Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение «Детский сад №8»

города Воткинска Удмуртской Республики

Проект

«Каша - сила наша»

Составила: Распопина Анна Васильевна, воспитатель

2023г.

**Вид проекта**: познавательный

**Срок реализации**: краткосрочный (1 неделя)

**Участники проекта**: дети средней группы, воспитатель, родители.

**Цель**:

- дать детям представления о видах каш, круп, их значении для здоровья человека,

- сформировать представление о каше как обязательном компоненте меню, через тематические мероприятия в процессе игровой деятельности.

**Задачи**:

- Расширить представление детей о видах каш, круп, их ценное значение для здоровья человека, познакомить с процессом выращивания зерна.

- Формировать у детей представление о необходимости употребления в пищу кашу, о пользе и разнообразии каш.

- Способствовать созданию активной позиции родителей в совместном желание, кормить детей полезной и вкусной пищей.

- Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

**Актуальность проекта**.

Жизнь в ХХI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется таким нормативно – правовым документом, как закон РФ «Об образовании». Всем известно, что правильное питание детей, не зависимо от возраста, является залогом их здоровья. Поскольку дети дошкольного возраста продолжают усиленно расти, у них активно формируются все органы и системы, а также идет интенсивный обмен веществ, то правильное питание дошкольника не менее важно, чем в раннем детстве.

Многие из нас забыли исконно-русские традиции здорового питания. И поэтому на столе преобладают импортные продукты, порою щедро сдобренные химическими добавками. Польза сомнительная. А вот наши предки были гораздо умнее. Они употребляли простую здоровую пищу – каши, натуральные овощи, ягоды, фрукты, молоко. Такое питание позволяло им жить долго и сохранять здоровье до глубокой старости.

Я считаю, что на сегодняшний день актуальной проблемой является сохранение и укрепление здоровья детей, а так же формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости правильного и полезного питания для укрепления здоровья.

