

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад
общеразвивающего вида №2 «Колокольчик» г.Волжска РМЭ

Информация для родителей
**«Семейный обед: традиции и
современность»**

(выступление на родительском собрании в средней группе)

Подготовила:
Ст. воспитатель ДОУ №2
Костеева А.Ю.

Волжск, 2012

Человек по своей природе склонен к уюту и теплу, к привычным вещам и добрым традициям. Давно ли вы обедали в кругу близких - чинно рассаживались вокруг стола с белоснежной накрахмаленной скатертью? В современном ритме жизни мы уже забыли, что это такое семейный обед. А как хочется хоть проснуться воскресным утром от манящего запаха домашних пирожков или тонкого аромата ванили!

Как это было

Семейный обед – одна из традиционных ценностей русской купеческой семьи. За столом собиралось несколько ее поколений. А по праздникам к семейной трапезе присоединялись еще и близкие друзья. Особенность сибирской кухни - обилие мучных блюд (пироги, шаньги, блины, оладьи, калачи) и пшеничный хлеб. В зажиточных семьях почти не ели картофель, зато любили соленые огурцы и квашеную капусту. Мясо и молоко кушали каждый день - они были очень дешевы.

Пельмени и «провесная говядина» (слегка посоленное мясо, высушенное морозом и ветром) - специфические сибирские блюда. «Когда подаются пельмени, то все блюда бывают поражены паникой и не смеют являться на стол, присутствующие не смеют отказываться, сколько бы их не подавали... Сибиряк, потребивший их, только краснеет, и лицо его сияет удовольствием...», - образно писал когда-то один из наших земляков. Пельмени - типичное зимнее блюдо – их заготавливали по несколько мешков сразу и хранили на морозе в деревянных коробах. Ямщики брали замороженные пельмени в дорогу. В постные дни мясо заменяла свежая и соленая рыба: с рыбой пекли пироги, из нее варили уху, жарили, солили.

Праздничные обеды были особенно изобильными (холодные закуски, суп и щи, соусы и жаркое). Одних только мясных блюд могло насчитываться до десятка (ветчина, свиной окорок, запеченный поросенок, курицы и утки, обсыпанные яйцами, перепелки и тетерева в лимонах, говяжьи котлеты, мозги и почки, дичь).

Завершалась трапеза непременно чаепитием со сладкими пирогами и пряниками, бисквитами и вареньем, молоком и булками. Увлечение чаепитием отличало купцов от простых горожан и крестьян, потому что было дорогим удовольствием. Выпивали они огромное количество чая - до 40 стаканов в день! Чай - обязательный напиток при приеме гостей. Чаепитие - атрибут деловой беседы, отдыха, семейных вечеров. Кроме чая подавали и другие напитки - кисель, квас, «медовуху», пиво, вино, наливки, простую водку и водку со специями («настойку»).

Но главная ценность семейных обедов все же не насыщение, а общение! Домашняя обстановка и со вкусом накрытый стол делали такие встречи незабываемыми. Часто именно за трапезой принимались важные деловые решения, решались семейные проблемы.

А что сейчас?

Семейные традиции: это уют, тепло, уверенность в том, что ты нужен. К сожалению, сейчас традиция семейных обедов почти утеряна. Почему? Ведь регулярные совместные трапезы не только учат детей, в какой руке воспитанный человек должен держать вилку, но и не позволяют вырасти им несчастными людьми. По мнению медиков, люди, выросшие в семьях, где семейные обеды и ужины были традицией, гораздо реже страдают от психических расстройств. А все потому, что чувствуют поддержку со стороны своих близких в сложных жизненных ситуациях. Такие люди легче находят контакт с родителями, не забывают про них в старости, реже впадают алкогольную и наркотическую зависимость или депрессивное состояние.

Современные люди как будто разучились разговаривать. Нет, говорим мы, конечно, постоянно – да все не о том... Специалисты по проблемам семьи твердят в один голос: «Отсутствие общения - причина распада внешне благополучных союзов». Когда двое людей привыкают к молчанию, они теряют привычку решать сообща повседневные проблемы. По исследованиям Чикагского Университета подростки ежедневно проводят в кругу семьи не более часа, к тому же именно на этот час приходится еда, компьютер и телевидение. Вряд ли в нашем отечестве ситуация лучше.

Давайте возрождать забытую традицию! Ведь чтобы собраться вместе, нужно не так уж и много усилий.

Как организовать семейный обед?

