

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ

*Шадрина Зоя Алексеевна,*

*Андреева Ольга Юрьевна,*

*воспитатели,*

*МКДОУ детский сад № 485*

*г. Новосибирск*

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

#### «КАША – ПИЩА НАША»

**Аннотация.** Всем давно известно, что правильное питание человека, не зависимо от возраста, является залогом здоровья. Поскольку дети дошкольного возраста активно растут – у них формируются все органы и системы, идет интенсивный обмен веществ, то им необходимо здоровое, правильное питание. Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, выработать определенные навыки правильного употребления пищи с раннего детства и сформировать предпосылки оптимального здорового питания в течении всей жизни. Дети должны понять, что каша является полезным компонентом меню для здоровья человека. Поэтому основным направлением нашей работы над проектом является, выяснить, полезна ли каша?



**Проект рассчитан на детей дошкольного возраста.**

**Данный проект направлен на формирование представлений о здоровом образе жизни и здоровом питании.**

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



**Цель:** Формирование у детей представления о каше, как обязательном компоненте меню.

**Задачи:**

1. Формировать у детей представление о здоровом, правильном питании и работе организма человека.
2. Дать детям первичное представление о зерновых культурах, крупах и кашах, которые готовят из них.
3. Создать методическую базу, способствующую достижению поставленной цели.
4. Повысить интерес родителей к здоровому питанию, привлечь родителей к продуктивной деятельности с детьми.

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



**Тип проекта:** информационно-познавательный практический.

**Срок реализации:** 5 месяцев (Ноябрь 2016 г. – март 2017г.)

**Участники проекта:** воспитатели, педагоги детского сада, дети, родители.

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



### **Интеграция:**

Социально-коммуникативное развитие,

Речевое развитие,

Художественно-эстетическое развитие

### **Формы, методы и средства организации работы:**

- непрерывная образовательная деятельность с детьми;
- совместная деятельность с детьми и родителями;
- развлечения;
- беседа с родителями и детьми;
- выполнение родителями домашних заданий;
- экспериментальная деятельность;
- чтение художественной литературы;
- изобразительная деятельность;
- дидактические и сюжетно-ролевые игры;
- чтение художественной и энциклопедической литературы;
- экскурсии;

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



### Этапы реализации проекта

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 1 этап<br>подготовительный   | <ul style="list-style-type: none"><li>- определение темы проекта;</li><li>- сбор информации;</li><li>- подбор художественной и энциклопедической литературы, дидактических игр, дидактического материала;</li><li>- анкетирование родителей;</li></ul> |
| 2 этап<br>реализация проекта | <ul style="list-style-type: none"><li>- НОД с детьми;</li><li>- работа с родителями;</li><li>- работа с педагогами детского сада;</li><li>- работа с медицинской сестрой;</li><li>- организация экскурсий, развлечений и т.д.</li></ul>                |
| 3 этап<br>заключительный     | <p>Подведение итогов:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- презентация проекта «Каша – пища наша»;</li><li>- инсценировка сказки, этюдов;</li><li>- презентация книг, папок раскладушек, альбомов.</li></ul>                                    |

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ

**На 1 этапе было определено:**

| Что мы знаем   | Что хотим узнать  | Как можно найти ответ   |
|--|---|---|
| 1.Каша бывают разные.<br>2.Готовят их из разных круп.<br>3.Еда бывает вредная и полезная.<br>4.Каша бывает жидкая, густая, рассыпчатая.<br>5.какая каша нравится.<br>6.Где покупаем кашу.<br>7.В какое время суток употребляем кашу. | 1.Как устроен наш организм.<br>2.Из каких злаков получаем разные крупы.<br>3.Где и как выращиваем разные злаки.<br>4.Как выращивали наши предки.<br>5.Как превратить зерно в крупу.<br>6.Как сберечь свое здоровье.<br>7.Как сделать кашу вкусной.<br>8.Какие питательные вещества содержит каша. | 1.Спросить родителей (взрослых).<br>2.Прочитать в энциклопедии, в книге.<br>3.Провести эксперимент «Выращивание пшеницы» (пронаблюдать за всходами).<br>4.Экскурсия на кухню.<br>5.Экскурсия в магазин.<br>6.Приготовить кашу дома вместе с родителями. |

### **Ожидаемый результат:**

1. У детей сформируется представление о здоровом, правильном питании и работе организма человека.
2. Дети получат первичное представление о зерновых культурах, крупах и кашах, которые готовят из них.
3. Дети полюбят каши за их вкусность и полезность.
4. Будет создана методическая база, необходимая для реализации данного проекта.
5. Повысится интерес родителей, к здоровому питанию. Они получат знания о пользе различных видов каш, научатся их готовить.
6. Родители будут привлечены к продуктивной деятельности.

