

**ПРОЕКТ**  
**« Русская каша – сила  
наша»**

**Воспитатели: Береговая Н. А.  
Прудкая Л.В.**

**Январь 2019 г.**

## **Актуальность проблемы.**

Жизнь в XXI 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 такими нормативно – правовыми документами, как закон РФ «Об образовании», «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в российской Федерации».

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установили, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

На фоне экологической и социальной напряженности в стране, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации», чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления. Этому искусству и должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном учреждении. Не следует также забывать, что только в дошкольном возрасте самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

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.

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.

Правильное питание – это здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, которые содержат достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов, не имеющих в своем составе вредных веществ.

Необходимое количество углеводов ребенок должен получать с хлебом, различными крупами, макаронными изделиями, овощами, фруктами, сахаром. Но все должно быть в меру!

Часто дети отказываются, по утрам, есть кашу; им трудно понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не конфеты. И даже став взрослыми, многие из нас совсем не догадываются, насколько полезна каша по утрам. И какая именно каша. Вот поэтому мы решили поработать на эту тему более

углубленно, чтобы дать детям новые знания о знакомых продуктах питания (кашах), научить различать и называть злаковые культуры и их крупы, вызвать желание вести здоровый образ жизни.

Главная цель проекта – развитие познавательной активности и пропаганда здорового питания в процессе поисково – ознакомительной деятельности детей старшего дошкольного возраста.

### **Цели и задачи проекта**

#### **Участники проекта:**

- дети старшей группы;
- воспитатели;
- родители.

**Вид проекта:** Краткосрочный

**Тип проекта:** Познавательный

**Поставленные вопросы:** Почему дети не любят кашу?

**Цель проекта:** Расширить представления детей о злаковых культурах и их полезных свойствах. Повысить культуру питания, осознание здоровья, как главную человеческую ценность.

#### **Задачи проекта:**

1. Научить детей различать злаковые культуры и их крупы.
2. Донести знания о том, что каша – традиционная русская еда.
3. Привить положительное отношение детей к здоровому питанию.
4. Закрепить знания детей о труде хлебороба.

#### **Этапы проекта**

##### **1-й этап. Подготовительный.**

Постановка цели и задач, определение направлений объектов исследования, изучение литературы, предварительная работа с детьми, педагогами, родителями, поиск информации в глобальной сети интернет.

С детьми был проведен опрос, по выявлению общих знаний и представлений о злаковых культурах, крупах и кашах, их пользы в рационе детского питания. Применена углубленная работа по ознакомлению детей со злаками, крупами, кашами, приготовленными из них, а также о той пользе, которую приносят каши детскому организму. Также проведена индивидуальная работа через систему дидактических игр и упражнений. Был разработан план работы по обогащению развивающей среды.

##### **2-й этап. Познавательный.**

Работа по формированию знаний детей о здоровом питании, о пользе каш в рационе детского питания. Знакомство с трудом хлебороба. Знакомство со злаками, крупами, кашами. Формирование умения передавать свои впечатления в рисунках, поделках, рассказах и других творческих работах. Привитие желания вести здоровый образ жизни.

### **3-й этап. Обобщающий.**

Обобщение результатов работы по проекту. Закрепление полученных знаний, анализ проведенной работы, формулирование выводов с детьми.

Педагогический совет по итогам проекта.

### **Предполагаемый результат**

У детей углубятся знания и представления о свойствах, качествах, признаках предметов (злаках, крупах, кашах).

Повысится познавательная активность детей, умение находить ответы на поставленные вопросы.

Дети научатся вести наблюдения за объектами живой природы (проростки зерен пшеницы, ржи, овса и т.д.)

Появится желание правильно и с пользой для организма питаться и вести здоровый образ жизни.

Закрепятся знания о труде хлебороба и дети научатся ценить труд людей, связанный с сельским хозяйством.

Повысятся коммуникативные способности взаимодействия между детьми и родителями.

