

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 23
города Сызрани городского округа Сызрань Самарской области,
(ГБОУ ООШ №23)
структурное подразделение «Детский сад № 70»**

**Проект на тему «Самая вкусная каша»
с детьми старшей группы**

Воспитатель : Вазюкова Л.В.

**Сызрань
2017г**

Вид проекта: Творчески-познавательный.

Продолжительность проекта: краткосрочный, месяц.

Участники проекта: дети старшей группы, воспитатель, родители.

Без каши трудно представить утро человека, который заботиться о своем здоровье. А ведь многие не хотят, есть кашу. Одни говорят, что от неё полнеют, другие говорят, что её надо долго готовить. А ведь завтрак приносит огромную пользу организму.

Актуальностью данного проекта является тот факт, что полезнее завтрака нет предмета на земле. Завтрак должен составлять 25% от дневного рациона. Каша – одно из самых древнейших блюд в России. Каша – это тот самый продукт, который благодаря содержанию полезных веществ дает силы и здоровье каждому!

Многие родители не умеют готовить кашу ни для себя, ни для детей. Каши постепенно выходят из моды, возиться с ними в мире быстрой еды никому не хочется. Поэтому дети не хотят, есть каши утром на завтрак, хотя это полезное блюдо доступно для каждой семьи; необходимо в здоровом питании.

Каши – ценный кладёз витаминов (особенно группы В), клетчатки, белков и так называемых «медленных» углеводов, так как они состоят из крупы. Крупа же – это зерно всевозможных видов и разных способов приготовления. К тому же, каши отличаются своей низкой калорийностью. По крайней мере, до тех пор, пока не заправлены маслом и сахаром.

Проблема: не достаточные знания о полезности каши.

Цель: Сформировать знания о полезности каши. Каша - залог здорового питания.

Задачи:

1. Вызывать интерес к окружающему миру, формировать реалистические представления о природе.
2. Расширять у детей знания об особенностях внешнего вида, условиях произрастания, полезных свойствах злаков.
3. Закрепить представления детей о то ,как готовится каша, из каких продуктов.
4. Развитие фантазии, воображения, креативности.
5. Учить сравнивать, анализировать, устанавливать простейшие причинно-следственные связи делать, обобщения.
6. Формировать интерес к произведениям русского фольклора (загадки, пословицы, поговорки).
7. Обогащать и развивать активный словарь детей.
8. Повышать заинтересованность родителей к продуктивной досуговой деятельности с детьми.

Физическое развитие:

- Расширять представления детей о полезности употребления в пищу разнообразных каш.
- Формировать у детей навыки безопасного поведения, привычку вести здоровый образ жизни, развивать осознанное отношение к своему здоровью

Познавательное развитие

- Систематизировать знания, стимулировать развитие познавательных и творческих способностей,
- Развивать способность к речевому планированию, устанавливать причинно-следственные связи
- Продолжать обогащать словарь детей, совершенствовать умение строить высказывание, использовать разные части речи в соответствии с их значением, согласовывать слова в предложении

Социальное развитие

- Развитие самопознания и положительной оценки; овладение способами вне ситуативно-личностного общения
- Продолжать приобщать детей к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношений со сверстниками и взрослыми
- Развивать сообразительность, умение самостоятельно решать поставленную задачу

Эстетическое развитие

- Развивать воображение, технические навыки рисования, коллективное творчество: воспитывать стремление действовать согласованно.
- Закреплять умение петь самостоятельно, эмоционально.

Алгоритм разработки проекта

Подготовительный этап

1. Выбор темы проекта
2. Определение целей и задач, составление плана работы.
3. Подбор материала, уточнение имеющейся информации.

Практический этап /формирование специфических знаний, умений, навыков/.

1. Образовательная область «Познание»:

- беседы; решение проблемных ситуаций; дидактические игры и упражнения

2. Образовательная область «Коммуникация»

- составление рассказов
- пересказы

- дидактические игры

- драматизация сказок

3. Чтение художественной литературы

- загадки, пословицы, поговорки

- стихи, рассказы, сказки.

