**МАУ ДО «Викуловский детский сад «Колосок», ул. Кузнецова, 35**

**Проект**

**«Очень каши хороши для здоровья и души».**

**Разработчик:**

**Воспитатель подготовительной группы «Зайчата»:**

**Чуракова Ольга Александровна**

**с. Викулово**

**2016г.**

**Содержание**

1. Введение……………………………………………………………...3
2. Основная часть проекта……………………………………………...6
3. Заключение……………………………………………………………10
4. Методическое обеспечение………………………………………….12
5. Приложения…………………………………………………………...13

**Введение**

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.

**Актуальность**

Исследования показали, что неправильное питание (употребление пищи с большим содержанием жира, рафинированного сахара, высококалорийной) может увеличить вероятность развития у детей таких болезней как рак и сердечно - сосудистые заболевания, высокое кровяное давление и избыточный вес. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, выработать определенные навыки правильного потребления пищи с раннего возраста и сформировать предпосылки оптимального здорового питания в течение всей жизни.

Питание в дошкольном детстве имеет особое значение для здоровья ребенка, так как оно должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечить материал, необходимый для роста и развития всех органов и систем организма.

Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Пересмотреть некоторые взгляды в этом направлении явилась основной причиной создания нашего проекта.

Но, наблюдая за тем, как ребята едят кашу на завтрак, поговорив с детьми и родителями, мы пришли к выводу: одни ее любят, другие - не очень, а кто-то считает кашу бесполезным продуктом. Поэтому так важно дать детям представления о кашах, об их пользе для здоровья человека.

Ведь диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. Так почему полезно есть кашу и другие продукты из крупы? Полезность каши заключается в том, что злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества и любой кто хочет быть здоровым и энергичным должен включать каши в свой рацион питания.

**Проблема:**

Недостаточные знания детей о пользе каш и их роли в укреплении здоровья детей.

**Гипотеза:**

Применяя нетрадиционные формы и методы оздоровления дошкольников посредством формирования знаний о правильном питании, реализация проекта обеспечит формирование представлений у детей о таком полезном продукте как каша, а значит, обеспечит формирование социально – значимой здоровой личности.

**Объект исследования:** каши.

**Цель проекта:**

**-** Формирование представлений детей о каше, как о полезном продукте питания для здоровья человека.

**Задачи проекта:**

1.Сформировать представления детей о правильном питании, о полезном продукте - каше, о витаминах в ней.

2.Развивать умение различать и называть злаковые культуры и крупы, из которых варят вкусные каши.

3.Развивать интерес к исследовательской деятельности, желание познавать новое.

4.Закрепить представления детей о продуктах, необходимых для приготовления каши.

**Для родителей:**

1.Стимулировать интерес родителей к вопросам правильного и здорового питания детей.

2.Вовлечь родителей в работу над проектом, создавая положительную атмосферу совместного с ребенком творчества.

**Тип проекта**: исследовательско - творческий.

**Продолжительность**: две недели.

**Возраст детей**: подготовительная группа (6-7лет).

**Участники проекта**: дети, педагоги, специалисты ДОУ, библиотеки и родители.

**По содержанию**: интегративный.

**Форма проведения итогового мероприятия:**

Праздник «Очень каши хороши для здоровья и души».

**Продукт проекта:**

* Презентация «Каша-здоровье наша».
* Выставка творческих работ с использованием различных круп.
* Оформление книжки-малышки «Рецепты любимых каш нашей семьи».

**Ожидаемый результат:**

* Через систему разнообразных мероприятий будет сформировано осознанное понимание значимости употребления каш.
* Повышение уровня знаний, умений и навыков у родителей, формирование интереса к здоровому питанию в семьях.

**Этапы работы над проектом:**

**1этап-подготовительный** (информационно-исследовательский)

* Проведение анкетирования родителей с целью получения информации о здоровом и правильном питании детей.
* Уточнить представление детей о пользе каши как о ценном продукте для роста детского организма.
* Подготовить методическое обеспечение проекта.
* Разработка сценария праздника для детей.

