивающей среды



1 этап: подготовительный (неделя)

Вовлечение родителей в реализацию проекта

Родительская встреча
«Путь к осознанному питанию»

Приглашаем родителей на встречу, посвящённую здоровому и осознанному питанию в семье!

Обсудим:

- как формируются пищевые привычки у детей;
- роль семьи в культуре питания;
- идеи для полезных и вкусных семейных блюд.

Поделится:

- традициями смоленской кухни;
- простыми рецептами;
- практическими советами по организации питания дома.

Поговорим:

- о трудностях и вопросах;
- обменяемся опытом;
- найдём идеи для семейных кулинарных традиций.

Дата: _____ Время: _____ Место: _____

Будем рады видеть вас!

Анкета для родителей
«Кулинарные традиции в семье»

1 Какие семейные блюда или кулинарные традиции передаются в вашей семье из поколения в поколение?

2 Как часто вы готовите и принимаете пищу всей семьёй?

☐ Ежедневно ☐ Несколько раз в неделю ☐ По выходным ☐ По праздникам ☐ Редко

3 Есть ли в вашей семье особые блюда, которые готовятся к праздникам или важным событиям? Если да, расскажите о них.

4 Кто в вашей семье чаще всего занимается приготовлением пищи и привлекаются ли к этому дети?

5 Хотели бы вы поделиться рецептом семейного блюда или кулинарной традицией с другими семьями?

☐ Да ☐ Нет ☐ Затрудняюсь ответить

Если да, пожалуйста, напишите рецепт (или опишите традицию):

6 Знаете ли вы, какие традиционные блюда относятся к смоленской кухне?

☐ Да, знаю (укажите, какие) ☐ Что-то слышал(а), но не уверен(а) ☐ Нет, не знаю

7 Какова, по вашему мнению, значимость изучения традиционной кухни родного края для детей дошкольного возраста?

☐ Очень важна ☐ Скорее важна ☐ Затрудняюсь ответить ☐ Скорее не важна ☐ Совсем не важна

1 этап: подготовительный (неделя)

Вовлечение родителей в реализацию проекта. Интерактивный практикум

Путь к осознанному питанию
Что вас больше всего тревожит в теме питания ребёнка?

