

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

Педагогический проект
«В каше – сила наша»

Разработчик
Бойко С.Н., воспитатель

г. Новосибирск
2017 г.

Пояснительная записка

— Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей. (Гиппократ)

В настоящее время сохранение и поддержание здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики. Не только дети, но и взрослые имеют очень низкий уровень культуры здорового питания. Дети старшего дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного питания. В наше время перенасыщение рынка чипсами, кириешками, сникерсами, неконтролируемым потоком яркой рекламы данных продуктов формируют у детей искажённые взгляды на правильное питание, соответствующее требованиям здорового образа жизни. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни. Питание для любого человека - это источник энергии, а правильное в количественном и качественном отношении питание – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптация к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышение иммунитета. Правильное питание просто невозможно без каш. Каша - самое доступное блюдо для каждой семьи. Но за последние годы популярность каши несколько уменьшилась. У детей отсутствует интерес к данному блюду.

Постановка проблемы:

Ежедневно в нашем дошкольном учреждении на завтрак готовят различные каши. Они всегда свежие, аппетитные, вкусные, но большинство детей сразу же отставляют тарелку в сторону. И никакими уговорами невозможно добиться того, чтобы они съели хотя бы несколько ложек. Личный пример воспитателя (всегда беру тарелку с кашей, ем, нахваливаю – какая вкусная, полезная и т.д.) тоже не приносит ожидаемых результатов. Так возникла идея проекта и огромное желание вызвать интерес у каждого ребёнка к истории происхождения каш на Руси, способам выращивания зерновых культур и приемам "превращения" зерна в крупу, различным способам ее приготовления, а самое главное, показать полезные свойства каши.

Цель проекта:

Формирование знаний детей о здоровом питании, о традиционном русском блюде - каше, как о ценном продукте для роста детского организма.

Задачи проекта:

1. Познакомить детей с историей происхождения каш на Руси и способами превращения зерна в крупу.
2. Пополнять и активизировать словарный запас детей, развивать умение различать, сравнивать и называть злаковые культуры и крупы.
3. Развивать интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое.
4. Воспитывать уважение к людям труда.
5. Воспитывать у детей осознанное отношение к здоровому питанию и бережное отношение к своему здоровью.

Место проведения: МКДОУ детский сад № 280.

Сроки реализации: 1 месяц (с перспективой дальнейшего развития)

Тип проекта: информационный-исследовательский, творческий, групповой.

Участники проекта: воспитатели, дети старшей группы № 5 компенсирующего обучения, их родители.

Предполагаемые результаты:

- В ходе реализации проекта дети узнают из каких злаковых культур и каким способом получают различные крупы.
- Научатся рассуждать, делать выводы, умозаключения.
- Познакомятся с историей возникновения каши - традиционного русского блюда.
- Научатся узнавать, сравнивать, описывать крупы, развивая речь и активизируя словарный запас новыми словами и терминами.
- Научатся в игровой форме варить кашу.
- У детей появится интерес к совместной исследовательской деятельности, желание проводить опыты, узнавать больше об окружающем мире.
- Сформируется осознанное бережное отношение к своему здоровью, умение выбирать полезные продукты.
- Дети узнают о полезных свойствах каш и их значимости для растущего организма.
- Сформируются навыки коммуникативного общения.

Повысится уровень компетентности родителей, сформируется интерес к здоровому питанию в семьях.

Продукт проектной деятельности:

Книга рецептов «Наша каша».

Художественные книги о каше.

Мини- музей «Удивительное зёрнышко».

Сбор коллекции «Крупы».

Реализация проекта:

Побеседовав с детьми о том, что они любят есть на завтрак, мы услышали следующие ответы: «Сосиски», «Бутерброд с колбасой», «Печенье» и т.д. Когда я сказала: «Но ведь самое полезное блюдо на завтрак – это каша!» - многие дети сморщились и стали отворачиваться. Ребята, а действительно, мы очень часто слышим: «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть кашу, силы не будет». А вы бы хотели узнать: «Действительно ли так полезны каши, как говорят взрослые?». Обсудив с детьми эту тему мы записали на доске то, что они уже знают о кашах, и что хотели бы узнать.

Этапы проведения проекта:

I этап – Подготовительный

Исходя из интереса детей, проводится анкетирование, обсуждение целей и задач проекта с детьми, создание условий для реализации проекта.

II этап – Основной

Реализация основных видов деятельности по направлениям проекта.
Презентация.

III этап – Итоговый

Соотнесение поставленных и прогнозируемых результатов с полученными; обобщение материалов проекта: сбор и обработка методических и практических материалов.

Метод трех вопросов

Что знаем?	Что хотим узнать?	Как найти ответ?
------------	-------------------	------------------

Каша бывает разная. Кашу варят из крупы. Маленьких детей кормят кашей.	Из чего делают крупу? Кто придумал кашу? Чем она полезна?	Спросить у повара в детском саду Почитать книги. Спросить у мамы и бабушки, воспитателя.
---	---	--

Реализация проекта

№	Мероприятие	Цель
I этап – Подготовительный		
1.	Анкетирование	Выявить уровень знаний детей о правильном питании.
2.	Акция «Подари книгу детскому саду»	Пополнить библиотеку группы книгами, связанными с питанием, кашей.
3.	Подбор библиотеки	Развивать интерес детей к произведениям о питании, еде, каше.
4.	Оформление родительского уголка	Размещать статьи о полезных продуктах,
5.	Подбор наглядно-дидактических пособий, книг, игрушек	Создать условия для реализации проекта.
II этап – Основной		
1.	Рассматривание книг, иллюстраций, альбомов о правильном питании.	Развивать познавательный интерес к правильному питанию.
2.	Оформление книжного уголка	Создать условия по реализации проекта. Развивать интерес к произведениям о питании.
3.	Составление книги загадок о кашах, крупах, злаках.	Формировать поисковую деятельность при работе с литературой. Способствовать расширению кругозора детей, развитие познавательного интереса.
4.	А) Динамическая пауза «Мяч по кругу», «Варись каша»; «Маленький гном», Пальчиковая гимнастика «Шалун».	Способствовать реализации потребности детей в двигательной активности, развивать физические качества.

