

Тема проекта «Самая вкусная каша»

Вид проекта:

Творчески-познавательный.

Состав проектной группы:

Воспитатель – Ковалева М.Г., старший воспитатель – Рыльцева Г.В., дети и родители старшей группы № 3 «Солнечный город» (возраст детей 5-6 лет).

Длительность: краткосрочный (2недели).

Проблема: Из чего варят кашу?

Цель проекта:

Ребенок - как субъект познавательной деятельности.

Задачи проекта:

- 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 том, 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.

Актуальность проблемы

Для чего нужна человеку пища?

Для поддержания здоровья и работоспособности. Особенно велика роль питания в детском возрасте, когда формируется пищевой стереотип, закладываются типологические особенности взрослого человека. Именно поэтому от правильно организованного питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Поэтому основное направление деятельности ДОУ - это сотрудничество с родителями и творчество по вопросам организации правильного питания и воспитания здорового образа жизни у детей дошкольного возраста.

В то же время дети должны понять, что каша является обязательным компонентом меню, о пользе круп для здоровья. В моей группе все началось с того, что я придумала традицию: геркулесовая каша это каша королей. Первое время приходилось дарить детям маленькие бумажные коронки, теперь геркулесовая каша стала самая любимая, даже без корон.

Внешние продукты:

Изготовление коллажа «Крупяные чудеса»

Организация выставки «Моя каша самая вкусная»

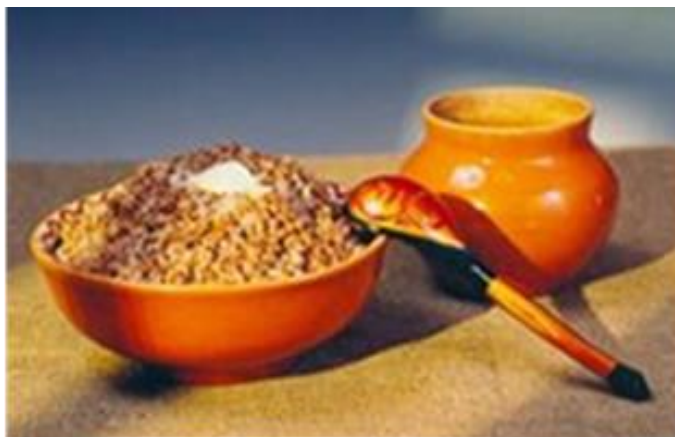
Внутренние продукты:

Дети понимают о полезных свойствах круп, о том что каша наиболее подходящее блюдо для завтрака.

Родители грамотно и творчески относятся к вопросам правильного питания и воспитания здорового образа жизни у своих детей.

Обогащены представления детей о работе поваров о приготовлении каши.

Проявляют ценностное, уважительное отношение к трудящемуся человеку, его труду и результатам труда.





Этапы реализации проекта:

<i>Этапы</i>	<i>Содержание работы</i>
1.Подготовительный этап	1.Определение темы проекта 2.Подбор дидактических игр. 3. Подбор художественной литературы. 4.Подготовка методического обеспечения. 4.Консультации. 5.Анкетирование родителей.
2.Основной этап	Реализация плановых мероприятий.
3.Заключительный этап	1.Подведение итогов. 2. Итоговое мероприятие: Коллаж «Крупяные чудеса» 3. Фото -выставка «Моя каша самая вкусная»

Мероприятия на 2 недели. Форма работы с детьми

1. Беседа «Профессия – повар».
2. Экскурсия на кухню детского сада. Рассказ поваров о приготовлении каши.
3. Познавательное занятие «Где растет каша».
4. Просмотр мультимедийной презентации «Злаки. Какие они?».
5. Рисование злаковых колосьев.
6. Чтение сказок: «Горшочек каши»; «Каша из топора»; «Сказка о принцессе Каше и принце Молоке».
7. Игра на развитие мелкой моторики «Золушка».
8. Познавательное занятие «Праздник каши».
9. Подвижные игры «Петушок»; «Перетяни палку».
10. Разучивание пословиц, поговорок, отгадывание загадок.
11. Сюжетно- ролевые игры: «Семья»; «Повар».
12. Изготовление коллажа «Крупяные чудеса»

Форма работы с родителями:

1. Консультация «Какая каша самая полезная».
2. Анкетирование по теме «Питание в семье».
3. Памятки для родителей.
4. Организация фотовыставки «Моя каша самая вкусная» (с приложением рецепта каши).

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 желей 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.



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, 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 пашут 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 колоски и зернышки (крупы), из которых варят кашу. (Дети начинают рисовать)

Составила воспитатель:
Ковалева Марина Геннадьевна

Беседа с детьми: «Профессия Повар»

Сегодня мы с тобой отправимся на новую экскурсию. Сегодня мы познакомимся с профессией повара.