Проблема/страх родителя	Что происходит на самом деле	Решение/конкретные действия
Не знаю, нужно ли привлекать ребёнка к домашней кулинарии, с какого возраста и как это делать, боюсь, что будет только мешать и вредить.	Ребёнку 3-7 лет интересно участвовать в процессе, это развивает самостоятельность и повышает интерес к еде. Привлечение к кулинарии — важный элемент трудового воспитания и развития самостоятельности.	Начните с простых задач: помолоть пшеницу, перебрать салат, насыпать крупу, раскатать тесто. Используйте безопасные инструменты. Хотите на участие, не требуйте идеального результата. Превращайте процесс в игру.
Плохое поведение формируется само, когда вырастет — разберётся.	Пищевые привычки закладываются в дошкольном возрасте. На как влияет пример взрослых, атмосфера за столом, режим питания, знакомство с разными продуктами.	Будьте примером: ешьте за одним столом. Показывайте, что полезная еда может быть вкусной. Не используйте еду как награду или наказание. Установите чёткий режим питания.
Не знаю, как объяснить ценность труда доступно, без нравоучений.	Ценность труда лучше всего усваивается через личный пример и совместную деятельность. Ребёнку важно видеть результат своего труда и понимать, кому он приносит.	Показывайте на личном примере заботливое отношение к работе. Вовлекайте ребёнка в простые дела, объясните их смысл. Вместе обсуждайте труд людей разных профессий, читайте книги.
У нас в семье нет особых традиций — что перенять?	Семейные традиции могут быть простыми: регулярные семейные ужины, участие в общих делах, праздничные события.	Создайте новую традицию: например, готовить вместе основное блюдо по выкройкам. Важно не количество традиций, а их регулярность и эмоциональная значимость всех членов семьи.
Я сама/явно знаю народные традиции — как рассказать?	Можно изучать традиции вместе с ребёнком. Даже не очень знакомая, а совместный интерес и процесс открытия.	Используйте доступные источники: книги, интернет, рассказы бабушек и дедушек. Начните с простых, понятных вещей: белорусский прыжок, смолenske конфеты, белорусская каша, ладуны.
Что делать, если ребёнок не ест в детском саду?	В новом месте ребёнок может испытывать стресс, неловкость во взаимодействии. Причины могут быть разные: незнакомая обстановка, коллектив, особенности блюда.	Обсудите с воспитателями, узнайте, что именно вызывает трудности. Дома предлагайте похожие блюда, создавайте спокойную атмосферу, не давите. Постепенно расширяйте рацион.
Как приучить ребёнка к столовому этикету?	Нынешнее поведение за столом формируется в семье через ежедневный пример и спокойное повторение правил.	Показывайте пример, объясняйте правила в игровой форме. Начните с простых правил: сидеть прямо, пользоваться приборами, говорить тихо.
Почему стоит отмечать семейные праздники?	Семейные праздники укрепляют семейные связи, дают ощущение безопасности, создают тёплые воспоминания и формируют традиции.	Отмечайте значимые события: дни рождения, годовщины праздников, семейные даты. Готовьте вместе, привлекайте ребёнка к украшению стола и приготовлению блюд.
Как научить ребёнка выбирать полезные продукты в магазине?	Умение выбирать продукты формируется через знания, личный пример и практический опыт.	Идите в магазин вместе, обсуждайте, какие продукты полезные, читайте состав, выбирайте сезонные овощи и фрукты. Дайте ребёнку возможность самому выбрать полезный продукт.
Как реагировать на капризы и отказ от еды без слёз и конфликтов?	Напрямую — это нормальная часть развития. Часто это способ проявить самостоятельность или реакцию на усталость, стресс, нехватку сна.	Сохранийте спокойствие, предлагайте выбор, не настаивайте. Укажите чувства ребёнка, предлагайте попробовать снова в другое время и в другой форме.
Как оборудовать безопасное место для кулинарных экспериментов на кухне?	Дети могут безопасно участвовать в готовке, если правильно организовать пространство и подобрать инструменты.	Выборите устойчивое место, используйте безопасные инструменты (детские ножи, доска, ложка). Уберите острые и горячие предметы. Объясните правила безопасности.
Как рассказать ребёнку о пользе овощей и фруктов, чтобы он захотел их есть?	Дети охотнее едят то, что пробуют, готовят сами и видят на примере взрослых.	Рассказывайте в игровой форме: читайте книги, смотрите мультфильмы, готовьте вместе, красиво оформляйте блюда. Давайте пробовать новые продукты.
Как организовать семейный ужин, чтобы он стал традицией?	Регулярные семейные ужины укрепляют отношения, укрепляют культуру общения и формируют здоровые привычки.	Выберите удобный день и время, отложите гаджеты, готовьте вместе, обсуждайте день, делитесь новостями.
Что делать, если у ребёнка аллергия или особые пищевые ограничения?	При аллергии и ограничениях важно соблюдать рекомендации врача, чтобы питание было безопасным и полноценным.	Проконсультируйтесь с педиатром или аллергологом, соблюдайте рекомендации. Изучайте состав продуктов, готовьте отдельно еду, сообщайте об особенностях питания в детском саду.
Как использовать кулинарные книги и мультфильмы для формирования интереса к еде?	Книжки и мультфильмы помогают в увлекательной форме знакомить ребёнка с продуктами, блюдами, традициями и культурой питания.	Выбирайте удобные дни и время, отложите гаджеты, готовьте вместе, обсуждайте день, делитесь новостями. Проконсультируйтесь с педиатром или аллергологом, соблюдайте рекомендации. Изучайте состав продуктов, готовьте отдельно еду, сообщайте об особенностях питания в детском саду.

Помните!

- ✓ Любите без условий
- ✓ Подавайте личный пример
- ✓ Слушайте и слышите ребёнка
- ✓ Создавайте среду, где здоровье, радость и уважение к еде — это норма