4. Образовательная область «Социализация»

- дидактические и сюжетно-ролевые игры

- правила этикета

5. Образовательная область «Физическая культура»

- пальчиковая гимнастика

- общеразвивающие упражнения

6. Образовательная область «Здоровье»

- беседы

- викторины

- воспитание культуры еды

7. Образовательная область «Безопасность»

- беседы

- дидактические игры

- викторины

8. Образовательная область «Художественное творчество»

- рисование, лепка, аппликация «Поделки из круп», «Полезные и вредные продукты», «Каша на столе», «Моя любимая каша»

9. Образовательная область «Музыка»

- разучивание песен, танцев.

Заключительный этап

НОД «Где растет каша»

Схема проекта

Разделы программы	Виды детской деятельности
Социально-личностное развитие	Сюжетно-ролевые игры «Семья», «Детский сад», «Сварим кашу для куклы» Настольно-печатная игра «Разрезные картинки», «Кубики», «Знакомые сказки»
Здоровье и физическое развитие	Народные и подвижные игры.
Познавательное-речевое развитие	Коммуникация Беседы; «Профессия повар», «Где растет каша», «Моя любимая каша», «Мы с мамой варили кашу» Составление описательных рассказов по

	<p>картинкам. Отгадывание загадок детьми. Познание Чтение художественной литературы по теме («Сказка о каше-королеве еды», Н.Носов «Мишкина каша», р.н.сказка «Лиса и журавль», р.н.сказка «Каша из топора», Братья Гримм «Горшочек каши», «Сказка про каши», «Как Маша варила кашу», Ф.Маляренко «Волшебный горшочек», потешка «Сорока, сорока»...) Рассматривание иллюстраций Просмотр мультфильмов по народным и авторским сказкам.</p>
Художественно-эстетическое развитие	Рисование, лепка, аппликация по теме, изготовление панно из круп, выставки рисунков и аппликаций
Работа с родителями	Предложить собрать информацию о кашах, злаках, собрать коллекцию «Крупы», принять участие в фотовыставке «Моя каша самая вкусная»(с приложением рецепта каши), принять участие в подборе книг для книжного уголка , пересмотреть фильмотеку для детей.
Ожидаемые результаты.	<ul style="list-style-type: none"> • Дети: Участие детей в этом проекте позволит ознакомить их с полезностью крупяных блюд. • Родители: Повышение педагогической культуры родителей. Установить с ними доверительные и партнёрские отношения.

Тематическая карта проекта: «Самая вкусная каша»

Этапы проекта	Деятельность детей	Деятельность руководителя	Деятельность родителей	Результаты каждого этапа
Поисковый	Сформировать проблему, задают вопросы	Погружает в проблему путем мотивации		Сформулировать проблему: Чем полезны каши?
Аналитический	Уточняют у родителей знания о злаках. кашах, сказочных персонажах, подбирают иллюстрации, открытки, фото, рисунки, художественную литературу	Формирует цель, задачи, Помогает составить поэтапный план работы и что необходимо для проекта.	Собирают информацию (фото, иллюстрации, сведения), художественную литературу	Сформулировать цель, задачи, пошаговый план работы над проектом.
Практический	Выполнение	Наблюдает,	Проводят	Выполнен план

	плана работы	помогает (по необходимости). Организует процесс и место проведения	совместную работу с детьми (разучивание стихов, песен, загадок, рисуют рисунки совместно с детьми, изготавливают поделки)	работы
Презентационный	Выставка рисунков «Моя любимая каша», НОД «Где растет каша?»	Организует место и время проведения		Выставка в группе
Контрольный	Высказывают мнения о своей работе	Похвала участников проекта, вовлечение других детей		Поощрение. благодарность

Познавательное занятие в старшей группе на тему: «Где растет каша».

Задачи:

Развивающие:

1. Развивать познавательный интерес детей

Образовательные:

1. Формировать у детей представление о необходимости употребления в пищу каши, о пользе и разнообразии каш.

2. Формировать у детей знание о пользе злаков, из которых делают и варят каши.

3. Закрепить знания детей о труде хлеборобов.

4. Формировать умение образовывать от существительных прилагательные.

Воспитательные:

1. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

2. Воспитывать чувство благодарности и уважение к труду людей.

Материалы:

Различные крупы, листы бумаги, цветные карандаши, мелки, слайдовая презентация «Злаки. Какие они», картинки с изображением готовых блюд.

Ход занятия:

Воспитатель прикрепляет на доску картинки с изображением готовых блюд, дети начинают заинтересованно собираться вокруг него.

- Ребята, перед вами картинки с изображением готовых блюд, что бы вы хотели на завтрак.

