

Альбом самостоятельности

Учимся кушать правильно

Ф.И. ученика (фото) _____

Класс (год обучения) _____

Учебный год _____

Место для фото



Формируемое умение - умение приема пищи



Цель. Формировать у детей умения соблюдать правила при приеме пищи.

Задачи коррекционно - воспитательной работы.

- Знакомить детей с назначением предметов посуды (ложка, вилка, чашка, тарелка) в практической и игровой деятельности.
- Формировать у детей умение пользоваться столовыми приборами: вилкой, ложкой, ножом, чашкой.
- Формировать у детей умение выполнять функцию дежурного по столовой (расставить стулья, расставить тарелки, чашки, правильно разложить приборы, уборка стола после еды, подметание пола около стола и т.д.).
- Формировать у детей правила правильного поведения за столом во время приема пищи (не ставить локти на стол, не отставлять ноги, есть из своей тарелки, пользоваться салфеткой, жевать с закрытым ртом).



Формируемое умение - умение приема пищи

1. На первоначальном этапе ребенку разрешается принимать пищу так, как ему удобно (на коленях взрослого, на специальном стульчике, в уединенном уголке, в стороне от детей), а затем ко всем детям предъявляются единые требования при приеме пищи.
2. Использование звоночков, сигналов (условного знака) для привлечения внимания детей к моменту приема пищи.



Формируемое умение - умение приема пищи

3. Подготовительные упражнения, способствующие выработке определенных движений (преддействия по формированию умения приема пищи):

- упражнение “Перекладывание шариков”;
- упражнение “Просеивание фасоли” (зачерпывание и пересыпание ложкой);
- упражнение “Перекладывание бусин” (держание ложки тремя пальцами, зачерпывание ложкой бусин и пересыпание их в другую емкость);
- упражнение “Раскладывание орехов” (вращательные движения кисти ведущей руки, раскладывание ложкой орехов по сортам).



Формируемое умение - умение приема пищи

4. Практические упражнения по формированию умения пользоваться ложкой, вилкой, ножом.

Умение пользоваться ложкой по алгоритму:

- встать за спиной ребенка, поместить ложку в его руку, а другую руку положить сбоку от тарелки;
- держать руки ребенка своими руками;
- наполнить ложку едой зачерпывающим движением справа-налево;
- поднести ложку ко рту ребенка и дать ему есть содержимое пищи;
- опустить ложку в миску и дать ребенку время проглотить пищу.



Повторять все пункты алгоритма до тех пор, пока ребенок не закончит есть.



Формируемое умение - умение приема пищи.

4. Практические упражнения по формированию умения пользоваться ложкой, вилкой, НОЖОМ.

Умение пользоваться вилкой по алгоритму:

- взять вилку и показать, как нужно правильно ее держать в руке (ручка вилки держится щепотью);
- сказать ребенку, что он должен “наколоть кусочек ... на острые зубчики вилки”;
- показать, как это сделать (медленно) (если ребенок не может повторить движение по подражанию, то обхватить своей рукой и помочь наколоть кусочек ... на вилку);
- отправить вилку с наколотым кусочком в рот.

Постепенно сокращать свою помощь.



Формируемое умение - умение приема пищи

4. Практические упражнения по формированию умения пользоваться ложкой, вилкой, ножом.

Умение пользоваться ножом по алгоритму:

- подобрать подходящий нож (легкий, удобный для намазывания, не острый).
- положить то, что будете намазывать на булку в удобную посуду;
- взять кусочек булки в левую руку, нож в правую руку;
- взять на кончик ножа небольшое количество повидла;
- намазать его на кусочек булки;
- предложить ребенку намазать повидло на кусочек булки.



Сопровождать каждое действие показом и словесным комментарием

(кратким и четким).



Формируемое умение - умение приема пищи

Игры

- Игра “К нам медведица пришла, медвежонка принесла” (закрепить умение правильно держать ложку).
- Игра “ Лошадка заболела” (совершенствовать умение пользоваться ложкой и вилкой).
- Игра “Покорми зверей салатом” (закреплять умение правильного приема пищи, пользования пластмассовым ножом).



