



ДОШКІЛЬНЕ  
ВИХОВАННЯ

1953

## З М І С Т

	Стор.
Під прапором Леніна—Сталіна . . . . .	3
Є. Сухенко — Сімейні взаємини і їх вплив на виховання дітей . . . . .	7
Р. Жуковська — Провідна роль вихователя в керівництві творчими іграми . . . . .	13

### З Д О С В І Д У

Н. Кільціо — Розвиток рухів у дітей старшої і середньої груп влітку . . . . .	19
А. Сафронова — Харчування дітей у дитячому садку . . . . .	24
Виховання любові до рідного міста (статті О. Ізмайлової та К. Кириченко) . . . . .	28
М. Костюкова — Записи творчих ігор . . . . .	33
Робота з дітьми у природі (конспекти занять) . . . . .	35
М. Полякова — Лісова гостя . . . . .	37
К. Ходосов — Сонячне дитинство . . . . .	39

### БАТЬКИ ПРО ВИХОВАННЯ

Перед ними щасливе майбутнє (розповіді матерів З. Зайцевої та Є. Щіткіної) . . . . .	41
--	----

### О П О В І Д А Н Н Я Т А П І С Н І Д Л Я Д І Т Е Й

Л. Письменна — Зозуляста (оповідання) . . . . .	43
Вишеньки (слова І. Кульської, муз. А. Кос-Анатольського) . . . . .	44
Дубок (слова Л. Некрасової, муз. М. Красєва) . . . . .	46

### В І Д П О В І Д Ь Ч И Т А Ч А М

Що таке «повна відповідь» і чи потрібно вимагати її від дітей . . . . .	48
---	----

### Х Р О Н І К А

Читацька конференція . . . . .	49
--------------------------------	----

#### Редакційна колегія:

М. Ф. Даденков, О. Ф. Єгорова, Н. О. Красіна, Н. Ю. Переверзева,  
Ю. Ф. Петраківська, Є. К. Сухенко, П. С. Ходченко, П. Р. Чамата,  
Т. І. Цвєлих (головний редактор)

---

Журнал «Дошкольное воспитание»

(на українском языке)

---

Техредактор О. О. Чала

Коректори З. М. Рубінштейн, Л. К. Косач

---

Адреса редакції: Київ, Ново-Павлівська, 2. Тел. 6-50-43.

---

БФ 02018. Зам. 1930. Тираж 15.000. Друк. арк. 3. Обл.-видавн. арк. 4,8.  
Формат паперу 70×108<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Підписано до друку 18.IV 1953 р.

---

Київська обласна друкарня, вул. Леніна, 19.

### Частина II

1. Покажемо, як високо летять пташки.
2. Спіймаємо коників у траві.
3. Пострибаємо, як коники.

1. З положення сидячи із схрещеними ногами повертати тулуб і підняти вгору то одну, то другу руку, кладучи її на коліна.

2. Нахилитися вперед, простягнувши якнайдалі руки, випрямитися.

3. Підскоки на напівзігнутих ногах. Спокійна ходьба.

### Частина III

1. Проповземо по густій траві.
2. А тепер пограємось.

1. Проповзти по килиму і стати прямо.

2. Рухлива гра з бігом. Одна шеренга йде з квітами і кладе їх на крок від другої. Друга шеренга підіймає квіти і біжить доганяти першу.

### Частина IV

Ідемо додому з квітами.

Ходьба парами, держачись за руки, в яких діти несуть квіти. Руки підняті вгору — у вигляді «воріт». Виходять.

### Заняття 4

Програмний матеріал. 1. Вироблення легкості у стрибках. 2. Кидання м'ячів у далечінь. 3. Розвиток спритності, швидкості і впевненості в рухливій грі.

### Частина I

1. Построєння обличчям до вихователя.
2. Ходьба в колоні по одному. Підскоки вперед на двох ногах, руки на поясі. Ходьба. Перестроєння в пари. Ходьба парами. Вийти четвірками і розімкнутись.