### **Мероприятия по реализации проекта:**

#### **Речевое развитие.**

1. Беседа « История русской каши»
- 2 Беседа « Почему каша – идеальный завтрак для детей».
- 3.Рассматривание иллюстрированного альбома «Злаки, какие они», фотоальбома « От зерна до каравая», « Злаки в картинках», « Хлеб в картинках».
4. Заучивание стихов, пословиц, поговорок, песен по теме, отгадывание загадок.
5. Свободное общение « Каша красоты и силы».
6. Игры на развитие речи и движения «Варим кашу», «Варись, кашка», «Похвали кашу».

#### **Познание:**

1. Беседы :
  - «Злаки. Какие они?»
  - «Из чего сварена каша?»
  - «Какая каша самая полезная?»
  - «Каша много не бывает».
2. Дидактические игры и упражнения.
  - «Узнай на ощупь»
  - «Какие ты знаешь злаки».

#### **Социально коммуникативное развитие :**

- 1.Сюжетно-ролевые игры.
  - «Семья», «Детский сад».
- 2.Дидактические игры:

- «Угадай на вкус»
- «Съедобная - не съедобная»
- «Четвертый лишний»
- «Кто больше назовет блюд»
- «Купи правильные продукты для каши»
- «Из какой крупы каша»

#### **Чтение художественной литературы.**

- Б. Гримм «Горшок каши»,
- Украинская сказка «Колосок»,
- Русская народная сказка: «Каша из топора», «Лиса и журавль»
- Т.А Шорыгина. «Сказка о пшеничном зернышке»
- Н. Носов. «Мишкина каша»
- Мамин Сибиряк «Притча о Молочке, Овсяной кашке и сером котике Мурке»
- Сказка «Каша по имени Малаша»

#### **Художественно - творческое развитие.**

##### **Аппликация (с использованием круп).**

- «Горшочек каши»,
- «Наклей добавку на тарелку с кашей».

##### **Рисование.**

Нарисуй и раскрась знак.

#### **Здоровье.**

##### **Беседы.**

- «Какие витамины живут в кашах?»
- «Чем полезны злаки?»
- «Для чего нужно соблюдать режим питания?»
- Дидактическое упражнение «Отгадай загадку» Что маслом не испортишь?

##### **Труд.**

Ознакомление с трудом хлебороба.

#### **Работа с родителями.**

Поисково - исследовательская деятельность детей совместно с родителями. - О злаках: «Ячмень – еда силачей и вундеркиндов», «Молочные реки – кисельные берега» (Овес), «Злак, для которого любой сорняк – враг» (Просо), «Посевное травянистое растение – прекрасный медонос» (Гречиха), «Какой злак имеет початок?» (Кукуруза). Какие полезные вещества содержатся в злаках, как выглядят, где родина, какие блюда готовят.

-Почему в народе говорится: «В каше – сила наша», «Каша – мать наша», «Щи да каша – пища наша», «Сам кашу заварил – сам и расхлёбывай». (Объяснить пословицу).

- Создание мини – книжек с детьми «Моя любимая каша».

-Дополнительные сведения, известные детям, найденные в интернете.

### **Результаты реализации проекта**

Созданы достаточные условия для организации деятельности в ДООУ по познавательной деятельности детей.

Создана видеотека с презентацией по теме « Русская каша – сила наша».

### **Вывод**

На основании полученных результатов можно сделать вывод, что во время работы по проекту у детей расширились представления о злаковых культурах и их полезных свойствах, дети научились различать и называть разные виды круп и называть какую кашу они едят на завтрак. Закрепились знания о труде хлебороба. Появился интерес к русской культуре, к народным традициям. Повысилась культура питания, осознание здоровья, как главной человеческой ценности.

В дальнейшем также планируется поддерживать у детей интерес к здоровому питанию и прививать желание вести здоровый образ жизни.