Кто же такой повар? Повар — это человек, профессией которого является приготовление пищи. Как ты думаешь, кто может работать поваром? Поваром может работать любой человек, который любит готовить. А как ты думаешь это просто – готовить? Ты скажешь: «Конечно, ведь мои мама и бабушка готовят каждый день. И у них всё получается очень вкусно!».

На самом деле, готовить - это не простое занятие! Сварить две-три тарелки супа, поджарить немного картофеля несложно. Но сделать так, чтобы вкусными оказались 100 порций супа, сваренного в огромной кастрюле, приготовить по-настоящему вкусный обед для нескольких сотен людей – это очень сложно. Недаром, чтобы хорошо готовить, повара долго учатся.

А как ты думаешь, где может работать повар?

Сейчас мы с тобой отправимся на кухню детского сада.

Повар детского сада

*В небе звездочка искрится,
Спит клубком усатый кот,
Только повару не спится –
Повар затемно встаёт.
Каша булькает легонько,
И яичница шипит,
И под вкусный шум и гомон
В спальни входит аппетит.
Мы в столовой дружно сядем,
Как огромная семья.
Буду поваром в столовой –
Так сама решила я!
(автор неизвестен)*

В.: *А ты когда-нибудь был на пищеблоке?*

В.: *Тебе нравится, какую еду готовят в детском саду?*

В.: *А кто же готовит еду?*

В.: *А во что одет повар? В обычную одежду или в специальную?*

В.: *Повар должен быть одет в белоснежный халат и колпак. Колпак прикрывает волосы повара, чтобы они не попали в еду. Ведь это очень неприятно обнаружить в кушанье волосы. Халат у повара всегда должен быть чистым и без карманов. В карманы складывают разные мелочи, а повару нельзя хранить в карманах мелочи (пуговицы, расчески, карандаши и пр.), так как они нечаянно могут попасть в пищу.*

В.: *А как ты думаешь, моет ли повар руки перед тем, как начать готовить?*

В.: *Конечно! Повар перед приготовлением пищи обязательно моет с мылом руки, хорошенько споласкивает их водой и насухо вытирает полотенцем. Во время приготовления пищи повара тоже следят чистотой своих рук. Для этого на кухне всегда есть кран с холодной и горячей водой, лежит мыло, висит полотенце.*

В.: *А как ты думаешь, зависит ли наше здоровье и красота от того, что мы едим?*

В.: *Конечно зависит! Для того чтобы мы могли двигаться, учиться, работать, играть мы должны кушать. Ведь именно с едой мы получаем большое количество витаминов. В разных продуктах содержатся разные витамины, поэтому питание должно быть разнообразным. Многие продукты перед употреблением в пищу необходимо приготовить. Именно этим и занимаются повара.*

Вместе с поваром мы придём на кухню. Что же он будет готовить на завтрак? Что чаще всего едят на завтрак? Конечно, кашу. Повар тщательно промывает крупу и засыплет её в кипящее молоко, кашу обязательно нужно посолить и посластить. Каждый повар при готовке проявляет фантазию. Ведь в каждое блюдо он может добавить что-нибудь необычное. Например, в кашу он может положить изюм или курагу, и каша сразу же станет вкуснее.

А ещё нужно сварить вкусное какао. Повар всё успеет!

Ну, вот завтрак и готов.

Что же теперь будет делать повар? Может быть отдыхать? Конечно же, нет. Ему ещё предстоит приготовить обед, а затем и ужин.

Как ты думаешь, какие качества нужны, чтобы работать поваром?

У повара должна быть хорошая память, ведь он должен помнить, как готовить те или иные блюда, сколько и каких класть продуктов, какие подавать гарниры (т.е. овощи, каши) к котлетам, курице, рыбе, мясу.

Повар должен быть чистоплотным.

Повар должен быть очень внимательным.

У повара должна быть хорошо развита фантазия, ведь повар не только готовит блюда, но и украшает их перед подачей на стол. А многие повара придумывают свои блюда, и дают им название.

Ну, вот мы и познакомились с профессией повар.

А у нас сегодня в группе

Будет новая игра:

Все девчонки – поварихи,

А мальчишки – повара.

Мы халатики надели,

Колпаки на головах.

И кастрюльки с черпаками

Разложили на столах.

Наши кубики – картошка,

А морковь – карандаш.

Даже мячик станет луком –

Будет вкусным супчик наш.

Всё посолим, помешаем,

По тарелкам разольём.

Кукол весело посадим

И накормим перед сном.

Мы сегодня поварихи,

Мы сегодня повара!

Но тарелочки помоем,

Ведь закончилась игра.