Правило первое. Собрать семью за одним столом может оказаться непросто, поэтому ищите варианты. Если папа возвращается с работы поздно, нет смысла дожидаться его с ужином, но можно «придержать» десерт, чтобы съесть его всем вместе. Если большинство членов семьи уходят по утрам примерно в одно время - совместным может быть завтрак. Или устраивайте «файв о клоки» по выходным с бутербродиками и шоколадками – процесс займет не больше получаса. Не получается собираться вместе каждый день - делайте это раз в неделю или раз в месяц. Главное – сделать эти встречи регулярными.

Правило второе. От семейного обеда все собравшиеся должны получать удовольствие. Только тогда встречу захочется повторить.

При подготовке к этому мероприятию желательно учесть *особенности возраста ваших детей*. Когда ребенку годик, его самое большое желание - побыть с родителями. Двухлетний малыш уже может полноценно участвовать в семейном обеде, состоящем из первого, второго и десерта - просто наденьте на него «слюнявчик» и постелите салфетку туда, куда может упасть еда. Малыш получит удовольствие уже от того, что сидит за общим столом и кушает, как папа с мамой. В возрасте 5 - 6 лет ребенку интересно

есть все, если он готовил это сам. Труднее всего придется с подростками - им некогда сидеть за общим столом и сама концепция чинно-благородного семейного обеда их вовсе не вдохновляет. Но при желании и хорошо развитой фантазии и для них можно что-нибудь придумать.

Правило третье. Необходимо продумать меню. Самая правильная еда для современного семейного обеда – та, которая понравится всем (сложная задача!) или та, к которой все имеют отношение (уже полегче). Если следовать русской кулинарной традиции, во время семейного обеда в доме должно пахнуть пирогами. Запах пирога – лучшая на свете ароматерапия. Можно и вовсе устроить жеребьевку: выбирайте из любимых кушаний членов семьи или национальных кухонь (устройте, например, «итальянскую субботу»...).

Правило четвертое. Отведите для данного мероприятия *специальное место* (и не забудьте выключить телевизор – он помешает неспешной беседе!). Хорошо, если в вашем загородном доме или городской квартире есть столовая. Впрочем, можно собраться на летней веранде, в гостиной или на кухне – традиционном месте всех семейных посиделок.

Создать уютную обстановку, располагающую к неспешной и вдумчивой беседе просто. Если в былые времена интерьер украшали портреты предков, написанные маслом, то сейчас место картин могут занять семейные портреты, выполненные профессиональным фотографом.

По этикету столовые приборы для семейного обеда должны непременно серебряными. Столовое серебро - это философия семейных ценностей: оно ассоциируется с аристократизмом и изысканностью и демонстрирует безупречный вкус хозяина. Манящий блеск серебра и великолепие хрустальных бокалов украсит белоснежную скатерть.

Если практика семейных обедов прижилась в вашей семье, можно завести кулинарную книгу для потомков с самыми интересными рецептами, с комментариями и рисунками. Ваши дети будут показывать ее вашим внукам и готовить блинчики по вашим рецептам.

Как все быстро проходит в этой жизни! Мы давно встали взрослыми, у нас появились свои дела. И нет ощущения сплоченности, того самого веника из притчи, который не сломать, если все прутики в нем связаны между собой. Остались лишь воспоминания далекого детства – мамыны милые хлопоты, гусь с яблоками на Новый год, великолепная стряпня, чаепития и разговоры обо всем. Семейный обед - это способ сказать своим близким: «Вы – самое дорогое, что у меня есть».

Литература:

- 1.Использован материал с интернет портала ProШколу.ru
2. А.В.Дронь, О.Л.Данилюк. Взаимодействие ДООУ с родителями дошкольников. – СПб.: ООО «Издательство «Детство-пресс», 2011,
3. Каргушина М.Ю. Праздники здоровья для детей 6-7 лет, - М., «Творческий центр», 2008.
4. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка.
5. Покровский Е.А. Детские игры, - СПб., 1994.
6. Учусь жить среди людей. Под ред.Заозёрской Н.И., Мулько И.Ф. «Пресс А», 2001.
7. Фалькович Т.А., Барылкина Л.П. Сценарии занятий по культурно-нравственному воспитанию, - «ВАКО», 2008.
8. Шапошникова С.В. Групповая традиция в детском саду, «Учитель», 2007.
9. Шипицына Л.М., Защиринская О.В. Азбука общения, «Детство-Пресс» , 2001.