

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №3 «Огонек» НМР РТ

ЛЕТНИЙ ПРОЕКТ
для детей старшей группы
на тему:
«Каша – здоровье наше»



Шакирова Л. А. - воспитатель

Проект «Каша – здоровье наше».

Тип проекта: исследовательский, познавательный.

Продолжительность: две недели.

Возраст детей: старшая группа.

Участники проекта: дети, воспитатели, родители.

Актуальность:

За последние годы наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, едим соевый творог, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола домашнюю еду. Поэтому наш проект ориентирован в конечном итоге на решение одной главной проблемы - формирование знаний о здоровом питании, о пользе продуктов, приготовленных из разных круп, как ценном продукте для роста детского организма.

Здоровьесохранение является одним из важнейших направлений в работе детского сада, в связи с обновлением содержания общеобразовательной программы ДОО по ФГОС. В структуру общеобразовательной программы включается образовательная область «Физическое развитие» и выделяются следующие задачи:

-становление ценностей здорового образа жизни,
-овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек). По нашему мнению, особое внимание надо уделить правильному питанию, ведь именно оно – одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Цель проекта: Формирование представлений детей о каше, как о полезном продукте питания для здоровья человека.

Задачи:

- ✓ Познакомить воспитанников и родителей с историей и происхождением различных каш, с народными традициями, связанными с зерновыми культурами;
- ✓ Сформировать представление о важности и пользе каш в ежедневном меню, их влиянии на организм человека;
- ✓ Подвести детей к пониманию пользы каши, о витаминах в ней, а так же к ознакомлению с алгоритмом приготовления каши.
- ✓ Развивать умение различать и называть злаковые культуры и крупы, из которых варят вкусные каши.
- ✓ Развивать интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое.
- ✓ Способствовать развитию игровой деятельности, навыков общения и партнерства;

Для родителей:

- ✓ Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.
- ✓ Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами.
- ✓ Укреплять преемственные связи детского сада с семьей.

Форма проведения итогового мероприятия: Досуг с детьми «Каша - радость наша».

Принципы, на которых базируется данный проект:

- ✓ добровольности;
- ✓ деятельности;
- ✓ психологической комфортности;
- ✓ преемственности, систематичности, последовательности;
- ✓ безопасности;
- ✓ мотивированности.

На втором этапе – практическом - нами были разработаны: беседы о кашах, загадки и пословицы про каши, занятия про каши, праздники и развлечения про каши, потешки про кашу, консультации для родителей, дидактические игры про каши, презентация «Откуда пришла каша на стол?», карточки «откуда пришла каша на стол?», картотека рецептов «Вкусный завтрак», игры про каши.

Прогнозируемые результаты:

- ✓ через систему разнообразных мероприятий будет сформировано осознанное понимание значимости употребления каш;
- ✓ повышение уровня знаний, умений и навыков у детей и родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях;
- ✓ улучшение собственного физического и психического здоровья;
- ✓ соблюдение на практике основных правил рационального питания;
- ✓ повышение педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей-дошкольников.

Этапы работы над проектом:

1 этап – подготовительный информационно – исследовательский

- ✓ Проведение анкетирования родителей с целью получения информации об их отношении к здоровому питанию.
- ✓ Уточнить представления детей о полезных продуктах, витаминах, их значении для жизни человека.
- ✓ Подготовить методическое обеспечение проекта.
- ✓ Разработка сценария развлечения для детей.

2 этап - основной

Работа с родителями:

- ✓ Консультация для родителей «Основные принципы здорового питания» - расширить знания родителей о здоровом питании, пользе каш.
- ✓ Составление рекламы полезной каши.
- ✓ Помощь в оснащении педагогического процесса.
- ✓ Изготовление костюмов и масок к театрализованному представлению «Маша и каша».

3 этап – обобщение опыта по оздоровлению детей через досуг с родителями «Каша-радость наша».

Перспективный план работы

Неделя	Дни	Беседы, экспериментирован ие	Игровая деятельность	Продуктивная деятельность	Художественная литература
--------	-----	------------------------------------	-------------------------	------------------------------	------------------------------

I	Понедельник	Беседа о злаках, рассматривание разных видов злаков. Рассуждалка «Что такое здоровое питание?»	Д/и «Помоги Золушке», «Узнай и назови крупу». Хороводная игра «1,2,3 – ты горшочек наш вари».	Рисование «Моя любимая каша»	Чтение русской народной сказки «Каша из топора». Заучивание пословиц о каше.
	Вторник	Экспериментирование: «Замачивание крупы в воде, почему моют крупу».	С/р игра: «Поможем зверушкам накрыть на стол». Словесная игра «Сварим кашу»	Аппликация: «Моя любимая каша витаминная»	Чтение рассказа Н. Носова «Мишкина каша»
	Среда	Беседа о пользе каши – «манная, рисовая, пшенная, перловая, кукурузная каша».	Д/и «Четвертый лишний», «Ищем клад». Речевая игра «Из какой крупы какая каша?»	Лепка из соленого теста с использованием круп «Горшочек каши»	Чтение русской народной сказки «Петушок и бобовое зернышко»
	Четверг	Опыт: определение круп по их свойствам (по форме, цвету, запаху, размеру).	Д/и «Разберем крупу», «Отгадай на ощупь». Речевая игра «Отгадай кашу по описанию».	Рисование «Лиса и журавль»	Чтение русской народной сказки «Лиса и журавль»
	Пятница	Беседа «Каша, что это такое?». Презентация «Крупы. Где они растут?»	С/р «Поварята». Д/и «Наполни емкость крупой». П/и «Съедобное – не съедобное».	Аппликация «Колосок»	Чтение и инсценировка украинской сказки «Колосок»
II	Понедельник	Беседа «Какая каша полезнее». Составление алгоритма «Какие продукты нужны для каши»	Словесная игра: «Хорошо -плохо». П/и «Как у бабушки Наташи»	Выставка творческих работ с использованием различных круп.	Чтение сказки «Два жадных медвежонка».
	Вторник	Беседа «Гречневая каша-матюшка наша».	П/и «Петушок и курочка». Игра-эстафета «Соберем урожай»	Оформление колосьев разных крупяных культур (ячмень, рожь, просо, овес, пшеница)	Сказка Братья Гримм «Волшебный горшочек»
	Среда	Беседа: «Чем полезны каши из круп». «Здоровье близко и ищи его в миске».	Игра с крупами «Юный сортировщик». Речевая игра «Отгадай кашу по описанию».	Рисование «Колоски».	Д. Мамин – Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке»

	Четверг	Викторина «Каша-радость наша».	Д/игра «Рисуем на подносе с манной крупой».	Аппликация «Угощение для птиц» с различными крупами.	Н. Носов «Богатырская каша»
	Пятница	Беседа «как каша пришла на стол» Мини-лаборатория «Капитошка» (экспериментальная деятельность с крупами)	Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Кафе». дидактическая игра «Приготовь кашу».	Оформление стенгазеты «Каша – здоровье наше».	Чтение сказки «Маша и каша».

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.

В своем исследовании 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.

Во время проведения проекта детям было интересно, они с удовольствием играли, применяли полученные знания в сюжетных играх. Ребята познакомились с тем как растут злаковые культуры, 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 кашам предлагаемых 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. Болтовской Г. Каша – здоровье наше.
2. Похлебкин В.В. Каши.
3. Похлебкин В.В. Тайна хорошей кухни.
4. Похлебкин В.В. Моё меню.
5. Похлебкин В.В. Каши по-новому.
6. Интернет - ресурсы

Фотогалерея к проекту





