**«КАША – ЗДОРОВЬЕ НАШЕ»**

**Паспорт проекта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование проекта | **«Каша – здоровье наше»** |
|  |  |
| Участники проекта | дети 1-й младшей группы, воспитатели группы, родители |
| Цель проекта | Формирование у воспитанников навыков здорового питания и представлений о пользе каши для организма человека. |
| Продолжительность проекта | Краткосрочный  1неделя (с перспективой дальнейшего развития) |
| Этапы проекта | 1. Подготовительный.  2. Основной.  3. Заключительный. |
| Ожидаемые результаты реализации проекта | * Формирование у детей представления о каше, как об  обязательном компоненте в меню. * Получение детьми  первичных  представлений о крупах и кашах. * Умение различать и называть каши. * Расширение и обобщение знаний детей о правильном питании. * Повышение педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей-дошкольников. * Вовлечение родителей в единое пространство «семья – детский сад». |
| Продукт проектной деятельности | Буклет «Каша - здоровье наше».  Создание  в группе мини-музея круп.  Изготовление книжки-малышки «Моя любимая каша» |

**Введение**

Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину – от образа жизни человека.  Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путём комплексного решения педагогических, медицинских и социальных вопросов.

Все родители хотят, что бы их дети были крепкими и здоровыми. Но, к сожалению, не все мамы и папы задумываются о правильном питании своих малышей. Часто ли родители готовят для   детей кашу? Пожалуй, нет.

А ведь каша отличается тем, что подвергается минимальной обработке, благодаря чему в ней сохраняется большая часть ценных веществ: витаминов, клетчатки, растительных волокон, поэтому она является обязательным и незаменимым продуктом детского питания.

Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Важно дать детям представления о кашах, об их пользе для здоровья человека. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

**Проблема проекта:** плохой аппетит у воспитанников группы. Многие воспитанники по утрам плохо едят каши, а некоторые даже отказываются от них. Плохой аппетит ведет к ослаблению иммунитета и частым заболеваниям.

Предварительный анализ проблемы позволил выдвинуть следующую **гипотезу исследования:** предположим, что дети не знают о полезных свойствах каши и поэтому не хотят кушать многие  разновидности  каш.

**Цель проекта:** формирование у воспитанников навыков здорового питания и представлений о пользе каши для организма человека.

**Задачи** **проекта:**

1. Дать представление о каше как об обязательном, полезном компоненте меню.
2. Познакомить с разнообразием круп и крупяных изделий.
3. Научить узнавать и называть  крупы и каши, получаемые из них.
4. Развивать познавательный интерес к исследовательской деятельности.
5. Способствовать развитию творческих способностей у детей.
6. Познакомить детей с литературой на данную тему.
7. Формировать простейшие навыки культуры питания (кушать самостоятельно, правильно держать ложку, пользоваться бумажными салфетками).
8. Создать мини-музей круп в группе.
9. Воспитывать уважение  к труду повара.

**Предполагаемый результат данного проекта:**

1. Формирование у детей представления о каше, как об обязательном компоненте в меню.
2. Получение детьми  первичных  представлений о крупах и кашах.
3. Умение различать и называть каши.
4. Расширение и обобщение знаний детей о правильном питании.
5. Повышение педагогической и психологической компетентности родителей в вопросах организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей-дошкольников.

**Реализация задач в три этапа**:

1.Подготовительный.

2.Основной.

3.Заключительный.

**Этапы работы по проекту**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапы** | **Содержание** |
| I.**Подготовительный** | * cбор информации о кашах; * подбор книг, журналов о злаках, о кашах; * подбор художественной литературы о каше; * составление конспектов, бесед с детьми о кашах; * подбор познавательных, сюжетно – ролевых игр, игрушек и атрибутов соответствующих тематики проекта; * беседы с родителями; * оформление папки – передвижки «Кушай, детка, кашку!», консультаций для родителей: «Каша – радость наша!» * составление  перспективного плана мероприятий; * создание мини-музея круп в группе. |
| **II.Основной** | * все виды занятий, связанные с реализацией проекта; * организация сюжетно – ролевых, театрализованных, дидактических игр, экспериментов, развлечения по данной теме; * наглядное знакомство с разными видами круп; * беседа о злаках, рассматривание разных видов злаков; * чтение сказок, просмотр мультфильмов о каше; * разучивание стихов, потешек о каше. |
| **III.Заключительный** | 1.Подведение итогов.  2. Презентация и защита проекта «Праздник каши». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Образовательная  область | Виды деятельности | |
| Работа с детьми | Работа с родителями |
| Познавательное развитие | Беседы: «Из чего варят каши?», «Что вы едите дома на завтрак?» Рассматривание зернышек пшеницы, ячменя, овса.  Экспериментальная деятельность с крупами:   «Угадай на ощупь» (предложить детям на ощупь отгадать какая крупа находится в  мешочке), «Разбери крупу», «Угадай, что звучит?» (детям предлагается найти пару из шумовых коробочек, в которых помещена разная крупа). | Организация в группе мини-музея круп.  Консультация  для родителей  «Каша – радость наша» |
| Речевое развитие | Речевые и дидактические игры: «Узнай и назови крупу», «Скажи правильно» (каша из риса – рисовая, из гороха - гороховая).   Чтение художественной литературы: «Про Машу и манную кашу» Демьянов И.,   «Маша обедает» Капутикян С., «Вкусная каша», Т. Лаврова,  «Вкусная каша» З. Александровой.   Русские народные сказки: «Петушок и бобовое зернышко», «Колосок», «Каша из топора», «Лиса и журавль»,  Б. Гримм «Горшочек каши».   Заучивание стихотворений:   «Каша» И. Токмакова,  потешки «Кот на печку пошел..», «Сорока-белобока кашу варила…» | Заучивание и повторение с детьми  стихотворения, потешки про кашу.  Чтение сказок Братьев Гримм: «Горшочек каши», «Сказка про сладкую кашу» и другие произведения про кашу. |
| Художественно- эстетическое развитие | Аппликация: «Грибок-боровик»  Лепка: «Тарелочки для каши» из соленого теста  Рисование  «Горшок каши» | Изготовление красочных книжек – малышек **«Моя любимая каша».** |
| Социально- коммуникативное  развитие | Сюжетно-ролевые игры: «Я – повар», «Приготовим завтрак», «Семья», «Магазин»  Хороводная игра «Раз, два, три - горшочек кашу вари».   Театрализованные игры: «Сорока ворона»  Просмотр мультфильмов:  «Лунтик и каша»,  «Солдатская каша», «Маша + каша», «Богатырская каша». |  |
| Физическое развитие | Пальчиковые игры «Сорока-белобока», «Машина каша» физминутка «Варись, каша»,  Малоподвижная игра «Разбери крупу».  Подвижная игра «Петушок и курочка». | Папка – передвижка «Кушай, детка, кашу!» |
|  |  |  |