Профессия ПОВАР (ПРИТЧА)

Почему ученик вернулся

Собрались однажды философы и заспорили, какая профессия важнее. Один сказал:

- Учитель – нужнее всего. Без образования нельзя.
- Без строителей человеку негде будет укрыться, и человечество лишится прекрасных зданий, – заявил второй философ.
- Музыканты, художники и поэты делают нашу жизнь особенной. Искусство отличает человека от животных, – воскликнул третий философ.

Тут в разговор вмешался ученик и одновременно слуга хозяина дома.

- Многоуважаемые ученые, вы забыли о профессии повара.
- Тебе не положено вмешиваться в нашу беседу. Поварское дело – не искусство. Иди, готовь обед, – рассердился хозяин.

Ученик, молча, вышел из комнаты. В этот день обеда философы не дождались, ученик исчез. Пришлось хозяину самому готовить обед. К сожалению, после еды философы почувствовали себя плохо и разошлись по домам.

Хозяин нашел другого слугу. Прошло время, и философ – хозяин дома, заметил, что друзья перестали его посещать, а сам он после еды не способен был размышлять. Подумал философ, а потом уволил нового повара и послал бывшему ученику записку с одной фразой: «Поварское дело – не ремесло, а искусство».

Вскоре ученые мужи снова стали собираться в доме философа. Обсуждение прерывалось только вкусным обедом, который готовил ученик.

- Поварское дело – не ремесло, а искусство, – говорил хозяин после обеда.

Подвижные игры.

«Петушок»

Ход игры.

В игре может участвовать неограниченное количество игроков, например от 10 до 25. Из их числа выбирается ведущий, который и будет выполнять роль золотого петушка. После того как ребята займут места каждый на своем стуле или скамейке, предварительно разделившись на две равные по количеству команды, ведущий дает игрокам по очереди различные задания.

Например, показать ползающую черепаху при помощи мимики, жестов и характерных для нее движений. При этом остальные дети о задании не знают, т. к. золотой петушок произносит его игроку шепотом на ушко. Участник изображает ползающую черепаху, а ведущий при помощи наводящих вопросов помогает ребяташкам безошибочно определить, кого изображает игрок. Можно попросить изобразить хитрую лису, ласковую кошку, злую дворовую собаку, вертлявую обезьянку, дикого медведя и пр. В том случае, если одна из команд так и не угадала, кто же это перед ними, то право отгадывать переходит к другой команде. Победившей признается та из команд, которая безошибочно выполнила все задания либо справилась с большинством из них. Другая команда при этом считается проигравшей.

«Перетяни палку»

В игре участвуют по два человека. Определяем кто сильнее, кто больше каши съел. Берется гимнастическая палка (можно заменить веревкой), игроки берутся с разных концов и начинают перетягивать друг друга. Побеждает тот, кто перетянет соперника, значит он и съел больше каши.

Игра на развитие мелкой моторики.

«Золушка»

Участвовать может, как один, так и несколько детей. В одной большой миске смешивается несколько видов круп или бобовых культур (перловая, гречневая, горох, фасоль). Необходимо учитывать, чтобы крупы не были слишком мелкими. Дети начинают перебирать крупы и сортируют их в пустые тарелочки.

Работа с родителями.

Консультация: «Какая каша самая полезная?»

Начнем с того, что самые полезные каши – из цельных зерен, не разрушенных в процессе переработки. Ведь именно в цельных зернах сохранены оболочки и зародыши, которые содержат питательные элементы. Оценивая злаки по содержанию питательных веществ – белков, клетчатки, железа, цинка, фолиевой кислоты и других витаминов группы В, а также кальция и витамина Е, получаем рейтинг круп, который выглядит следующим образом:

По содержанию питательных веществ, в порядке убывания:

1. Овес
2. Дикий рис
3. Просо
4. Ячмень
5. Гречиха
6. Коричневый рис
7. Белый рис
8. Кукуруза

По содержанию клетчатки (г на порцию):

1. Ячмень
2. Гречиха
3. Просо
4. Овес
5. Дикий рис
6. Кукуруза
7. Коричневый рис
8. Белый рис

По содержанию белка (г на порцию):

1. Овес
2. Дикий рис
3. Просо
4. Ячмень
5. Гречиха
6. Кукуруза
7. Коричневый рис
8. Белый рис

Получается, что наиболее полезна овсяная каша, приготовленная из цельных зерен. Далее стоит пшеничная каша, которая готовится из проса; гречневая и рисовая каша, приготовленная из коричневого риса.

Покупаем каши

Стеллажи современных супермаркетов, заполнены разноцветными коробками и упаковками с различными крупами. Как выбрать наиболее полезную и подходящую кашу для вашего ребенка?