Ресурсы, используемые при подготовке материала

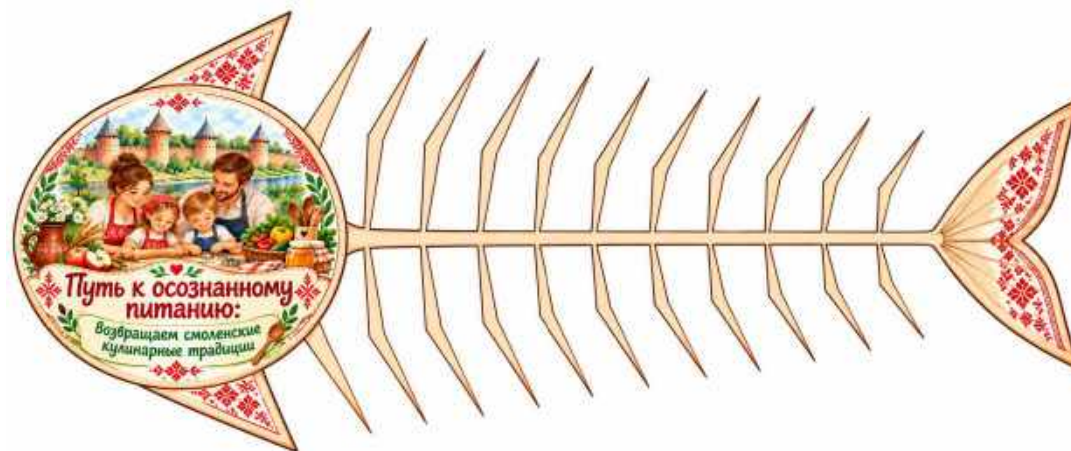
- Практическое руководство
- Альбомы для родителей (записки представителей)
- Белорусский агрегатор
- Материалы можно найти по ссылке: <https://prosvet.irzar.ru>

Путь к осознанному питанию:
возвращаем смоленские кулинарные традиции

Зачем и как привлекать ребёнка к домашней кулинарии?

- Как правильно формировать пищевые привычки ребёнка?
- Как доступно рассказать детям о ценности труда людей, связанных с приготовлением пищи?
- Как формировать интерес ребёнка к кулинарным традициям своей семьи?
- Что рассказать ребёнку о кулинарных традициях малой родины?
- Что делать, если ребёнок не ест в детском саду?
- Как приучить ребёнка к столовому этикету?
- Почему стоит отмечать семейные праздники?
- Как научить ребёнка выбирать полезные продукты в магазине?
- Как реагировать на капризы и отказ от еды без слёз и конфликтов?
- Как оборудовать безопасное место для кулинарных экспериментов ребёнка на кухне?
- Как рассказать ребёнку о пользе овощей и фруктов, чтобы он захотел их есть?
- Как организовать семейный ужин, чтобы он стал традицией?
- Что делать, если у ребёнка аллергия или особые пищевые ограничения?
- Как использовать кулинарные книги и мультфильмы для формирования интереса к еде?

✓ ГОТОВИМ
✓ ВМЕСТЕ
✓ ВКУСНО
✓ ПОЛЕЗНО
✓ С ЛЮБОВЬЮ



Рациональное питание

Культура питания

Сбалансированное питание

Пищевое поведение

1 этап: подготовительный (неделя)

Вовлечение родителей в реализацию проекта

Что ели?

Основу рациона составляли крупяные и овощные блюда – гречневая, пшенная, овсяная каши, щи из капусты, репа, редька, горох.

Ржаной хлеб был на столе каждый день, его пекли в каждом доме.



Гречневая каша Пшенная каша Овсяная каша Щи из капусты Репа Редька Горох Ржаной хлеб

С точки зрения науки:

 Сложные углеводы (крупы) Дают энергию надолго, помогают сохранять сытость и стабильный уровень сахара в крови.	 Клетчатка (овощи) Поддерживает работу кишечника, способствует здоровому пищеварению, дает чувство насыщения.	 Растительный белок (горох) Необходим для роста и развития, помогает формировать мышцы, укрепляет иммунитет.	 Ржаной хлеб – источник витаминов группы В, клетчатки, железа. Дефицит железа у детей – одна из современных проблем, а у предков ржаной хлеб был ежедневной профилактикой.
---	--	---	---

 **Традиционные блюда Смоленщины – это вкусно, полезно и соответствует современным научным рекомендациям!**

Как ели?

- ❖ Вся семья собиралась за одним столом.
- ❖ Старшие садились первыми, дети – после.
- ❖ Начинать есть раньше старших было нельзя.
- ❖ Перед едой читали молитву, после – благодарили.

Это был ритуал, который настраивал на уважение к пище.



