

**Познавательный проект
с детьми младшей группы
на тему: «Каша-пища наша»**

Воспитатель:
Демидова Елена Николаевна

Актуальность проекта: Важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, выработать определенные навыки правильного потребления пищи с раннего возраста и сформировать предпосылки оптимального здорового питания в течение всей жизни. История появления каши в жизни человека. Каша – это традиционное блюдо русской кухни. Традиции русской кулинарии обусловлены спецификой исторического приготовления (печь и горшки), но, это связано и с основным видом деятельности крестьян на Руси – хлебопашество, возделывание зерновых культур.

Каша – самое распространённое русское блюдо. Само слово каша в древнем его значении праславянское и означает кушанье, приготовленное из растёртого зерна (краш - "тереть"). Первоначально каша представляла собой жидкую похлебку из муки, но впоследствии, с появлением новых зерновых культур, распространением гречихи, слово "каша" стало означать преимущественно гречневую кашу.

Тема: «Каша - пища наша».

Вид проекта: познавательный.

Срок: краткосрочный

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

Задачи: 1. Познакомить детей дошкольного возраста с историей появления каши в жизни человека.

2. Узнать, из каких злаков получают крупу для каши.

3. Выяснить питательные ценности каши.

4. Определить, полезны каши или нет.

Участники проекта:

- дети младшей группы, родители, воспитатель.

План работы по реализации познавательного проекта:

1. Информационный сбор материалов, рассказывающих об истории появления каши в жизни человека.
2. Выяснить, как влияют каши на организм человека.
3. Упомянется ли о кашах в литературных произведениях?
4. Подведение итогов работы над проектом. Итоговое мероприятие.

Физическое развитие:

-Расширять представления детей о полезности употребления в пищу разнообразных каш.

Социально - коммуникативное развитие:

- закрепить представление о видах круп, молочных продуктов;
- расширить словарь детей новыми словами: гречка, рис, манка, овсянка;

Познавательное развитие:

- познакомить с новыми стихотворениями, потешками, сказками;
- развивать внимание, умение внимательно слушать литературное произведение;

Художественное – эстетическое развитие:

- познакомить с нетрадиционной техникой аппликации, рисования;
- Развивать воображение, технические навыки рисования, коллективное творчество: воспитывать стремление действовать согласованно.

Планируемый результат:

Осознанное отношение к своему здоровью, умение выбирать полезные продукты, понимание значимости употребления каш.

- у детей воспитывается положительное отношение к здоровому питанию;
- формируется представление о кашах;
- дети знают и называют несколько каш;
- развивается желание вести здоровый образ жизни.

Реализация проекта: Подготовительный этап

1. Выбор темы проекта
2. Определение целей и задач.
3. Подбор материала.
4. Обсуждение с детьми темы « Каша-пища наша».

Практический этап .

- беседа "Что вы едите дома на завтрак? "
- рассматривание круп в банке;
- рассматривание картинок;
- НОД по знакомству с крупами;
- НОД по аппликации "Каша на тарелке";
- чтение художественной литературы
- * загадки, пословицы, поговорки
- * стихи, рассказы, сказки.
- Образовательная область «Социализация»
- * правила этикета
- Образовательная область «Здоровье»
- * беседы
- * воспитание культуры еды
- Работа с родителями
- информация о необходимости каш в рационе растущего организма;

Заключительный этап Результаты проекта. Выставка работ совместной деятельности.

Рефлексия. Работа по теме проекта получилась интересной и познавательной. 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 витамины, микроэлементы и другие полезные вещества,

но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

Приложение.

№ 1 Беседа с детьми «Каша – пища наша!»

Каша это то, что мы помним ещё с детства, это то, что мы начали, есть после грудного маминого молока. Каши едят все от мала, до велика. И не зря. Так как каши, очень полезны нашему организм, в них очень много витаминов. И каждая каша полезна по-своему.

Для детей каша это неотъемлемая часть в их рационе питания. Так как они растут, играют, бегают, развиваются и им надо чем-то подбадривать организм. А каша это самое то.



Полезные свойства манной каши

Она очень полезна для наших детишек. Манная каша положительно влияет на желудочно-кишечный тракт и кости. Ее даже рекомендуют для того, чтобы поддерживать организм в тонусе. Манная каша полезна не только детям но и взрослым . Но манную кашу не рекомендуется давать совсем маленьким деткам, а особенно перекармливать, так как каша способствует снижению усвояемости железа и витамина Д, который очень нужен им для роста.



Полезные свойства овсяной каши.