Каша – самое распространенное русское блюдо. Само слово каша в древнем его значении означает кушанье, приготовленное из растертого зерна. Первоначально каша представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с появлением новых зерновых культур, распространением гречихи, слово «каша» стало означать преимущественно гречневую кашу.

Было установлено, из каких злаков готовятся каши. На Руси варили каши из гречихи, пшеницы, проса, овса и многих других зерновых культур. Злаки содержат практически все необходимые организму питательные вещества в идеальном соотношении.

* Гречневая каша  укрепляет здоровье (иммунную систему).
* Геркулесовая каша помогает лучше думать, мыслить, помогает лучше запоминать**.**
* Манная  - полезна для восстановления сил в период выздоровления.
* Пшенная - улучшает работу нервной системы и органов кровообращения.
* Рисовая - благотворно влияет на формирование костной системы и умственного развития детей.
* Ячневая - укрепляет стенки сосудов, устраняет отложение жировой ткани.
* Пшеничная - обеспечивает полноценную работу нервной системы
* Гороховая - способствует росту мышц, полезна страдающим анемией.
* Кукурузная - способствует очищению крови, минимизации случаев инфарктов и инсультов.

**Пословицы и поговорки о каше:**

«Каша – кормилица наша».

«Мал горшок, да кашу варит»

«Хороша кашка, да мала чашка»

«Заварил кашу - не жалей масла»

«Бабка с кашкой, а дед с ложкой»

«Щи да каша - пища наша»

«Кашу маслом не испортишь»

**Вывод.**

Исследовательская деятельность дает возможность открыть ребенку непонятное, новое, интересные для него факты, события, происходящие в обществе. Позволяет развить у детей любознательность, интерес к экспериментированию, развитию мыслительных процессов.

После того, как дети узнали больше о пользе каш и о самой каше, они стали лучше есть кашу в детском саду, стали чаще просить родителей варить кашу дома. Почти все дети узнают кашу по крупе и говорят, из какой крупы она сварена. Проект **«Каша – здоровье наше»** помог родителям, детям и воспитателям глубже узнать об истории круп и каш.

Наш проект позволил узнать детям, откуда произошла каша, из каких круп ее готовят, откуда появляется крупа, как, узнали о пользе и необходимости каши в питании человека.

**Перспектива.**

С целью развития перспективы проекта совместно с детьми было решено продолжить правильно питаться в детском саду и дома;

* «полюбить» все полезные продукты и постараться как можно меньше кушать вредные для здоровья продукты;
* ежедневно кушать свежие фрукты, овощи и обязательно соблюдать правила поведения и гигиены во время еды, чтобы всегда здоровыми быть.

**Список используемой литературы**

Т.А.Шорыгина  «Злаки. Какие они?» Волгоград 2007г.

Т.В.Потапова «Беседы с дошкольниками о профессиях» Москва 2003

О.Л. Князева, М.Д. Махнёва «Приобщение детей к истокам русской народной   культуры» Санкт-Петербург 1997

О.В. Дыбина «Ознакомление дощкольников с секретами кухни» Москва2003

Л.Г.Киреева «Организация предметно-развивающей среды» Волгоград 2009

М.В. Тихонова М.В., Смирнова Н.С.  «Красна изба…». Знакомство с русским народным искусством, ремеслами, бытом в музее детского сада.

И.А. Аверина «Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ»

А.В. Никитина «Нетрадиционные техники **рисования в ДОУ.** Пособие для воспитателей и родителей». – СПб.: КАРО, 2007г.

Г.Н. Давыдова «Нетрадиционные техники **рисования в ДОУ.** Часть 1, 2- М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2008г.

Интернет ресурсы.