### Частина II

1. Вихідне положення — основна стойка. Простягнути руки вперед, виставивши ногу; опустити руки, ногу приставити. 2. Нахил тулуба вперед, руками торкнутися ніг і випрямитись. 3. Підскоки — ноги разом, ноги нарізно. 4. Спокійна ходьба на місці.

### Частина III

1. Кидання м'ячів у далечінь (по 2 кидки кожному).
2. Гра з бігом «Квач».

### Частина IV

- 1 Ходьба спокійна. Вихід.

## Харчування дітей у дитячому садку

А. САФРОНОВА,

завідувачка дитячого садка санаторного типу № 9, м. Умань

Піклування про оздоровлення дітей, про зміцнення і поновлення їх сил є основним завданням дитячого садка санаторного типу.

Щоб діти з туберкульозною інтоксикацією могли добре розвиватися, треба велику увагу приділяти повноцінному харчуванню.

Великий російський вчений І. П. Павлов у своїх працях вказував, що організм людини знаходиться в тісному взаємозв'язку з оточенням, яке безперервно впливає на центральну нервову систему. Одним з найважливіших чинників зовнішнього сере-

довища є їжа, яка бере участь в усіх життєвих процесах організму.

Раціональному харчуванню дітей наш колектив приділяє велику увагу. Неодноразово це питання обговорювалось на виробничих нарадах.

Колектив дитячого садка систематично вивчав відповідну літературу. Я постійно консультувала повара у питанні виготовлення їжі, тому що, не знаючи властивостей харчових продуктів, він допускав помилки при обробці продуктів і виготовленні їжі, які призводили до втрати корисних якостей та руйнування вітамінів.

Так, наприклад, повару було вказано, що овочі треба промивати в текучій воді щіткою, змити бруд, а потім очистити ножем. Раніше робилося навпаки: спочатку чистили овочі, а потім їх мили. Це призводило до того, що разом з брудом вимивались і цінні поживні речовини. Не можна довго тримати овочі у воді, особливо моркву та буряк, тому що це веде до вилуговування. При виготовленні печінки я звертала увагу повара на те, що при варінні її у відвар переходить частина білків, солі й вітаміни; використати ж відвар не можна — він гіркий, тому печінку треба запікати у конверті. Слідкувала я також за тим, щоб їжа не готувалась на повільному вогні і у відкритому посуді, тому що при такому способі виготовлення руйнуються вітаміни. Воду, в якій виварюються овочі, добавляла до супів. Супи заправлялися маслом або сметаною у готовому вигляді, бо при варінні жири втрачають частину вітамінів.

В складанні меню брали участь лікар і повар. При вирахуванні норм харчування ми слідкували за тим, щоб у наборі страв були всі ті речовини, які потрібні людському організму — білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні речовини.

Велике значення для кращого засвоєння їжі має правильний розподіл її на окремі прийоми. Продукти, багаті на білок: м'ясо, рибу, а також бобові, ми вважаємо більш раціональним використовувати для сніданку та обіду, тому що білки тривалий час затримуються у шлунку і потребують значної кількості травних соків. Перетравлювання та засвоєння продуктів, які багаті на білок, відбуваються краще вдень, ніж уночі. На полудень і вечерю ми залишаємо молочні, рослинні і круп'яні страви.

Ось, наприклад, меню:

14 грудня.

*Сніданок:*

Рідке яйце.

Макарони з сиром.

Чай з лимоном, пряник на сметані.

*Обід:*

Суп-пюре з грінками.

Котлети в томаті, гарнір — гречана каша.

Компот.

*Полудень:*

Молоко, хліб з маслом.

*Вечеря:*

Морква терта.

Молочна манна каша з маслом, солодка. Чай, хліб з джемом.