Формируемое умение - умение приема пищи

ПРАВИЛА СЕРВИРОВКИ СТОЛА



Алгоритм

Накрываем на стол



салфетка



блюдо



чашка



тарелка



столовые приборы



стаканчик
с салфетками

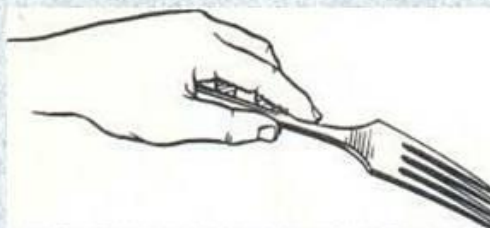
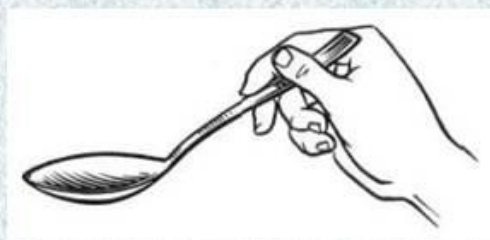


Схема-салфетка накладка на стол для сервировки



Правила-схемы захват руки

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ СТОЛОВЫМИ ПРИБОРАМИ



Правила-плакаты

КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ!

- **Перед едой обязательно вымой руки.**
- **Когда ешь ложкой - ложку держи в правой руке (для левшей - наоборот).**
- **Когда ешь ножом и вилкой - вилку держи в левой руке, а нож в правой (для левшей - наоборот).**
- **Не торопись!
Ешь небольшими кусочками,
тщательно пережевывай с закрытым ртом.**
- **Во время еды не крутись и не размахивай руками.**
- **Не разговаривай во время еды.**
- **Испачканные руки и рот вытирай салфеткой.**
- **После еды скажи:
«СПАСИБО».**



Сборник
Литературный материал,
используемый в процессе формирования навыков самообслуживания,
культурно-гигиенических навыков.

Готовим еду и кушаем с
Потешками, пословицами, стихами



Атпру, тпру, тпру!
А тпру, тпру, тпру!
Не вари кашу круту,
Вари жиденькую,
Вари мяконькую,
Да молочненькую!

Ай тата, тата, тата!
Пожалуйте решета:
Мучки просеять,
Пирожки затеять.
А для нашей лапушки
Затеём оладушки,
Испечём блинка,
Покормим сынка!

Ладушки,
ладушки,
Испечём
оладушки.
На окно поставим.
Остывать
заставим.
Немного погодим,
Всем оладушек
дадим.

Ладушки, ладушки,
Испечём оладушки.
На окно поставим.
Остывать заставим.
А остынут - поедим
И воробышкам
дадим.

Ладушки, ладушки!
Пекла бабка
оладушки,
Маслом поливала,
Детушкам давала.
Даше - два,
Паше - два,
Ване - два,
Тане - два,
Саше - два,
Маше - два,
Хороши оладушки
У нашей доброй
бабушки!

Лепим, лепим пирожки,
Замесили из муки,
Сели мы на лавочку,
Угостили бабушку,
Побежали в огород,
Там собрался весь народ,
Вот котёнку пирожок,
Вот утёнку пирожок,
И Серёжке на зубок.

Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть
садится,
Очень каша хороша,
Ели кашу неспеша.
Ложка за ложкой,
Ели понемножку.

Кашка из гречки,
Где варилась? В
печке!
Сварилась, упрела,
Чтоб Мишенька ел,
Кашу хвалил,
На всех разделил!

Овощи мама в
кастрюле варила.
Самое вкусное туда
положила.
Мясо, яички,
картошка, укроп
Очень хотят попасть к
Насте в рот.
Давай-ка не станем
их обижать
И все что в тарелке
будем съедать

На столе витушки,
На столе витушки,
А в печи ватрушки.
Витушки, ватрушки
Нашему Андрюшке.