С точки зрения науки:

 Совместные трапезы Положительно влияют на самооценку ребенка и формирование пищевых привычек.	 Ребенок подражает Видит, как едят взрослые, и учится у них: пробует новые продукты, соблюдает правила.	 Ритуалы дают чувство безопасности Создают предсказуемость и стабильность. Ребенок знает: за столом – особое время, нельзя баловаться.	 Формируются важные привычки Спокойная еда, умеренные порции, внимание к пище и чувство благодарности сохраняются на всю жизнь.
---	--	---	--

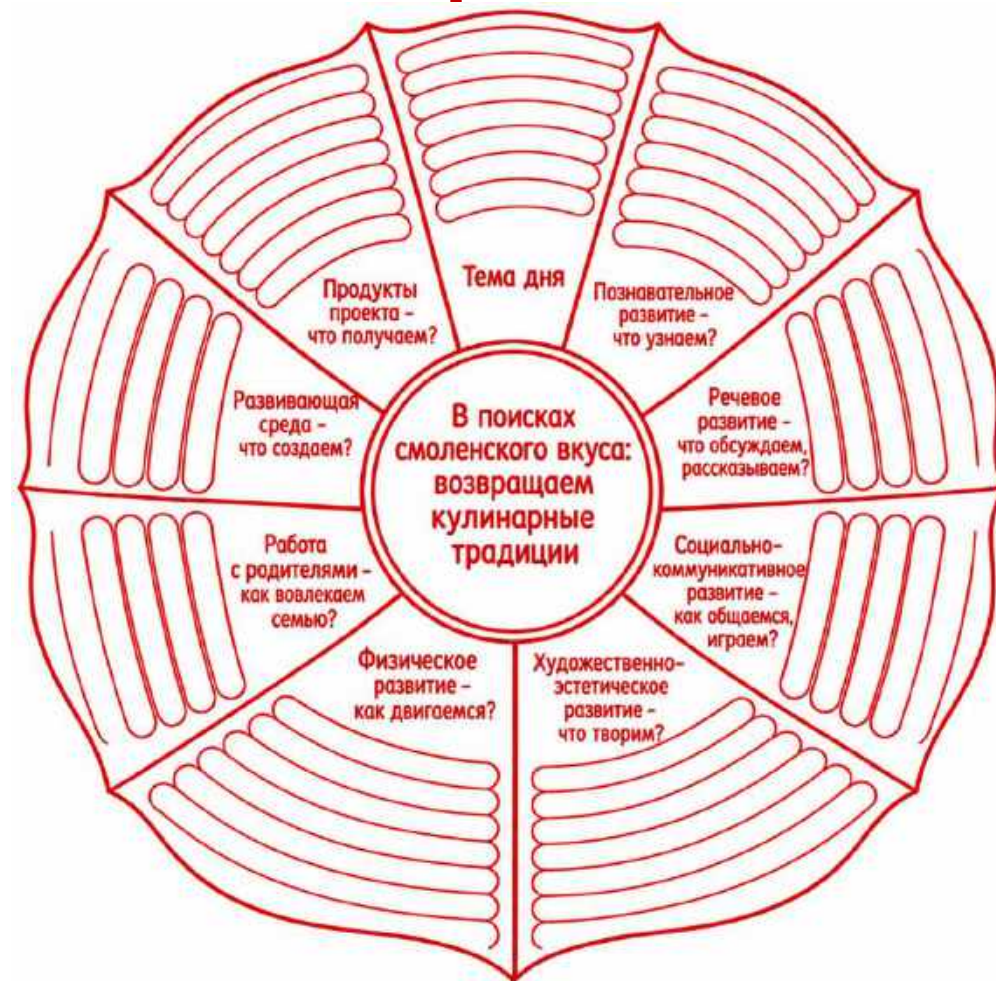
 **Семейный стол – это не только еда, но и забота, традиции и здоровье!**

2 этап: основной (1,5–2 месяца)

Реализация проекта. Детский совет. Планирование

Что мы знаем?	Что мы хотим узнать?	Что нужно сделать, чтобы узнать?
Цель: выявить имеющиеся представления детей о кулинарных традициях Смоленщины.	Цель: выявить познавательные интересы и потребности детей.	Цель: спланировать совместную деятельность по реализации проекта.