Для правильного росту і розвитку ослаблених дітей потрібна їжа, багата на вітаміни, тому що такі захворювання, як туберкульоз, дитячі інфекційні захворювання, особливо пов'язані з хворобою дихальних шляхів, значно рідше уражають, а в разі захворювання значно легше проходять у дітей, які одержують їжу, багату на вітамін «А».

З цією метою ми вводимо в меню такі продукти, як печінка, ячний жовток, незбиране молоко, що сприяє розвитку кісткової системи.

Багато даємо дітям свіжих овочів і фруктів, враховуючи, що вони багаті на вітамін «С», необхідний для росту і розвитку дитини. Вітамін «С» підвищує опірність інфекційним захворюванням. В практиці підтверджено, що відсутність в їжі цього вітаміну викликає у дитини ряд хворобливих явищ: дразливість, швидку стомлюваність.

Протягом цілого року ми маємо в садку свіжі овочі, з яких готуємо різні страви. З свіжої капусти робимо салати, смажемо котлети, але треба сказати, що найчастіше ми даємо капусту в свіжому вигляді, враховуючи, що вона багата на вітаміни, тоді як смажена — частково їх втрачає.

Щоденно в раціоні — морква, найчастіше ми даємо її терту з цукром або морквяний сік з вершками. З моркви ми також готували морквяні оладки, морквяно-яблучний пудинг, котлети, пюре, морквяну бабку.

Для збагачення страв вітамінами додаємо в них овочеві соки: буряковий, морквяний (чайна ложка на порцію).

Крім того, діти одержують три рази на день настояний відвар плодів шипшини, багатий на вітамін «С». Іноді настій шипшини додаємо в киселі та компоти.

Великого значення ми надаємо дріжджам і вводимо в раціон дитя-

чого харчування мучні вироби з дріжджового тіста. Дріжджі містять цінні білки, групу вітаміну «В» і чимало фосфору. З дріжджового тіста ми готуємо пиріжки з різною начинкою, кулеб'яку, ватрушки, оладки і т. п. Протягом осінньо-зимового періоду діти одержують риб'ячий жир, багатий на вітамін «Д». Він має особливе значення для правильного розвитку кісткової системи.

Враховуючи, що одноманітна їжа швидко набридає, а це знижує апетит та засвоюваність усіх поживних речовин, особливо білків та жирів, ми піклуємося про різноманітність меню, про обстановку, в якій приймається їжа.

Багато приділяємо уваги правильному комбінуванню перших і других страв. На третє ми даємо свіжі фрукти, компот, сніжки, крем вершковий та молочний, шоколад, морквяний сік. Шоколад і какао ми даємо два рази на тиждень. Хоч вони і дуже поживні, проте містять речовини, які при частому вживанні і у великій кількості, можуть завдати шкоди здоров'ю. Ми складаємо меню на тиждень і стежимо за тим, щоб страви протягом даного періоду не повторювались.

Наведемо для прикладу меню, складене на тиждень.

#### 1.XII.

##### Сніданок:

Ячня.  
Молочна манна каша  
Чай з лимоном, хліб з маслом.

##### Обід:

Розсольник із сметаною.  
Котлети, гарнір — вермішель з томатним соусом.  
Кисіль фруктовий.

##### Полудень:

Морква терта з цукром.  
Какао, хрусти.

##### Вечеря:

Салат овочевий.  
Сирники з сметаною.  
Чай, хліб з джемом.

#### 2.XII.

##### Сніданок:

Омлет, огірки.  
Молочна рисова каша.  
Чай з лимоном, хліб з джемом.

##### Обід:

Суп-пюре з м'ясом.  
Пиріжки з печінкою і сметаною.  
Компот.

##### Полудень:

Молоко, печиво.

##### Вечеря:

Картопляні котлети з томатним соусом.  
Ячна каша з маслом.  
Чай, грінки.

#### 3.XII.

##### Сніданок:

Салат із свіжої капусти.  
Макарони з сиром.  
Чай, хліб з маслом.

##### Обід:

Борщ з м'ясними фрикадельками.  
Кулеб'яка з сметаною.  
Кофе.