- Скажите, как вы думаете какой завтрак самый полезный? Что ты выбрал? (Кашу)

- Правильно.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

- Отгадайте, из чего получается крупа?

В землю тёплую уйду,
К солнцу колоском взойду.
В нём тогда таких, как я,
Будет целая семья. (Зерно).
Золотист он и усат,
В сто карманах – сто ребят. (Колос.)

Просмотр слайдовой презентации «Злаки. Какие они»

-Большой путь проходит каша, прежде чем попасть к нам на стол, очень много людей трудятся над этим?

Много, труда вкладывают хлеборобы, чтобы вырастить хороший урожай.

Они пахут землю, сеют семена злаков и следят за их всходами.

Когда колосья созревают, становятся твёрдыми, начинается уборка урожая.

Специальные машины жатки скашивают стебли злаковых и укладывают их в валки. А когда валки подсохнут на солнце, комбайны их подбирают и обмолачивают колосья. Затем зерно увозят на элеваторы. На элеваторах в специальных машинах зерно сушат, очищают от примесей и отправляют на заводы, где их фасуют и отправляют в магазины на продажу. Из магазина крупы злаков попадают к нам домой и в детские сады.

Дидактическая игра «Скажи правильно»

-Я называю крупу, а вы говорите, как называется каша, приготовленная из этой крупы:

Каша из риса - рисовая каша;

Каша из гороха - гороховая каша;

Каша из кукурузы - кукурузная каша;

Каша из гречки - гречневая каша;

Каша из овса - овсяная каша ;

Каша из пшена - пшенная каша;

Каша из манки - манная каша ;

Каша из перловки - перловая каша;

Каша из ячменя - ячневая каша.

-Молодцы, очень хорошо отвечали, а теперь давайте поиграем.

Хороводная игра «Раз, два, три - горшочек кашу вари»

Выбираются дети, которые будут молоком, солью, сахаром, крупой, остальные горшочек. Когда называют ингредиент, необходимый для каши, ребенок выходит в центр круга. А когда выйдут все, они берутся за руки и ведут внутри нашего хоровода свой хоровод.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Молоко мы нальем, до кипенья доведем.

Раз, два, три- ты горшочек наш вари.

Кашу нужно посолить, да и сахар положить.

Раз, два, три -ты горшочек наш вари.

Мы крупу насыпаем, дружно все перемешаем.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Каша преет «пых - пых - пых»

Для друзей и для родных.

Мы все дружно поедим,

И гостей всех угостим.

Каша вышла-то у нас -

Просто класс!

(Игра проводится несколько раз)

-Давайте вспомним, кто трудится для того, чтобы каша попала к нам на стол?

А какие каши вы теперь знаете? Скажите, какая же польза в каше? (Ответы детей).

-Я думаю, кто не любит кашу, обязательно её полюбит и расскажет своим сестренкам и братикам о пользе каши.

А теперь я предлагаю вам нарисовать свою любимую кашу.

Загадки о крупах и кашах.

Отгадай загадку нашу:

Не испортишь маслом... (кашу)

Любимая и желанная

Всем детям каша... (манная)

Всем детям рост обеспечивает

Полезная каша... (гречневая)

Не спеша, пережевываем

Желтую кашу... (пшеничную)

За обе щеки уписываем

Белую кашу... (рисовую)

Силы дает и вес

Богатырь... («Геркулес»)

Я бегом бегу в столовую

Кашу я люблю... (перловую)

Завтрак мы заканчиваем

Кашей вкусной... (ячневой)

Ложки дружно облизали

И спасибо всем... (сказали)

Пословицы и поговорки о каше

- Кашу маслом не испортишь.
- Кашица постная, да еще и без круп.
- Кашевар живет сытее князя.
- Семейная кашка погуще кипит.
- Не наша еда орехи, а наша – каша.
- Без каши обед не в обед.
- Пуста кашица в печи надорвалась кипучи.
- У каши привал, так дотянемся.
- Гречневая каша — мать наша, хлебец — кормилец.
- Сам заварил кашу, сам и расхлебывай.
- Один у каши сирота.
- Горе наше — ржаная каша, а поел бы и такой, да нет никакой.
- Заварил кашу, так не жалея масла!
- Щи да каша — кормилицы наши.
- Догадлив парень: на крутую кашу распоясался.
- Когда дрова горят, тогда и кашу варят.
- Горе наше, что без масла каша.
- Просо реденько, так и кашица жиденька.
- Сморчком глядит, а богатырем кашу оплетает.
- Одному и у каши не споро.
- С ним каши не сваришь.
- Путает, словно кашу в лапти обувает.
- Один в поле не воин; один и у каши загниешь.
- Мать наша — гречневая каша: не перцу чета, не прорвет живота.
- Хозяину хлеба ворошок, а молотильщикам каши горшок

КАКОВА ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ КАШИ НА РУСИ?