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



### Проведенные мероприятия:

1. Родительские собрания.
2. непрерывно-образовательная деятельность:
  - познавательное занятие «Как сделать кашу вкусней»;
  - познавательное занятие «Профессия – повар»;
  - познавательное занятие «Где растет каша»;
  - занятие «Лепка трактора»;
  - занятие-беседа «Мой любимый завтрак»;
  - занятие рисование «Злаковое поле»; «Мельница»;
3. Изготовление книжек-малышек с родителями.
4. Анкетирование родителей на тему «Питание в семье»;
5. Составление книги рецептов с фотографиями «Самая вкусная каша» с родителями.
6. Изготовление папок-раскладушек «Рекомендации для родителей». «Кто сказал, что каша это пустяк».
7. Консультации для родителей:

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ

- «Как не надо кормить ребенка»,
- «Приготовление и хранение каш для детей»,
- «Какая каша самая полезная»,
- «7 великих и обязательных «НЕ»,
- «5 правил правильного питания»,
- «Формирование культуры трапезы».

8. Сбор загадок, пословиц, стихотворений, частушек на тему «Народная мудрость о каше».

9. Театрализованное представление «Каша из топора», «Лиса и журавль»

10. Изготовление костюмов и декораций для театрализации.

11. Чтение сказок «Каша из топора», «Горшочек каши», Мамин-Сибиряк «Притча о молоке и овсяной каше»

12. Сочинение авторских сказок с родителями про кашу.

13. Экскурсия на кухню. Рассказ поваров о приготовлении каши.

14. Беседа медицинской сестры:

«Чем полезна каша для детей»,

«Витамины – что это такое?».

14. Инсценировки «Про Машу и кашу», «Вкусная каша – здоровье наше».

15. Организация выставки «Моя каша самая вкусная».

**В работе с детьми были использованы:**

***Дидактические игры:***

- «Витаминка»
- «Как каша попала к нам на стол»
- «Что сначала, что потом»
- «Чудесный мешочек»
- «Разбери крупу»
- «Найди растение, крупу, кашу»
- «Скажи правильно»

***Сюжетно-ролевые игры:***

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ

- «Повара»

- «Семья»

### **Работа с детьми в познавательном центре:**

- Рассматривание зерен пшеницы, риса, овса (сухие, набухшие, проросшие).

- Наблюдение за прорастанием зерен в земле, в воде.

- Беседа о каше.

- Беседа о злаках.

### **Работа с детьми в центре «Библиотека»:**

- Рассматривание и чтение книг, иллюстраций, энциклопедий.

- Сочинение сказок.

- Изготовление книжек-малышек.

- Чтение стихов, пословиц, отгадывание загадок.

### **Работа с детьми в центре социального развития:**

- дидактические игры;

- подвижные игры;

### **Работа с детьми в центре театрализованной деятельности:**

- Этюды «Каша из топора», «Лиса и журавль»

### **Анализ проделанной работы:**

В результате реализации проекта:

1. Создана методическая база, необходимая для работы по заданной теме.

2. У детей сформировались понятия о здоровом образе жизни, здоровом питании, расширились представления об особенностях внешнего вида, условиях произрастания, полезных свойствах злаков.

3. Дети получили представление о работе труде хлеборобов в старину и в наше время.

4. Дети научились различать и называть злаковые культуры, крупы, из которых варят каши.

5. Повысился интерес родителей, к здоровому питанию. Они получили знания о пользе различных видов каш, научатся их готовить.

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ

6. Родители стали проявлять интерес к совместной с детьми деятельности.

7. В работе над проектом приняли участие педагоги детского сада и старшая медицинская сестра.

Проведя работу над проектом, мы сделали следующий вывод: «Любая каша – это чрезвычайно полезный и к тому же диетический продукт. Включение различных каш в рацион питания, помогает человеку не только получить столь необходимые организму человека витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

- Каша имеет многолетнюю историю;

- Каша полезна для организма человека, так как зерно, из которого её варят, содержит различные витамины и микроэлементы;

- Каши благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов;

- О каше написано много сказок, загадок, пословиц.

Одним словом, наше исследование показало «Ешьте больше каши – будете здоровы!»

В перспективе планируем продолжать работу по данной теме.

Принято решение провести праздник «Каша» и викторину «Злаки. Какие они?» в будущем учебном году, а также с помощью родителей сочинить и инсценировать сказку Путешествие в страну полезных продуктов». А так же решено продолжать работу с родителями по теме «Здоровое питание».

Проект может быть использован в работе любого дошкольного образовательного учреждения.

## ГАЛЕРЕЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ИДЕЙ



### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Верещагин Н. Золотой колосок. – М.: Малыш, 1984.
2. Герасимов К.Е., Колмыкова А.И., Оберемок С.М., Фелорова Т.Ю. Питание и здоровье. – Новосибирск, 2016.
3. Дацкевич В. От зерна до каравая. – Москва: Детская литература, 1985.
4. Илларионова Ю.Г. Учите детей отгадывать загадки. – Москва: Просвещение, 1985.
5. Кольцов А.В. Песня пахаря. – Москва: Советская Россия, 1982.
6. Круглов Ю.Г. Русские народные загадки, пословицы, поговорки. – М.: Просвещение, 1990.
7. Шорыгина Т.А. Злаки. Такие они? – М.: ГНОМид, 2013.