**Основной план работы по образовательным областям с учетом принципа интеграции.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Виды деятельности** | |
| **Работа с детьми** | **Работа с родителями** |
| **Познавательное развитие** | Презентации «Крупы. Где они растут». «Без каши ни во что и труды наши». «Каша – неотъемлемая часть в рационе питания детей дошкольного возраста». «Какая каша полезнее».  Д/и «Помоги Золушке», «Узнай и назови крупу», «Юный сортировщик», «Четвертый лишний», «Ищем клад», «Наполни емкость».  Экспериментирование: «Замачивание крупы в воде, почему моют крупу».  Опыт: определение круп по их свойствам (по форме, цвету, запаху, размеру).  Просмотр мультипликационного фильма «Маша и каша».  Игры на развитие мелкой моторики «Разберем крупу», «отгадай на ощупь». | Анкетирование «Правильное и здоровое питание».  Памятки «О пользе каш». |
| **Социально – коммуникативное развитие** | Беседы: «Что я люблю есть?» «Каша, что это такое?» , «Полезны ли каши?» «Что укрепляет здоровье»  Беседа о злаках, рассматривание разных видов злаков.  Беседа о пользе каши – «манная, рисовая, пшенная, перловая, кукурузная каша».  С/р игры: «поможем зверушкам накрыть на стол», «За обеденным стол», «Поварята».  Праздник «Очень каши хороши для здоровья и души».  Экскурсии: на кухню, в библиотеку. | Экскурсия в библиотеку.  Родительское собрание «Здоровье близко, ищи его в миске».  Рекомендации: «Правильное питание для дошкольников». |
| **Речевое развитие** | Чтение русской народной сказки «Каша из топора», «Лиса и журавль», «Петушок и бобовое зернышко». Сказка Братьев Гримм «горшочек каши», «Золушка», Н. Носова «Мишкина каша», «Богатырская каша», К. Авдеева «Домовята и каша». Украинская сказка «Колосок».  - Хороводная игра «1,2,3 – ты горшочек наш вари».  - Заучивание пословиц о каше.  - Речевая игра «Из какой крупы какая каша?» «Отгадай кашу по описанию».  - словесная игра «Сварим кашу», «Исправь ошибку». Загадки «О крупах и кашах».  - Рассуждалка «Что такое здоровое питание?» | Разучивание с детьми стихов, частушек к празднику «Очень каши хороши для здоровья и души». |
| **Художественно – эстетическое развитие** | Изобразительная деятельность:  «Моя любимая каша» (технология Эрвье Тюлле).  Аппликация: «Моя любимая каша витаминная» (с использованием круп).  Разучивание танца: «Варись, варись каша».  Инсценировка сказки «Каша из топора».  Праздник «Очень каши хороши для здоровья и души». | Изготовление книжки – малышки «Каша – пища наша».  Изготовление аппликации из круп. |
| **Физическое развитие** | П/и «Съедобное – не съедобное».  Песня с движениями «Варись каша».  П/и «Петушок и курочка».  Хороводная игра «1,2,3 – горшочек каши вари».  П/г «Кашка - малашка», «Сорока – белобока, кашу варила», «Машина каша», «Каша в поле росла».  Дыхательная гимнастика: «Варим кашу».  Игры – эстафеты:  - «Соберем урожай».  - «Перевозим урожай».  - «Посадка пшеницы».  Физ. минутка «Как у бабушки Наташи». | Рекомендация «Родителям о питании в детском саду». |

**2 этап - практический**

**1день (01.02.16г)**

**Тема: «Любимые и полезные)**

-Игровое развлечение «Правильно питайся, будешь ты здоров».

\_Беседа: «Что я люблю есть?». «Каша, что это такое?».

-Чтение русской народной сказки «Каша из топора».

\_Игры для развития мелкой моторики «Разберем крупу», «Отгадай на ощупь».

Взаимодействие с родителями:

Родительское собрание по теме: «Здоровье близко ,ищи его в миске».

**2день (02.02.16г.)**

**Тема: «Здравствуй, каша».**

-Беседа о злаках, рассматривание разных видов злаков.

-Презентация «Крупы . Где они растут?»

-Дидактическая игра «Помоги Золушке».

-Чтение сказки «Горшочек каши».

-Народная мудрость о питании ( пословицы и поговорки о каше , крупе).

-Игровая ситуация «Научим Мишку пользоваться салфеткой».

Взаимодействие с родителями:

Совместная работа детей и родителей по изготовлению книжки-малышки «Каша-пища наша»

**3день (03.02.16г)**

**Тема: «Хороша кашка, да мала чашка».**

-Беседа : «Полезны ли каши?».

-Заучивание пословиц о каше.

-Изготовление аппликации с использованием круп.

-Подвижная игра: «Съедобное не съедобное».

Дидактическая игра «Узнай и назови крупу».

Взаимодействие с родителями:

-Консультация для родителей «Чем полезны каши из разных круп».

**4день (04.02.16г.)**

**Тема: «Каша матушка наша».**

-Словесная игра: «Хорошо - плохо».

