

РАЗДЕЛ 3. ПРОЕКТЫ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**ПРОЕКТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«С РУССКОЙ КАШЕЙ СОХРАНИМ ЗДОРОВЬЕ НАШЕ» С ДЕТЬМИ 5–6 ЛЕТ**

*Головина Марина Евгеньевна,
воспитатель МБДОУ «Детский сад № 378» г. о. Самара*

Тема: «С русской кашей сохраним здоровье наше».

Участники проекта: воспитатели, дети, родители, логопед, медицинская сестра, повар.

Актуальность

В настоящее время особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно – залог их будущего здоровья. Если взрослые действительно хотят, чтобы дети имели крепкое здоровье, сильный иммунитет, то правильное питание должно стать основой их жизни.

Проблема

Каждое утро в детском саду начинается с полезного завтрака. От детей слышим: «Опять каша!», «Я не люблю кашу!», «Я не буду есть кашу!» На вопрос «Почему ты не хочешь есть кашу, она же полезная?» дети отвечают: «Не люблю, она невкусная».

В процессе беседы с детьми стало понятно, что им нужно рассказать о пользе каш для растущего организма и доказать, что каша вкусная, нужно только ее правильно приготовить.

Метод проектов позволит детям исследовать данный вопрос через совместный поиск решения проблемы, что мотивирует детей и далает познавательный процесс интересным.

Гипотеза: полезная каша не может быть вкусной.

Цель – формирование у детей старшего дошкольного возраста представлений о правильном питании и каше как полезном для здоровья блюде.

Задачи проекта:

- формировать представления детей о пользе каши в рационе питания;
- знакомить с полезными свойствами каши, способами приготовления;
- активизировать и обогащать словарь, закреплять умения различать и называть крупы и каши, которые из них готовят;
- формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни, полезные привычки в процессе употребления каши;
- стимулировать интерес родителей к вопросам правильного и здорового питания детей.

Замысел / идея проекта

Дети предложили отправиться на кухню детского сада и посмотреть, как готовят кашу повара. Узнать, как появляется каша на нашем столе. А также найти информацию о пользе каш в художественной литературе.

Ребята предложили посмотреть видеофильмы, поиграть в игры, сварить вкусную кашу дома вместе с мамой и поделиться своими рецептами с другими участниками проекта.

Этапы

В работе использованы метод проектов, технология А. И. Савенкова «Методика проведения учебных исследований в детском саду».

Подготовительный этап

- Беседы: «Как появилась каша на нашем столе», «Какие бывают каши», «Способы приготовления каши».
- Просмотр видеофильмов «Посевная началась», «Уборочная в разгаре», мультфильмов «Каша из топора», «Маша + каша».
- Чтение и рассматривание иллюстраций книг: р. н. с. «Каша из топора», украинская народная сказка «Колосок», Ю. Крутогоров «Про булку белую и кашу пшеничную», Н. Телешов «Крупеничка», бр. Гримм «Горшочек каши».

- Образовательная деятельность «Такие разные каши», «Как каша выросла».
- Конструирование из бросового материала и крупы «Моя любимая каша».
- Знакомство с пословицами и поговорками о пользе круп и каш.
- Дидактические игры: «Узнай на ощупь», «Из какой крупы какую кашу варят», «Узнай и назови крупу».
- Встреча с медицинской сестрой «Медсестра, нам помоги – все о каше расскажи» (питательная ценность каш).
- Мастер-класс «Маме помогу, кашу я сварю» (приготовление вкусной и полезной каши дома, сервировка блюда).

Основной этап

- Экскурсия на кухню детского сада «Как правильно готовить кашу».
- Создание панно «Моя любимая каша».
- Рассказы детей о процессе приготовления каши дома.



Рис. 1. «Медсестра, нам помоги – все о каше расскажи»



Рис. 2. Рассказ ребенка о процессе приготовления каши дома

- Составление книги рецептов «Наши вкусные и полезные каши».
- Поиск информации и составление стенгазеты «С русской кашей сохраним здоровье наше».



Рис. 3. Стенгазета

- Разработка и создание дидактической игры для старших дошкольников «Расскажи о каше».
- Работа с итоговой таблицей «Какие разные полезные каши».



Рис. 4. Создание игры «Расскажи о каше»



Рис. 5. Заполнение итоговой таблицы

Итоговый этап

• Рекламная кампания «Каша – здоровье наше» с презентацией книги рецептов «Наши вкусные и полезные каши» для воспитанников детского сада.

Выдвинутая детьми гипотеза, что полезная каша не может быть вкусной, была опровергнута. Дети убедились на собственном опыте, что каша не только полезное, но и вкусное блюдо.

Продукт:

- панно «Моя любимая каша»;
- стенгазета «С русской кашей сохраним здоровье наше» (фотоотчет о совместной работе детей с родителями);
- книга рецептов «Наши вкусные и полезные каши» (составлена из домашних семейных рецептов);
- дидактическая игра «Расскажи о каше»;
- итоговая таблица «Какие разные полезные каши».



Рис. 6. Панно «Моя любимая каша»



Рис. 7. Книга рецептов «Наши вкусные и полезные каши»



Рис. 8. Дидактическая игра «Расскажи о каше»

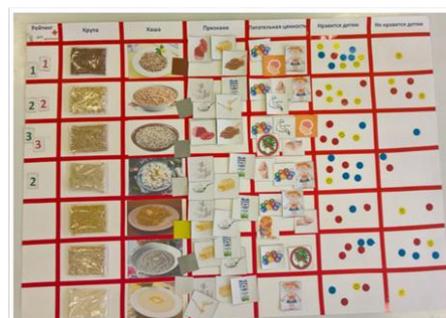


Рис. 9. Итоговая таблица «Какие разные полезные каши»

Результаты реализации проекта

У детей должны быть сформированы:

- знания о крупах и кашах, их питательной ценности и пользе для здоровья;
- навыки коммуникативной и исследовательской деятельности при отборе информации из разных источников;
- полезные привычки при приеме пищи.

Перспективы развития проекта

Проект «С русской кашей сохраним здоровье наше» заинтересовал и сплотил родителей и детей в ходе совместной творческой деятельности. В дальнейшем мы продолжим работу по формированию привычки к здоровому образу жизни в семьях воспитанников.

Ресурсы*Литература*

1. Баратов Н. Книга о вкусной и здоровой пище. 400 легендарных и 450 новых рецептов. – М.: Эксмо: ТрибиПродакшн, 2016.
2. Доктор Комаровский назвал семь самых полезных каш для детей. – URL: <https://strana.ua/news/146499-samye-poleznye-kashi-nazval-komarovskij.html>
3. Каша от А до Я. – URL: <https://www.kp.ru/putevoditel/eda/kashi/>
4. Русская кухня. В лучших традициях / автор-составитель В. А. Шальникова; под редакцией И. Г. Райтенберг. – Челябинск: Аркаим, 2007.
5. Самые полезные каши для детей. – URL: <https://www.woman.ru/kids/feeding/article/82526/>
6. Эксперт по кашам: польза круп для здоровья. – URL: <https://www.jvlife.ru/articles/415-ekspert-po-kasham-polza-krup-dlya-zdorovya>