**Картинка +
словесная
инструкция**



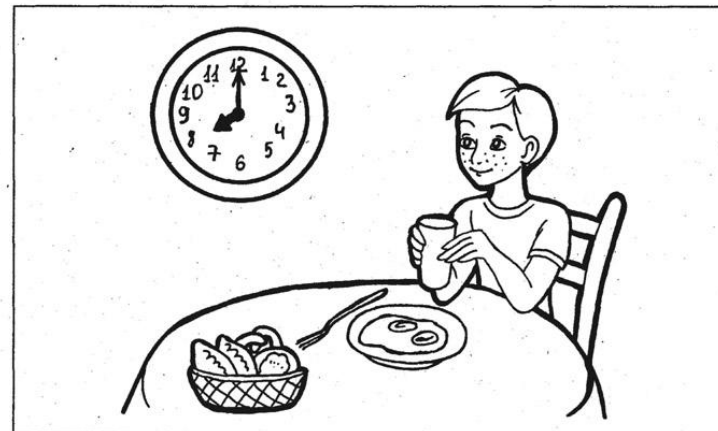
Кушать



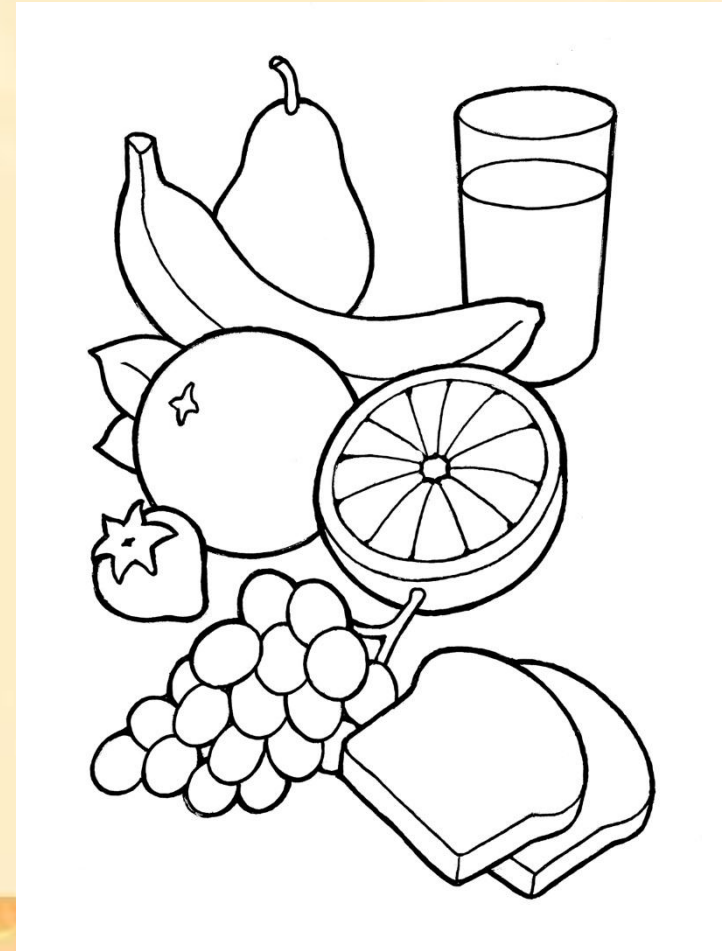
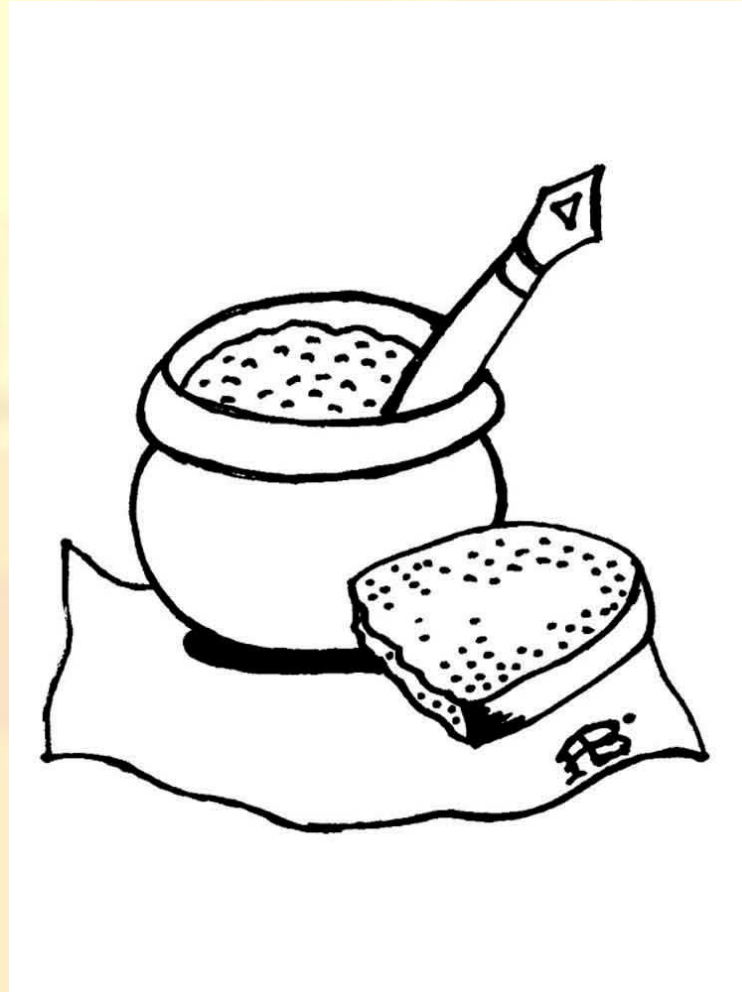
Раскраски