##### Полудень:

Кисіль молочний, булочки.

##### Вечеря:

Морквяні котлети з білим соусом.  
Гречана каша.  
Чай, хліб з джемом.

#### 4.XII.

##### Сніданок:

Фаршироване яйце, гарнір — смажені бурячки.  
Оладки з сметаною  
Чай з лимоном, булка.

##### Обід:

Суп томатний з рисом.  
Терта печінка, гарнір — пшенична каша з помідорною підливою.  
Шоколад (на молоці).

##### Полудень:

Кисле молоко.  
Воздушний пиріг.

##### Вечеря:

Морква терта.  
Рисовий пудинг молочний.  
Кофе, печиво.

#### 5.XII.

##### Сніданок:

Рідке яйце.  
Котлети з капусти свіжої в білому соусі.  
Кофе, бісквіт.

##### Обід:

Суп з галушками.  
Пилав з курки, огірок.  
Сніжки.

*Полудень:*

Молоко, пиріжки з моркви.

*Вечеря:*

Салат овочевий.  
Молочна пшоняна каша.  
Чай, хліб з варенням.

6.XII.

*Сніданок:*

Форшмак.  
Печінка запечена, гарнір — пюре.  
Чай з лимоном, хліб з маслом

*Обід:*

Щі м'ясні.  
Тюфтельки в томаті, гарнір — ячна каша, огірки.  
Крем вершковий.

*Полудень:*

Компот, пончики з варенням.

*Вечеря:*

Морквяно-яблучне пюре.  
Молочна рисова каша.  
Чай, хліб з маслом

З наведених записів меню видно, що ми з того самого продукту готуємо різні страви. Щоденно ми даємо дві овочеві страви, дві мучні, одну-дві круп'яні і дві молочні.

Практика показала, що діти краще їли дві різноманітні страви в менших порціях, ніж таку саму кількість однієї страви. Введення в меню двох страв у невеликих кількостях увійшло в життя дитячого садка і у випадку порушення такого порядку діти питають: «Чому сьогодні одна стравка, а не дві?» Іноді, через відсутність того або іншого продукту, намагаємося його замінити продуктом, який багатий на той же вітамін. Наприклад, яйце замінюємо сиром голландським або м'ясом, молоко — сметаною і т. п.

Дітям, у яких поганий апетит, даємо до обіду невеликі порції ви-

мочених оселедців, огірків, квашену капусту. Іноді лікар окремим дітям виписує гематоген.

Ми знаємо, що засвоєння їжі організмом людини знаходиться у великій залежності від способу подачі їжі. Добре виготовлена і красиво подана їжа викликає апетит, посилює виділення травних соків, що, в свою чергу, сприяє кращому її травленню і засвоєнню.

Сервіровці стола, як і всій обстановці під час їди, ми надаємо великого значення: столи накриваємо білими скатертями, кожна дитина має виделку, ложку, ніж, серветку.

Вимагаємо від няні-прибиральниці створення гігієнічної обстановки під час їди: чистоти, подачі їжі в красивому посуді. Ми також надаємо великого значення психічному стану дітей перед і під час прийому їжі. Вихователі створюють всі умови, щоб під час їди діти не плакали, не були засмучені. Спокій має велике значення для збудження апетиту і кращого засвоєння їжі.

Враховуємо також індивідуальні особливості дітей. Дітям, які їдять повільно, їжу подаємо раніше, дітям з поганим апетитом спочатку даємо порції, менші за звичайні, і тільки поступово додаємо, при чому вихователі стежать за тим, щоб все покладене в тарілку було з'їдено.

Велику роботу проводимо з батьками з питань харчування дитини у вихідні дні. Лікар прочитав для батьків лекцію на тему: «Здорова їжа». З окремими батьками проводили бесіди про використання овочів, фруктів; про правильний режим харчування.

Така робота колективу нашого дитячого садка дала позитивні наслідки в укріпленні здоров'я дітей.