- Не идите на поводу у рекламы! Зачастую, дети, посмотревшись рекламных роликов, просят купить те или иные каши. Если производитель говорит о том, что каша содержит фрукты, это еще не значит, что там действительно содержатся свежие фрукты. Вот сухофруктов в такой упаковке может содержаться больше, чем самих злаков.

- Красивые упаковки не гарантируют полезности. Как правило, каши в обычных прозрачных упаковках более полезны, менее обработаны и, к тому же, намного дешевле. В прозрачных упаковках видно какого качества крупа – цвет, форма, размер и чистота.

- Читаем этикетки. Чтобы решить, достоин ли тот или иной продукт из числа злаковых занимать место в вашем доме, определите, что именно полезно для здоровья. Прежде всего продукт должен быть из цельных зерен. Содержание белков должно быть не менее 3 г на порцию. При этом, в хорошей каше должны отсутствовать гидрогенизированные жиры, красители и химические консерванты.

Полезны ли хлопья?

Единственное достоинство хлопьев, перед цельными крупами, в том, что они готовятся невероятно быстро. Некоторые достаточно залить кипятком и настоять несколько минут. Хлопья выручают тогда, когда нужно быстро приготовить завтрак для ребенка. Минус в том, что для получения хлопьев, исходное зерно плющат при высоких температурах и дополнительно обрабатывают. Соответственно, в них содержится низкое количество питательных веществ, поэтому они не подходят для ежедневного питания детей.

Манная каша

По старинке, многие мамы и бабушки, считают, что ребенок обязательно должен есть манную кашу, особенно если он совсем мал. Манная крупа – это пшеничная мука, полученная из зерен, полностью лишенных оболочек и зародыша, то есть по сути дела бесполезная. Манка содержит большое количество крахмала и белка, поэтому совершенно не подходит для детей первого года жизни и для детей, страдающих ожирением.

Хранение и приготовление каш для детей

Крупа не должна храниться долго. Со временем она теряет свои полезные свойства. Поэтому, когда готовите детям, старайтесь использовать свежую крупу. Готовить лучше из цельных зерен, но на это уходит много времени, чтобы каша как следует, проварилась. В таком случае лучше заранее замачивать крупу в кипяченой воде на несколько часов. Если готовите детям кашу на завтрак, то можно замочить крупу на ночь, а поутру она набухнет и быстрее сварится. По поводу того, стоит ли добавлять молоко в каши, есть разные мнения. Натуропаты считают, что молоко не совместимо с кашами, да и многие специалисты говорят о том, что каша на молоке тяжело усваивается желудочно-кишечным трактом. Если вы думаете, что каша на молоке вкуснее, чем на воде, то это не совсем так. Просто нужно правильно готовить. Крупа должна быть хорошо проварена в большом количестве воды. Вместо молока, кашу можно сдобрить сливочным маслом или сливками. Готовя детям на завтрак каши, вы обеспечиваете их силами и энергией на целый день.

Анкета для родителей «Питание в семье».

Уважаемые родители! Мы будем очень благодарны, если вы ответите на вопросы нашей анкеты.

1. Обсуждаете ли вы вопросы правильного питания?
2. Как вы думаете, есть ли взаимосвязь питания и здоровья? И какая?
3. Как вы и где выбираете продукты?
4. Как вы относитесь к «быстрому» питанию – гамбургерам, хот-догам?
5. Знаете ли вы о вкусах своего ребёнка?
6. Рассказываете ли вы своему ребёнку о полезных свойствах продуктов?
7. О каких витаминах вы рассказываете своему малышу?
8. Знакомитесь ли вы ежедневно с меню в детском саду?
9. Придерживаетесь ли вы рекомендаций мед.сестры по составлению меню дома?
10. Что хотели бы вы узнать о правильном питании?

Памятки для родителей.

Памятка 1. Пять правил правильного питания.

Правило 1. Еда должна быть простой, вкусной и полезной.

Правило 2. Настроение во время еды должно быть хорошим.

Правило 3. Ребёнок имеет право на свои собственные привычки, вкусы, притязания.

Правило 4. Ребёнок имеет право знать всё о своем здоровье.

Правило 5. Нет плохих продуктов – есть плохие повара.

Как не надо кормить ребёнка. Семь великих и обязательных «НЕ»

1. Не принуждать.
2. Не навязывать.
3. Не убажывать.
4. Не торопить.
5. Не отвлекать.
6. Не потакать, но понять.
7. Не тревожиться и не тревожить.

Надо приучать детей:

- Участвовать в сервировке и уборке стола;
- Перед едой тщательно мыть руки;
- Жевать пищу с закрытым ртом;
- Есть самостоятельно;
- Правильно пользоваться ложкой, вилкой, ножом;
- Вставая из-за стола, проверить своё место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- Закончив еду, поблагодарить тех, кто её приготовил, сервировал стол.