Метод трех вопросов



План-паутинка

2 этап: Основной (до 4 недель)

Реализация проекта. Тематические дни

День 1. «Секреты смоленской кухни»

День 2. «Вяземский пряник. Вязимек»

День 3. «Смоленские конфекты»

День 4. «Крупейник»

День 5. «Лапуны»

День 6. «Днепровская каша»

День 7. «Гастрономическая карты
Смоленской области»

День 8. Альбом «Блюда смоленской
кухни»

Ежедневное планирование

1. Утренний круг
2. Познавательно-исследовательская деятельность
3. Продуктивная деятельность
4. Я сам! Самостоятельная деятельность в центре активности
5. Семейная активность
6. Вклад в проект
7. Организация среды

Познавательно-исследовательская деятельность



Познавательно-исследовательская деятельность

Карточка для педагога

Карточка для родителей

Карточка педагога

От зерна до каши

(свойства круп: гречка, пшено, рис)

Возраст: 5–7 лет

Время: 15 минут

Форма: подгруппа 6–8 детей

Цель: сравнить крупы по форме, цвету, запаху, поведению в воде; понять, почему крупу перебирали и промывали.

Задачи:

- сравнить крупы по внешнему виду и поведению в воде;
- объяснить необходимость промывания крупы;
- связать с традицией гречневой каши в смоленских деревнях.

Материалы:

гречка, пшено, рис, лупы, стаканы с водой, ситечко, ложки

Крупы крупным планом

Гречка	Пшено	Рис
- треугольная форма - коричневый цвет - приятный запах	- мелкие круглые зернышки - желтый цвет - легкий запах	- овальная форма - белый (прозрачный) цвет - почти без запаха

Ход деятельности:

1 Рассматривание

Дети рассматривают крупы через лупу, описывают форму, цвет, запах.

2 Опыт «тонет – не тонет»

Опускают по щепотке в воду, наблюдают, что крупа тонет, вода мутнеет.

3 Опыт «промывание»

Наливают воду в крупу, взбалтывают, сливают через ситечко. Видят, что вода становится мутной (пыль, крошки).

4 Беседа о традиции

В смоленских деревнях гречневую кашу варили в чугунах в печи.

Вопросы для обсуждения:

- Чем крупы похожи?
- Чем отличаются?
- Почему вода мутная?
- Зачем промывали крупу?

Безопасности:

Вода не пить!

Результат:

Дети назвали свойства круп, объяснили, зачем крупу промывают, связывают с традицией гречневой каши в смоленских деревнях.

Фоп до:

- коммуникативное развитие (умения выслушать);
- речевое развитие (описание, рассуждение);
- социально-коммуникативное развитие (правила безопасности).

От зерна до каши

ГРЕЧКА ПШЕНО РИС

1 Рассмотр
крупы через лупу.
Какая она?

Гречка — треугольная, коричневая

Пшено — мелкое, круглое, желтое

Рис — овальный, белый (прозрачный)

2 Опуст
щепотку крупы в воду.
Что случилось?

Гречка тонет.

Пшено тонет.

Рис тонет.

3 Промой
крупы через ситечко.
Какая стала вода?

Вода стала мутной.

Вода стала мутной.

Вода стала мутной.

4 Скажи:
«Крупу промывают, чтобы ...».

Крупу промывают, чтобы каша была чистой и вкусной!

Карточки для детей

От зерна до каши

1

Гречка

Пшено

Рис

2

Гречка тонет.

Пшено тонет.

Рис тонет.

3

Вода стала мутной.

Вода стала мутной.

Вода стала мутной.

4

Крупу промывают, чтобы каша была чистой и вкусной!

От зерна до каши

1

Гречка

Пшено

Рис

2

Гречка тонет.

Пшено тонет.

Рис тонет.

3

Вода стала мутной.

Вода стала мутной.

Вода стала мутной.

4

Крупу промывают, чтобы каша была чистой и вкусной!

Продуктивная деятельность

Как приготовить солёное тесто

Что нам понадобится?

1 Насыпаем муку в миску.

2 Добавляем соль.

3 Перемешиваем сухие ингредиенты.

4 Добавляем воду.

7 Получаем мягкое, эластичное тесто.

8 Из теста делаем фигурки.



Как нарисовать акварелью Вяземский пряник

Что понадобится:

1 Нарисуй карандашом форму пряника. Это прямоугольник со скруглёнными углами.