-Беседа: «Чем полезны каши из круп».

-Загадывание загадок о крупе, каше.

-Чтение сказки «Два жадных медвежонка».

-Пальчиковая гимнастика: «Кашка - малашка».

-Хороводная игра «1, 2, 3-ты горшочек нам вари».

Взаимодействие с родителями:

-Памятка для родителей «Правильное и здоровое питание».

**5день (05.02.16г.)**

**Тема: «В гостях у повара».**

-Экскурсия на кухню детского сада.

- Опыт: определение круп по их свойствам (по форме, цвету, запаху, размеру).

-Сюжетно ролевая игра «Поможем зверушкам накрыть на стол».

-Речевая игра «Из какой крупы какая каша?»

-Чтение : Н.Носов « Мишкина каша».

- Сюжетно ролевая игра «За обеденным столом».

Игра с крупами «Юный сортировщик».

Взаимодействие с родителями:

-Консультация для родителей: «Здоровое питание наших детей».

**6день (08.02.16г.)**

**Тема: «Волшебная каша»**

-Словесная игра «Сварим кашу».

-Речевая игра «Отгадай кашу по описанию».

-Чтение сказки «Горшочек варящий кашу».

-Дидактическая игра «Чудесный мешочек». «Рисуем на подносе с манной крупой».

-Экспериментирование «Замачивание крупы в воде, почему моют крупу».

**7день(09.02.16г.)**

**Тема: «Варим кашу».**

-Чтение сказки «Петушок и бобовое Зернышко».

-Игровая ситуация «Расскажи петушку, как правильно кушать».

-Совместная деятельность «Сварим кашу» (наклеивание крупы на бумажные тарелки).

-Дидактическая игра «Четвертый лишний», «Кто быстрее соберет бусы».

-Просмотр мультипликационного фильма «Маша и каша».

-Игра «Заполни крупой формочки для пластилина».

**8день(10.02.16г.)**

**Тема: «Как сделать кашу вкуснее».**

-Беседа «Гречневая каша-матушка наша».

-Пальчиковая гимнастика «Машина каша».

-Чтение: «Домовята и каша», К.Авдеева.

-Викторина «Каша-радость наша».

-Сюжетно-ролевая игра «Поварята».

-Экскурсия в библиотеку.

**9 день(11.02.16г.)**

**Тема: «Что укрепляет здоровье».**

-Беседа с медицинской сестрой «Что укрепляет здоровье».

-Рассуждалка «Что такое здоровое питание?»

-Дыхательное упражнение «Варим кашу».

-Дидактическая игра с крупами «Ищем клад».

Взаимодействие с родителями:

-Изготовить совместно с детьми аппликацию из круп.

**10 день(12.02.16г)**

**Тема: «Праздник каши».**

-Проведение праздника «Очень каши хороши для здоровья и души».

-Чтение украинской сказки «Колосок».

-Словесная игра «Исправь ошибку».

-Игры с крупой «Наполни емкость», «Собери бусы».

**3 этап – заключительный.**

* Обобщение опыта по теме проекта «Здоровое питание».
* Защита проекта «Очень каши хороши для здоровья и души».
* Презентация проекта.

Проект был реализован с 1февраля по 12 февраля 2016 года. В проекте приняло участие 27 родителей и 27 детей.

По результатам проекта мы можем сделать следующие **выводы:**

Проведя исследование на тему «Очень каши хороши для здоровья и души» 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 их, 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.

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.

Выдвинутая гипотеза получила свое подтверждение. Детям было интересно, они с удовольствием играли, применяли полученные знания в сюжетных играх. Ребята познакомились с разными видами круп и запомнили названия их, а так же названия каш. Узнали, что каши очень полезны и содержат много витамин. 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.Виноградова Н.А. ,Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду».

2.Болтовской Г., « Каша- здоровье наше».

3.Ковалев И.И. «Русская кулинария» , Москва , «Экономика» 1982 г.

4.Л.С.Киселева, Т.А.Данилина «Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения».

5. Покровский А.А. «Книга о вкусной и здоровой пище». Москва. В .О «Агропромиздат», 1983г.

6.Похлебкин В.В., «Каши по-новому».

7.Похлебкин В.В., «Мое меню».

8.Синельников С. «Крупы»

9.Скляревский Л.Я. «Целебные свойства пищевых растений». Москва, Россельхозиздат. 1975г.

10.Интернет ресурсы:

* htt:p//www.maaam.ru
* htt:p// nsportal.ru
* <http://www.o-detstve.ru>
* <http://dohcolonoc.ru>