

Департамент образования города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад №71
620146, Свердловская область,
город Екатеринбург, бульвар Денисова Уральского 10
тел./факс +7 (343) 267-30-21(15)
e-mail:mdou71@eduekb.ru

Проект

«Вкусная каша- здоровье наше»



Подготовила:

Воспитатель Пушкарева Ольга Егоровна

Информационная карта проекта

1. *Полное название проекта:* «Вкусная каша - здоровье наше».

2. *Девиз проекта:*

Полезной и вкусной должна быть еда,
И каша, поэтому с нами всегда!

3. *Автор проекта:* Пушкарева Ольга Егоровна

4. *Вид, тип проекта:* информационно-творческий, групповой.

5. *Цель, направление деятельности проекта:* формирование знаний о здоровом питании, о пользе каши как о ценном продукте для роста детского организма.

Краткое содержание проекта:

✓ данный проект направлен на то, чтобы сформировать у детей знания о правильном питании, о пользе каши в рационе детского питания в ходе обогащения развивающей среды (выставка художественной литературы, лаборатория «Крупеничка», оборудование для с/р игр, фартук для театрализованной деятельности);

✓ организации совместной деятельности педагога и детей (беседы, чтение художественной литературы, дидактические игры, создание книги, карты, слайдовая презентация, инсценировка стихотворения);

✓ взаимодействия с родителями (Оформление книги рецептов «Любимая каша нашей семьи!», конкурс рисунков, выставка стенгазет, конкурс стихов, участие в презентации);

6. *Место проведения:*

7. *Сроки проведения:* средней продолжительности

8. *Участники:* дети группы №5, возраст 3- 4 года, родители, воспитатели, музыкальный руководитель.

10. *Форма проведения:* фронтальная

11. *Продукт проекта:* альбом «Русское поле», наглядное пособие «Откуда пришли злаки?», выставка детских рисунков «Вот какая каша», выставка стенгазет «Русская каша – матушка наша», оформление книги рецептов «Любимая кашанашей семьи», презентация «Вкусная каша - пища наша».

Актуальность

Правильное питание – залог здоровья, но не все это воспринимают серьезно. О «хлебе насущном» человек думает в течение всей своей жизни, каким бы трудом он не занимался.

Мы начинаем задумываться о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми стрессами, которые окружают нас на каждом шагу, и тогда мы обращаемся к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы

За последние 100-150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в младшем возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

Проблема: При опросе детей «Что ты любишь больше всего есть на завтрак?» лишь половина назвали кашу. Поэтому перед нами возникла проблема - как помочь детям раскрыть ценные качества каш, их значение для развития детского организма.

Задачи:

- воспитывать у детей осознанное отношение к здоровому питанию;
- развивать умение различать и называть злаковые культуры и крупы, из которых варят вкусные каши;
- закрепить знания о труде хлеборобов;
- закрепить представления детей о продуктах, необходимых для приготовления каши;
- развивать интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое;
- способствовать умению работать в коллективе взрослых и сверстников.

Этапы	Формы работы	Задачи
I этап	Выявление уровня знаний у детей по теме проекта (мониторинг)	Ориентируясь на личный опыт детей выявить степень их информированности о разнообразии блюд из крупы, о пользе каши, способах приготовления
II этап	Подбор методической, и художественной литературы, иллюстрационного материала Обогащение развивающей среды в группе (совместно с родителями)	Сбор и систематизация материала к проекту Оформление наглядных материалов, дидактических игр и др. Привлечение родителей к реализации проекта
III этап	<p><i>Чтение художественной литературы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - русские народные сказки: «Колосок», «Лиса и журавль», - Д. Мамин – Сибиряк «Притча о молочке и овсяной кашке» - Н. Носов «Мишкина каша» (отрывок), - сказка Братья Гримм «Волшебный горшочек», - Пушкин А. С. «Сказка о попе и работнике его Балде» (отрывок), - Н. Носов «Богатырская каша», - чтение и заучивание пословиц и поговорок о каше <p><i>Беседы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Что вы едите дома на завтрак?» « - «Мы о злаках вам расскажем, что у нас в полях растут» - «Как каша пришла к нам на стол?» <p><i>Мини-лаборатория «Крупеничка» (экспериментальная деятельность с крупами):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Угадай на ощупь» - «Разбери крупу» - «Найди растение, крупу, назови 	<p>Способствовать формированию эмоционального отношения к литературным произведениям</p> <p>Знакомить со злаками, из которых получают крупы</p> <p>Знакомить с трудом людей с/х профессий</p> <p>Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности</p> <p>Расширять знания о крупах, желание познавать новое</p> <p>Способствовать умению работать в коллективе взрослых и сверстников</p> <p>Развивать творческую инициативу детей</p> <p>Побуждать к созданию игровой ситуации с использованием подобранных атрибутов</p>

	<p>кашу»</p> <p><i>Продуктивная деятельность:</i> - создание книжки «Русское поле» - аппликация «Что добавить в кашу» - оформление коллажа «Каша – здоровье наше»</p> <p><i>Рассматривание:</i> - наглядное пособие «Откуда пришли злаки», - «Сравни две крупы» - составление алгоритма «Какие продукты нужны для каши»</p> <p><i>Игровая деятельность:</i> Сюжетно-ролевые игры «Магазин», «Кафе» дидактическая игра «Приготовь кашу»</p> <p><i>Театрализованная деятельность:</i> -инсценировка стихотворения «Про Машу и кашу»</p> <p><i>Физическое развитие:</i> разучивание физминутки «Каша-малаша, как ты хороша»</p> <p>Взаимодействие с родителями: - оформление книги рецептов «Любимая каша нашей семьи!» - конкурс рисунков «Вот какая каша» - стенгазета «Русская каша - сила наша»</p>	<p>Совершенствовать двигательные навыки во взаимосвязи с речью</p> <p>Развивать коммуникативные навыки</p> <p>Поощрять импровизацию, выразительность</p>
IV этап	<p>Развлечение «Русская каша - матушка наша»</p>	<p>Обобщить знания детей по данной теме; воспитывать у детей и родителей потребность в здоровом образе жизни и положительных эмоциях</p>

Результат проекта:

В воспитании положительного отношения детей к здоровому питанию метод проекта эффективен. У детей и их родителей появился интерес к здоровому питанию, дети стали понимать, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Воспитанники стали творчески перерабатывать информацию, полученную в ходе исследования. Дети 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.

Литература:

1. Виноградова Н.А, Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
3. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» (проектирование, тренинги, занятия), составитель Н.И.Крылова. Волгоград, 2009 г.
4. «Проектная деятельность старших дошкольников», составитель В.Н. Журавлева, Волгоград.
5. «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения», составители: Л.С. Киселева, Т.А. Данилина, Т.С. Лагода, М.Б. Зуйкова, Москва, 2010 г