2 Нарисуй узор. Можно изобразить крепостную стену, птиц и растительные элементы.

5 Раскрась узор. Используй белую, тёмно-коричневую и акриловую краски.

6 Добавь детали: точки, завитки, листочки. Используй тонкую кисть.



Как сделать коробку для конфет из бумаги

1 Подготовь материалы

2 Вырежи заготовку

3 Согни по линиям

4 Склей уголки

5 Сделай крышку

6 Укрась

Как использовать?

Хранить конфеты

Подарить друзьям и



Как слепить из солёного теста конфеты разного цвета и формы

Что понадобится:

1 Приготовь солёное тесто. Смешай 2 части муки, 1 часть соли и немного воды. Замеси тесто.

2 Раздели тесто на части и добавь разные цвета. Хорошо разми, чтобы цвет стал ровным.

3 Выбери форму конфеты. Можно слепить фрукты, ягодки, дольки, сердечки и другие формы.

4 Слепи заготовки. Используй стек и формочки, чтобы сделать детали: листочки, прожилки, семечки.

5 Укрась конфеты. Сделай узоры, точки, полоски, листочки и другие детали.

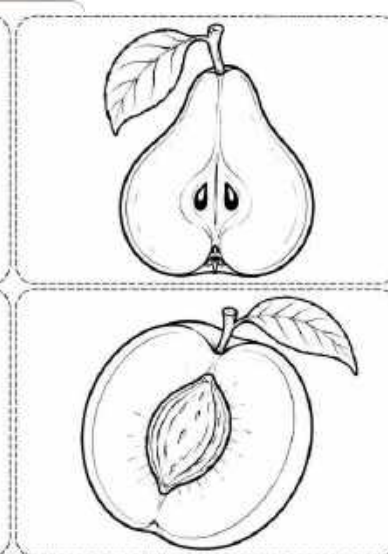
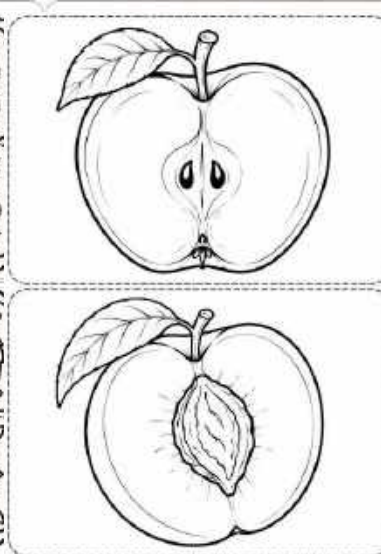
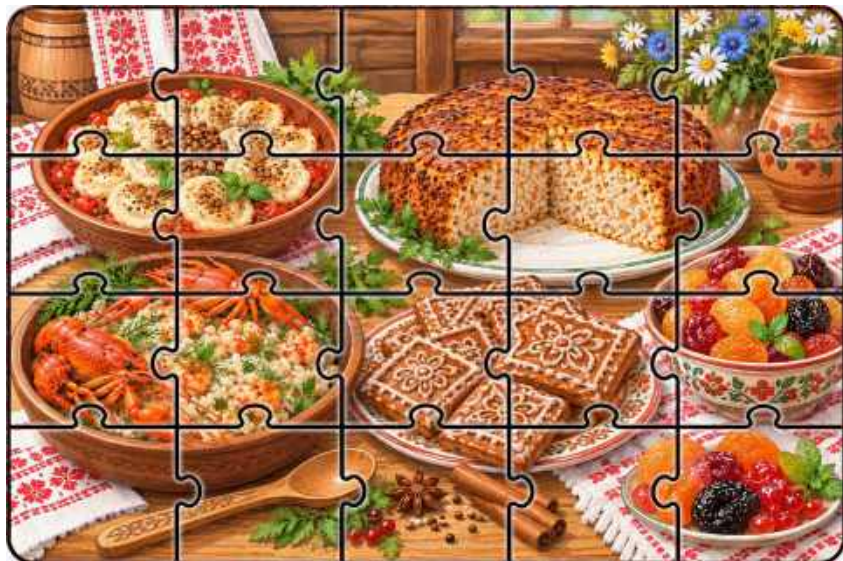
6 Выложи готовые конфеты на досочку или противень. Дай им высохнуть (1-2 дня).