При опросе детей *«Что ты любишь больше всего есть на завтрак?»* меньше половины детей назвали кашу. Поэтому возникла проблема - как помочь детям раскрыть ценные качества каши, и ее значение для развития детского организма.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятие | Задача | Форма | Результат |
|  | **Подготовительный этап** | | | |
| 1 | Сбор информационного материала | Способствовать развитию аналитического умения. | Просмотр интернет – ресурсов, подборка литературы | Банк идей |
| 2 | Использование ИКТ-технологий | Систематизировать представления о пользе каш. | Познавательный видеофильм, презентация | Копилка видеоматериала. |
| 3 | Изготовление дидактических игр | Уточнить и закрепить знания детей о видах круп. | «Наполни кувшин», «Что нам нужно для приготовления каши?», «Отгадай какая каша в кастрюле». | Пополнение предметно – развивающей среды. |
|  | Подбор художественной литературы: | Поддерживать эмоциональный отклик на литературное произведение, его героев. | Братья Гримм  *«Горшок каши»*  Н. Носова  *«Мишкина каша»*.  Русская народная сказка *«Каша из топора»,*  скороговорки, потешки, загадки про кашу. | Закрепление знаний, пополнение книжного уголка. |
|  |
|  | Подбор материала для познавательно – исследовательской деятельности. | Создать условия для проведения опытов. | оборудование для опытов. | Проведение опытов. |
| **Практический этап** | | | | |
| 4 | **Работа с детьми** | | | |
|  | Понедельник (вечер) | | | |
|  | «Как каша пришла к нам на стол» | Расширение первоначальных представлений, накопление новых знаний о том, как выращивают зерно. | Презентация | Дети познакомились с процессом выращивания зерна. Узнали что выращивание зерна – это итог большой работы многих людей. |
|  | Чтение художественной литературы | Поддерживать эмоциональный отклик на литературное произведение, его героев. | «Мишкина каша»  Н. Носова. | Познакомились с новым произведением, обсудить действия и характер героев. |
|  | Вторник (утро) | | | |
|  | «Какие витамины спрятались в каше» | Познакомить с полезными свойствами каши. | Познавательное видео | Пополнение представлений о пользе каши. |
|  | «Отдели гречку от риса и от пшена». | Способствовать у детей внимания, усидчивости, развитие мелкой моторики. | Игра-экспериментирование | Отделить смешанные крупы, рассмотреть внешнее отличие круп. |
|  | Среда (вечер) | | | |
|  | «Каша – пища наша» | закрепить представление о каше как обязательном компоненте меню, о различных вариантах ее приготовления, о полезных для здоровья свойствах круп | Викторина. | Закрепить представление детей о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака |
|  | Чтение художественной литературы | Поддерживать эмоциональный отклик на литературное произведение, его героев. | Братья Гримм «Горшок каши» | Познакомились с новым произведением, обсудить действия и характер героев. |
|  | Четверг (утро) | | | |
|  | «Отгадай, какая каша в кастрюле». | Закреплять знания детей о крупах, учить отгадывать название крупы по описанию. | Дидактическая игра | Научиться отгадывать по внешним признакам вид крупы. |
|  | Чтение художественной литературы | Поддерживать эмоциональный отклик на литературное произведение, его героев. | Русская народная сказка «Каша из топора», | Познакомились с новым произведением, обсудить действия и характер героев. |
|  | Пятница (вечер) | | | |
|  | Экспериментирование с крупой и злаковыми | Развивать познавательный интерес к экспериментированию, умение делать выводы;  развивать слуховое, зрительное, тактильное восприятие. | Эксперименты, загадки. | Закрепление полученных знаний в процессе проектной деятельности со свойствами круп через детское экспериментирование. |
| 5 | **Работа с родителями** | | | |
|  | «Питание ребенка и его здоровье». | Приобретение родителями знаний и навыков при взаимодействии с ребенком | Консультация | Расширение знаний о пользе каш для детского организма |
|  | «Крупа на прилавке» | Расширить знания детей о том как продается крупа, рассмотреть крупы в разных упаковках, различных производителей. | Посещение магазина | Посещение детей с родителями магазина и покупка различных круп. |
|  | «Такие разные крупы». | Привлеч родителей к созданию в группе коллекции круп. | Участие в создании коллекции | Коллекция круп. |
|  | «Волшебная каша» | Способствовать развитию свободной творческой личности ребёнка. | Совместное приготовление любимой каши ребенка украсив ее фруктами или сухофруктами. | фотоотчет |
|  | **Заключительный этап** | | | |
| 6 | Подведение итогов | Закрепление полученных знаний о свойствах круп. | Опыты и эксперименты с крупами | фотоотчет |

**Предполагаемый результат:**

- положительное отношение к кашам у детей (пустые тарелки после еды);

- ребенок получит первичные представления о зерновых культурах, крупах и кашах, получаемых и них;

- научится различать и называть каши;

- воспитанники получат знания о правильном питании, о пользе каши в детском рационе;

- у родителей появятся знания о правильном питании и здоровом образе жизни детей.

**Заключение.**

После проведения проекта увеличилось количество детей, которые едят кашу, повысился интерес родителей к меню детского сада, пополнилась предметно-пространственная среда.

В результате проекта дети узнали, что полезная каша может быть еще и красивой. Мы провели опыты и узнали, что крупа имеет разный размер и форму, разбухает в воде. Так же опытным путем дети узнали, что некоторые виды крупы (манку, овсянку) можно окрасить, а более плотные и гладкие по структуре (фасоль) не окрашиваются.

Чтобы быть здоровыми, умными и красивыми нужно кушать много разных витаминов. Этих витаминов много есть повсюду, но очень много их в фруктах и других продуктах. В каше много витаминов, каша нам всегда нужна. В каждом доме, в каждой кухне, каша быть всегда должна!

**Литература:**

**1.** Каша из топора: Русская народная сказка. - РИК Русанова, 2006.

Каши. Л. А. Лагутина, С. ...

2. Ковалев В.М. Могильный Н,П, Русская кухня: Традиции и обычаи. - М., 1990.

3. Экспериментальная деятельность детей 4-6 лет. Меньшикова Л.В.

4. Интернет - ресурсы