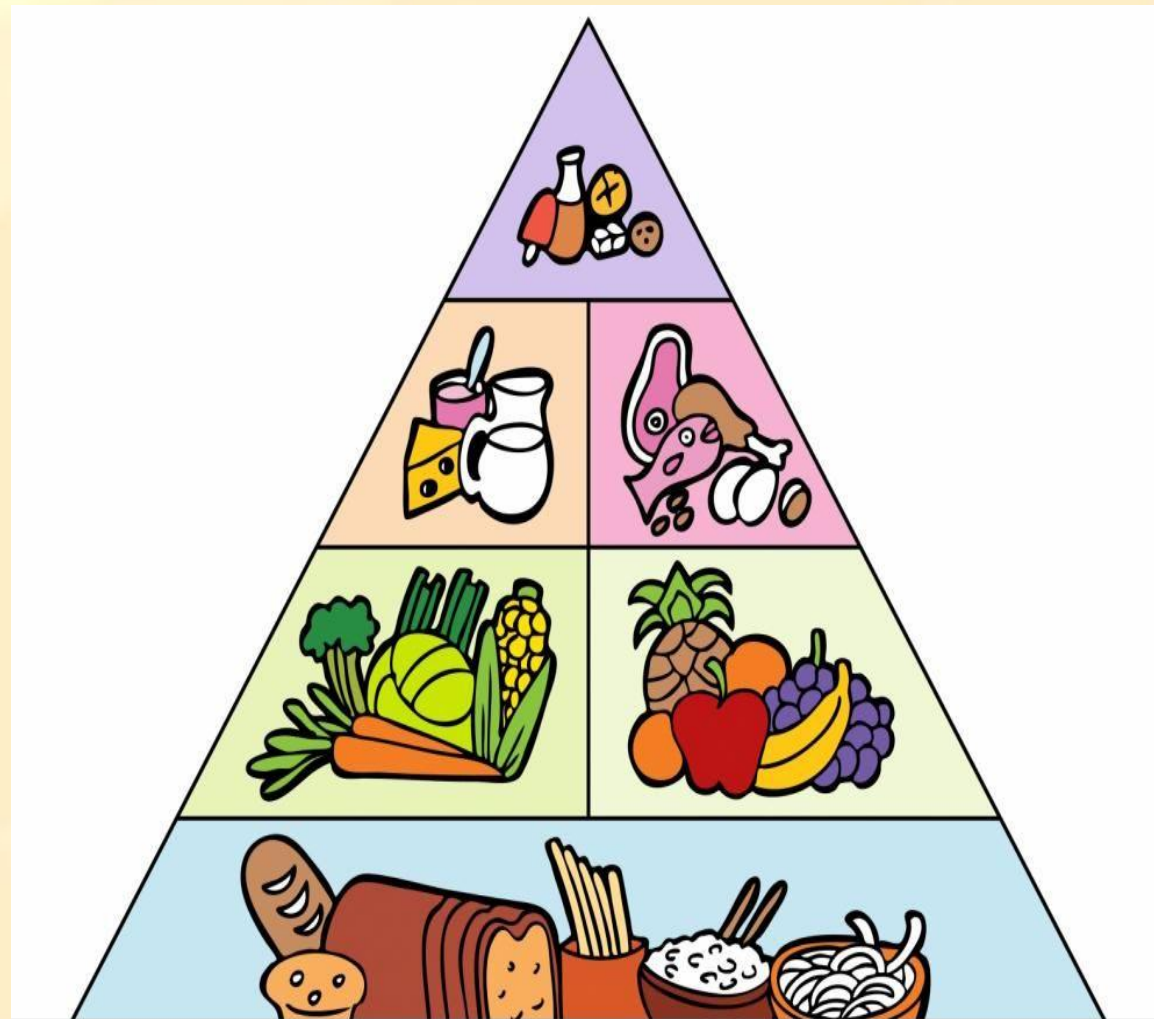
ВЕЧЕР. Расскажи, что делает мальчик вечером.