7 Готовые конфеты можно покрыть бесцветным лаком (по желанию), чтобы они были ярче и дольше сохранялись.

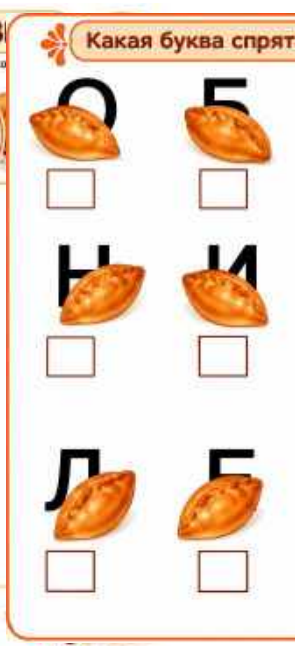
8 Наши конфеты из солёного теста готовы! Они получились разного цвета и формы!



Я сам!



РЕЦЕПТ



Семейная активность

Днепровская каша

перловая каша с лесными дарами и раковыми шейками

Памятка для родителей

Немного истории
Днепровская каша — традиционное блюдо, сложившееся в землях на реке Днепр. Перловую кашу варили и добавляли лесные дары. Блюдо греческого или римского происхождения. Такое сочетание было естественным, так как в древности люди употребляли перловую кашу и дарили ее гостям (перловую кашу).

Ингредиенты

- Перловая крупа
- Шампиньоны (или другие грибы)
- Белое вино
- Рыбные шейки (или креветки)
- Лук
- Сливочное масло
- Водка (или вино)
- Соль
- Томатный сок
- Пармезан (или сыр)
- Лавровый лист, соль, перец

Пошаговый рецепт

- Подготовка крупы**
Перловую крупу хорошо промыть до чистой прозрачности воды и оставить вымачиваться для набухания.
- Обжарка грибов и лука**
В сковороде растопить сливочное масло, обжарить измельченный лук и шампиньоны, добавить соль и перец.
- Тушение**
Добавить к каше лук и шампиньоны, обжаренные в масле. Добавить соль и перец.
- Варка**
Довести кашу до кипения и варить на медленном огне до готовности крупы.
- Финальные штрихи**
В кашу добавить обжаренные рыбные шейки (или креветки), соль, перец, лавровый лист и томатный сок. Добавить пармезан и дать каше настояться (около 10 минут).

Это вкусно и полезно!

- Богатый источник белка
- Содержит полезные жиры и углеводы
- Содержит витамины группы B, железо и кальций
- Подходит для семейного стола

Совет
Вместо рыбных шеек можно использовать креветки, а если нет времени — другие морепродукты. Блюдо понравится всем членам семьи и в любое время года!

Вяземский пряник: история и рецепт

Возрождение традиции

Вяземский пряник — это не просто пряник, а настоящее произведение искусства. Его начали печь в городе Вязьме еще в XVI веке. Сначала их делали в основном для себя, но со временем они стали популярными и за пределами города. Пряники были очень вкусными и долго сохранялись. Вяземские пряники — это часть нашей истории и культуры.

Основные ингредиенты

- Мука пшеничная высшего сорта
- Мед натуральный
- Специи и пряности (корица, кардамон, мускатный орех, анис, ваниль, кориандр, душистый перец, жидкий или сухой)
- Жиры (масло сливочное, растительное)
- Яйца куриные свежие
- Сахар белый кристаллический
- Начинка (фрукты, ягоды, орехи, шоколад, крем)
- Добавки (красители, ароматизаторы)

Попробуйте приготовить вместе с детьми!

- Смешайте сухие ингредиенты: муку, сахар, специи.
- Добавьте мед, масло, яйца.
- Замесите тесто.
- Раскатайте тесто и сделайте фигурки.
- Выпекайте в духовке при 180 °C 15-20 минут.
- Украсьте пряники и дайте остыть.

Идеи для совместной деятельности родителей и детей

- Создание пряников-карточек (например, с изображением животных, растений, предметов).
- Создание пряников-карточек (например, с изображением животных, растений, предметов).
- Создание пряников-карточек (например, с изображением животных, растений, предметов).



3 этап: заключительный (1–2 дня)



Как оценить проект?

Тему подсказывают дети
Длится пока сохраняется интерес
Полезен для жизни

Приятного аппетита!