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше. Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо. Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш е й».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

Во все времена на Руси вкусная каша была любимой едой каждого человека. До нас дошли истории о русских богатырях, для которых именно она была источником богатырской силы и крепкого здоровья.

Для повышения полезных свойств и вкусовых качеств к ней добавляли различные овощи и фрукты. В IX веке такая каша была излюбленным блюдом великого князя Владимира, а затем и его правнука, Юрия Долгорукого, основавшего Москву. Князь Александр Невский и его войско победили крестоносцев в Ледовом побоище, случившегося во время Великого поста, употребляя в пищу в основном овощи и кашу. Возраст этого удивительного блюда исчисляется тысячелетиями. Именно к тем далёким временам относят археологи свою уникальную находку- горшок с кашей, обнаруженную под слоем золы при раскопках древнего города Любеча. «Праматерью хлеба» величали её в народе, и так на Руси повелось, что «русского мужика без каши не накормишь».

КАКИЕ БЫВАЮТ КАШИ?

Разнообразие каш нет границ: манная, пшенная, кукурузная, овсяная, геркулесовая, гречневая, рисовая, перловая. А почему «перловая»? Перл - жемчуг, а что общего у жемчуга с кашей, сваренной из ячменных круп? Но если присмотреться, то, действительно, разваренные крупинки сверкают как бусинки жемчуга. Вот откуда столь красивое название у вкусной каши из ячменной крупы. Каши на Руси делались трех видов в зависимости от соотношения зерна и воды: крутые (рассыпчатые), размазни (вязкие) и кашицы (жидкие). Приготавливались они с добавками из рыбы, мяса, домашней птицы и дичи, грибов, овощей, ягод, и фруктов. В народе сохранилась поговорка: «Кашу заварили» (т.е. затеяли пиршество). Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАША?

Каша, одно из древнейших блюд — простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами, идеальный завтрак для всей семьи. Это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами.

В кашах содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой. Клетчатка оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, она улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма, нормализует обмен веществ. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Регулярное употребление пищи, богатой клетчаткой, снижает риск появления некоторых раковых заболеваний. Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.

Приведём примеры полезных свойств некоторых каш.

Манная каша обладает высокой калорийностью, питательной ценностью и высокой усвояемостью. Манная каша практически не содержит клетчатки, поэтому рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период. В манной каше 70% крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1

Овсяная каша - самая питательная из каш. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина, повышает иммунитет, очищает организм от солей и шлаков.

Пшенная каша оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, способствует выведению из организма антибиотиков. Содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец. Кашу рекомендуют при сердечно - сосудистых заболеваниях, потому что в ней

содержится никотиновая кислота. Пшено содержит витамины В1, В2, РР, микроэлементы: калий, цинк, йод и другие. Пшённая каша очень полезна детям и людям с сердечными болезнями.

Рисовая каша помогает при болезнях желудка. Рис укрепляют нервную систему. В рисе много углеводов. Японские учёные сделали открытие – чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект. Много в нём витаминов (Е, В1, В2, В9, РР) и микроэлементов (калия, кальция, марганца, меди, цинка, натрия, фосфора, железа, йода, кобальта, молибдена, фтора), но при обработке шлифованием большая часть из них теряется.

Гречневая каша содержит – кальций, железо, цинк, медь, витамины В1, В2, Е. Полезна при болезнях сердца, ожирении. Гречку рекомендуют для укрепления иммунитета, при атеросклерозе и других заболеваниях сердечно - сосудистой системы.

Перловая каша богата лизином – это аминокислота, которая помогает нам бороться с вирусами и микробами. Каша отлично спасает при запорах. Эту кашу особенно любил царь Пётр Первый.

Каши очень полезны и питательны, и желательны их употреблять хотя бы один раз в день. Любая каша – это хороший источник клетчатки, которая выводит из организма шлаки и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день.