Раскраски



Раскраски «Продукты полезные и вредные»



Памятки для детей и родителей

Какие вы знаете правила этикета



Здоровое питание школьника



Полноценное и правильно организованное питание - необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.

- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день: 7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу) 10.30- 11.30 горячий завтрак в школе 14.00- 15.00 обед дома 19.00- 19.30 ужин (дома)

- Следует употреблять йодированную соль.

- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

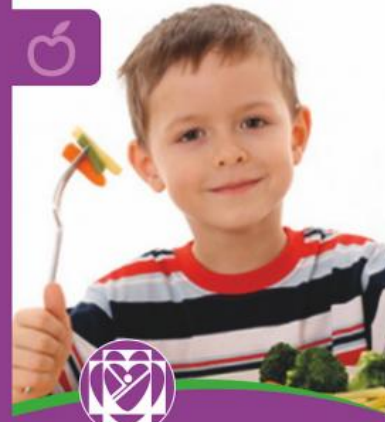
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

Пример дневного меню для ребёнка 7-16 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, гр.
Завтрак	
1 Каша овсяная молочная	180 + 5
2 Творожная запеканка	100
3 Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак	
1 Свежие фрукты	200
2 Бутерброд с сыром	25 + 8
Обед	
1 Суп рыбный с овощами	400
2 Котлеты мясные запеченные	90
3 Вермишель отварная	100
4 Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом	100 + 10
5 Компот из свежих яблок с сахаром	200
Полдник	
1 Чай с сахаром	200

Памятка школьнику

- Помни, что твоя пища должна быть разнообразной, включать мясные, рыбные и молочные продукты, хлеб и крупы, овощи и фрукты.
- Не увлекайся острой, соленой, жирной и жареной пищей.
- Во время еды старайся не разговаривать и не читать.
- Не торопись, ешь небольшими кусочками, тщательно пережевывая пищу.
- Не передай, старайся есть чаще, но небольшими порциями.
- Помни, что кондитерские изделия – это вкусно, но не полезно, они не могут заменить основную еду. Ешь сладости не чаще раза в день.



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

Помни, что твоему организму необходима жидкость, и лучшее средство утоления жажды – кипяченая, фильтрованная или газированная бутелированная вода.

Советы родителям



1. Быть для ребенка положительным примером в следовании навыкам гигиенического поведения и правильного питания, так как одна из психологических особенностей младших школьников - склонность к подражанию.
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима питания, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру поведения за столом.
3. Правильно организовать режим дня школьника: обеспечить ему достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну; предусмотреть регулярный прием пищи (4-5-разовое питание); установить определенное время приготовления уроков; выделить время для отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи в семье.
4. Не впадать в крайности: не ставить ребенка под шквал замечаний и указаний. Добиваться, чтобы все необходимое он делал с первого же напоминания, ни на что не отвлекаясь.
5. Обращать внимание на хорошее в ребенке, чем на его ошибки, но не захваливать, иначе стремление к одобрению, к похвале может стать главным мотивом здравотворческой деятельности.



МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ!