	Б) Хороводная игра «Раз два, три – горшочек, вари!»	
5.	Экскурсия на кухню «Повар варит кашу «Дружбу».	Сформировать интерес к работе повара.
6.	<p>Чтение произведений:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Н.Носов «Мишкина каша» • А.Митяев «Мешок овсянки» • Д.Мамин-Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке» • С.Телешов «Крупеничка», «Каша из топора» <p>Братья Гримм «Горшочек каши», «Сказка о гречневой каше», рассказ «Народная мудрость о каше», Разучивание пословиц о каше, чтение стихотворений.</p>	Развивать интерес к художественной литературе о кашах.
7.	Вечер загадок «Каша-Малаша»	Развитие логического мышления при отгадывании загадок.
8.	Песни, частушки о каше, о датах, связанных с историческими событиями и кашей.	Развитие музыкальных способностей, слуха, памяти.
9.	<p>ННОД</p> <p>«Откуда каша к нам на стол пришла?»</p> <p>«Полезно есть на завтрак кашу»</p> <p>«Золотистое пшено – нам в каше нравится оно»</p> <p>«Как сделать кашу вкусной»</p>	Формировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.
10.	Организация мини-музея «Удивительное зёрнышко»	Развивать интерес к истории возникновения каши как обязательном блюде русской кулинарии; развивать интерес к народному фольклору.

11.	Викторина «Отгадай сказку»	Отгадать сказку, где героем является каша по отрывку произведения, по иллюстрации, по загадке.
12.	«Пословицы запутались» - игра с карточками.	Развивать навык слогового чтения (дети соединяют две карточки с фрагментом пословицы и читают всю пословицу).
13.	Игры: «Золушка», «Поварята», «Узнай крупу», «Найди растение, назови кашу», «Варим кашу», Дид/игра «Шумелки»	Развитие мелкой моторики рук (перебирают крупы по сортам)
14.	Познавательная-исследовательская деятельность «Как из пшеничных зёрен получить крупу» (с помощью ручной кофемолки), «Замачивание крупы в воде, почему моют крупу», Опыт: определение круп по их свойствам (по форме, цвету, запаху, размеру).	Развитие познавательного интереса
15.	Рисование по произведениям «Каша из топора», «Мешок овсянки», изготовление поделок из круп.	Развитие художественного творчества.
16.	Инсценировка сказки "Про Машу и кашу"	Представить творческий отчёт. Развитие певческих, актёрских способностей.
III этап – Заключительный		
20.	Обработка и оформление материалов проекта	
21.	Анализ результативности	

По результатам проекта можно сделать следующие **выводы**:

Проведя исследование на тему «В каше- сила наша?», мы убедились, что каши очень полезны. У детей и родителей появился интерес к здоровому питанию, дети

стали понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Употребляя каши, мы получаем необходимые организму вещества, сохраняем и укрепляем наше здоровье. Дети научились подбирать необходимую информацию, узнали, какие необходимы для этого источники. В ходе исследования, ребята узнали, что большинство витаминов не образуются в организме человека и не накапливаются, а поступают только с пищей. Вот почему злаковые культуры должны быть в рационе ребенка регулярно.

В результате исследования дети пришли самостоятельно к выводу, что каша необходимый продукт для детского организма и внимание к этому блюду у дошкольников заметно возросло.

Совместные творческие задания для родителей и детей способствовали укреплению взаимоотношений в семье.

Заключение:

В процессе реализации проекта была создана благоприятная здоровьесберегающая среда, позволяющая расширить знания детей о правильном питании, о разных видах каш, о содержании в них витаминов, полезных и необходимых для укрепления здоровья.

Мы доказали, что каша - сытное и полезное блюдо и идеально здоровый завтрак, потому что: во-первых, утренние каши повышают концентрацию внимания на целый день; во-вторых, каша не способствует ожирению; в-третьих, люди, которые едят регулярно утром кашу на завтрак, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме.

Детям было интересно, они с удовольствием играли, применяли полученные знания в сюжетных играх. Ребята познакомились с разными видами круп и запомнили названия их, а также названия каш. Узнали, что каши очень полезны и содержат много витаминов. Дети стали по-другому относиться к кашам, предлагаемым на завтрак в детском саду, у детей стало формироваться понятие о том, что вредно и что полезно для их здоровья.

Работа, проведенная с родителями, способствовала тому, что они стали больше внимания уделять правильному питанию.

Литература:

1. Аношин А. В., Михайлов В. С. Русские блюда на нашем столе. – Краснодар, Кн. Изд-во, 1990.
2. Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста. – СПб: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.
3. Лесунова С. В. Праздник здорового питания. – Ж. «Медработник», 2011, №6.
4. Фешина Е. В. «Русская каша – сила наша!» – Ж. «Воспитатель ДОУ», 2010.
Болтовской Г., «Каша- здоровье наше».
5. Покровский А.А. «Книга о вкусной и здоровой пище». Москва. В .О «Агропромиздат», 1983г.
- 6.Похлебкин В.В., «Каша по-новому».
- 7.Похлебкин В.В., «Мое меню».