### **Список литературы**

1. Антонов Ю.Е. / « ЗДОРОВЫЙ ДОШКОЛЬНИК» Социально – оздоровительная технология 21 века. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф.Саулина , АРКТИ, М., 2001г.
- 2.Белая К.Ю. / « Формирование основ безопасности у дошкольников». Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. / К.Ю. Белая, изд. Мозаика- синтез, М., 2011г.
- 3.Доронова Т.Н. / « Из детства в отрочество». Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет. / Т.Н. Доронова , Л.Г. Голубева , Н.А. Гордова и др., М., Просвещение,2003г.
- 4.Лободина С.В. / « Здоровый дошкольник» Учебно-методическое пособие./ С.В.Лободина , Д.Ф.Алексеева, ЛОИРО, Санкт- Петербург, 2000г.
- 5.Шорыгина Т.А. / «Злаки. Какие они?». Книга для воспитателей, гувернеров и родителей./ Т.А.Шорыгина.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2007.
- 6.Шорыгина Т.А. / « Беседы о хлебе» Методические рекомендации./ Т.А.Шорыгина, М., Творческий центр «Сфера», 2012г.

## 1. Опрос детей

- Твоя любимая еда.
- Объясни, как ты понимаешь выражение «Здоровое питание».
- Какие витамины ты знаешь? Для чего они нужны?
- Назови продукты полезные для здоровья. Расскажи, какие витамины содержатся в них.
- Знаешь ли ты, какая пища помогает детям расти и становиться сильными?

## 2. Интервью во время завтрака

- Как называется каша, которую ты сейчас ешь?
- Из какой крупы она приготовлена?
- Как называется злак?
- Знаешь ли ты, чем полезна каша?
- Чем можно «сдобрить» кашу, чтобы тебе захотелось её съесть?
- Люди каких профессий принимали участие в том, чтобы ты сегодня ел кашу?

## 3. Анкетирование родителей

Чем вы кормите детей на завтрак?

- варите кашу
- готовите бутерброды
- предпочитаете молочно – кислые продукты
- свой вариант

Знаете ли вы о пользе каш для детского организма.

Да Нет

Готовы ли вы поделиться своими рецептами.

Да Нет



Цели объектов для рассматривания:

1. Научить сравнивать предметы, вычленять признаки сходства и различия
2. Научить рассказывать в ходе обследования

### **Объект « Крупа»**

Объект для рассматривания:

1. Крупа греча
2. Крупа геркулес
3. Крупа пшено
4. Крупа перловка
5. Крупа ячневая
6. Крупа манка

Цель: Знакомство, рассматривание, определение степени помола зерна, экспериментирование с крупой.

Рекомендации по организации работ:

- Исследовательская деятельность: цвет, запах, форма , нахождение сходств и различий;
- Проведение опытов с крупой;
- Беседы о пользе круп и блюд из них для детского питания.
- Творческие работы;
- Дидактические игры: «Из какой крупы каша?», « Узнай на ощупь», « Угадай на вкус».

## **Объект «Злак»**

Объекты для рассматривания:

1. Злаковая культура – «Рожь»
2. Злаковая культура – «Пшеница»
3. Злаковая культура – «Овес»
4. Злаковая культура – «Ячмень»

Цель: Рассматривание, изучение, нахождение различий и сходства различных злаковых культур.

Рекомендации по организации работы:

1. Рассматривание злаков;
2. Сравнение их между собой;
3. Дать знания о труде хлебороба;
4. Какую пользу приносят для человека;
5. Дидактические игры: «Четвертый лишний», « Какие ты знаешь злаки?» и др.

## **Объект « Зерно»**

Объекты для рассматривания:

1. Зерна ржи
2. Зерна пшеницы
3. Зерна овса
4. Зерна ячменя

Цель: изучение, рассматривание, нахождение различий и сходства зерен различных злаковых культур.

Рекомендации для организации работы:

- Исследовательская деятельность;
- Проведение опытов и экспериментов;
- Посев зерен для проращивания и рассматривания;
- Наблюдения и уход за рассадой.

## Анкетирование родителей.

1. Чем вы кормите детей на завтрак?

- варите кашу

- готовите бутерброды

- предпочитаете молочно – кислые продукты

- свой вариант

2. Знаете ли вы о пользе каш для детского организма.

Да

Нет

4. Готовы ли вы поделиться своими рецептами.

Да

Нет