Памятки полезные и вредные продукты питания

ПАМЯТКА "ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ"

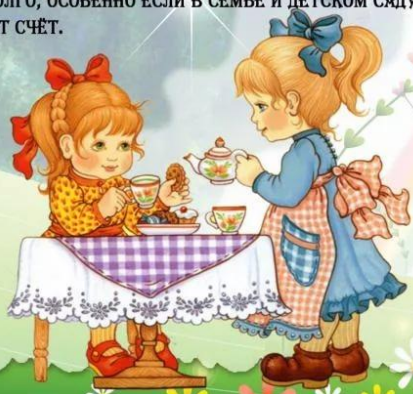
- РЕБЁНКА НАДО КОРМИТЬ В СТРОГО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
- ДАВАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОДАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.
- КОРМИТЬ ДЕТЕЙ НАДО СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПОощРЕНИЙ ЗА съЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕсъЕДЕННОЕ.

НАДО ПОощРЯТЬ:

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.

НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ;
- ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ;
- ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ;
- ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ, НОЖОМ;
- ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
- ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ. ЗАКЛАДЫВАЯ В ДЕТАХ ПРИВЫЧКУ ЕСТЬ РАЗНУЮ ПИЩУ, ВЗРОСЛЫМ СЛЕДУЕТ НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ, Т.К. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ ФОРМИРУЕТСЯ У ДЕТЕЙ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ОСОБЕННО ЕСЛИ В СЕМЬЕ И ДЕТСКОМ САДУ НЕТ ЕДИНЫХ ВЗГЛЯДОВ НА ЭТОТ СЧЁТ.



Как правильно вести себя за столом.

- садиться за стол можно только **с чистыми руками**
- **сидеть надо прямо**, не раскачиваясь, не на краю стула, приваливаясь к его спинке, не болтать ногами и не соседей
- на стол можно **положить** только **запястье**, а не локти
- руки следует держать как можно **ближе** к туловищу, а не их слишком широко в стороны
- сидя за столом, только **слегка наклоняют голову** над тарелкой, а не низко сгибаются над ней
- **разговаривать** во время еды **не следует** **есть** нужно **не торопясь**, **не облизывайте** тарелку **не допивайте** суп из тарелки



ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ

За столом сиди ровней,
Не клади на стол локтей
И к тарелке с супом низко
Не склоняйся, словно киска!

Кушать надо аккуратно!
Чтобы не оспались пятна,
Ты салфетку на колени
Положи себе без лени.

Чтобы пища не застряла,
Ты глотай её помалу,
У соседей на виду
Не выплывай еду!



К приёму пищи всё накрыто!
Приветлив будь и вежлив будь!
Скажи: «Приятного аппетита!»
И про улыбку не забудь.

Дикарём
Не халтай
Брать с тарелки
Можно и

Не
Чер
У те
По

10 правил питания

1 правило

Ешь не менее 4-х раз в день



3 правило

Ешь пищу полезную для здоровья



2 правило

Мой руки перед едой



6 правило

Ешь не спеша



4 правило

Ешь из чистой посуды



5 правило

Старательно пережевывай пищу



7 правило

Не пей сырой воды



8 правило

Не пробуй на вкус неизвестные растения



9 правило

Не ешь пищу, которая потеряла свои цвет, запах и вкус



10 правило

После еды полощай рот



Лестница успеха

Дни недели	Дома (для родителей)	В школе (для учителя)
Понедельник		
Вторник		
Среда		
Четверг		
Пятница		
Суббота		
Воскресенье		
Творческое задание или домашнее поручение		

Фото ребёнка дома и в школе

Я умею КУШАТЬ САМ



Оценка сформированности навыков самообслуживания :

1. Выполняет действие самостоятельно;
2. выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной);
3. выполняет действие по образцу;
4. выполняет действие с частичной физической помощью;
5. выполняет действие со значительной физической помощью;
6. действие не выполняет;
7. узнает объект; не всегда узнает объект; не узнает объект.



Основные результаты обучения навыкам самообслуживания

- Основным результатом обучения навыкам самообслуживания является подготовка такого ребёнка к жизни, формирование максимального уровня его самостоятельности. Особое внимание мы обращаем на самостоятельность в элементарных хозяйственно - бытовых делах, самообслуживании, посильной помощи в уборке, умение ориентироваться в окружающей действительности.
- Овладение простейшими навыками самообслуживания снижает зависимость ребёнка от окружающих, укрепляет его уверенность в своих силах. Поэтому, формирование минимально необходимых жизненно-практических навыков особо значимо.
- Мы будем также продолжать работу по формированию навыков самообслуживания, постепенно усложняя её, плавно переходя от простых к более сложным.



Спасибо за внимание!