Овсяная каша на утро, даст вам энергию на целый день. Она содержит в себе одну четвертую часть суточной нормы клетчатки. Людям, которые больны желудочно-кишечной болезнью очень. Слизь, которая образуется при приготовлении овсяной каши, очень полезна — она вычищает организм от ненужных токсинов и микробов. Не забываем, что важно готовить овсянку правильно. Так же в ней содержится ферменты, которые способствуют лучшему усвоению жиров в кишечнике, белки и аминокислоты, а так же биотин.



Полезные свойства рисовой каши

Рисовая каша богата на витамины В1, В2, В3 и В6, так же в ней содержится белок и всем нам известный крахмал. Рисовая каша очень полезна людям болеющим диареей, и при нарушении пищеварения. В ней содержится, как и других кашах, клетчатка, и углеводы. Учёные доказали что именно рисовая каша имеет свойство укрепления нервной системы. Сейчас даже существует большое количество разновидностей диет на рисовой крупе. Ну, это больше можно назвать, очищение организма, а не диета. Так как мы уже говорили, что рис выводит ненужные токсины из организма.

Полезные свойства перловой каши



Перловая каша прядает нашему организму энергию и силу, не смотря на то, что в ней содержится намного меньше витаминов, чем какой либо другой каше. В перловой каше содержатся все витамины группы В, так же она содержит растительный белок и клетчатку. Овес, так же как и рис способствует улучшению пищеварения, тем самым она полезна людям, страдающим запорами. Врачи говорят, что маленьких детей не стоит кормить такой кашей, она будет тяжелой для их организма. А так же кашу надо есть теплой, холодная она пользу не принесет.

Полезные свойства пшенной каши



Пшеничная каша полезна тем, что в ней содержится никотиновая кислота, медь, белок, цинк и марганец. Пшеничная каша очень полезна людям, у которых «барахлит» сердечно-сосудистая система. Так же можно включить пшено в супы. Витамины: содержит белки, никотиновую кислоту, медь, марганец и

цинк.

Совет, перед тем как варить пшеничную кашу следует замочить ее хотя бы на полчаса. Также при варки желательно первую воду вылить. Налить в кастрюлю воду

высыпать пшено, довести до кипения можно поварить пять минут, затем эту воду сливаем, она даже может потемнеть, заливаем чистой водой, доводим до кипения и варим до полной готовности.

Полезные свойства гречневой каши



Гречневая каша содержит витамины В1, В2, В6, РР, железо, кальций, калий, магний, марганец, фосфор, белки, жиры, крахмал.

Многие люди не знают как много может нам помочь гречневая крупа.

Гречневая каша снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний,

выводит из организма вредные токсины. Очень полезна при ожирении и сахарном диабете. Помогает при отравлении и интоксикации организма. Ученые доказали что она повышает потенцию, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

№2 песня Л.Абелян "Песенка про манную кашу".

ссылка на песню <https://youtu.be/u2sMZMmxeqU>

На плите в кастрюле каша пыхла
всех ребятишек угостить хотела
манная.манная каша желанная
вкусная,нежная каша полезная.

Кушай,кушай Даша манную кашу

будешь ,будешь Даша и милей и краше.
Манная,манная каша желанная
вкусная,нежная каша полезная.

Кушай ,кушай киска кашу из миски
и барбос из плошки ешь понемножку.
Манную,манную кашу желанную
вкусную нежную кашу полезную.

№ 3 О каше в произведениях русского фольклора и литературы

1. Пословицы, поговорки

- Каша – матушка наша
- Щи да каша – пища наша
- Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит
- Если про кашу не забудешь, здоровым будешь
- С ним каши не сваришь
- Кашу маслом не испортишь
- Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай
- Щи да каша – еда наша
- Разговорами каши не сваришь
- Овсяная каша хвалилась, будто с коровьим маслом родилась
- Кашу свари, да ещё в рот положи
- Где щи да каша – там место наше.

1. Скороговорки

- Дали вместе с простоквашей каши Клаше нашей.
- Ела, ела Клаша кашу с простоквашей.
- Саше дали кашу, а Клаше простоквашу.
- Поля в поле просо полет.
- В поле Фрося собирает просо,

Сорняки выносит Фрося.

1. Загадки - стихи для детей про кашу

1. Крупу в кастрюлю насыпают,
Водой холодной заливают
И ставят на плиту вариться.
И что тут может получиться?

(ответ: каша)

2. Черна, мала крошка,
А угожья много в ней,
В воде поварят,
Ребята съедят.

(ответ: каша)

3. Черна, мала крошка,
а угожья много в ней;
в воде поварят, ребята съедят.

(ответ: каша)

4. В городе Торжке
Продают бабу в горшке.

(ответ: каша)

5. Мы с Серёжкой на неделе
Два часа в кустах сидели,
Нас его сестрѐнка Маша
Накормить хотела...

(Кашей)

1. Произведения, в которых встречается слово «каша»

«Каша из топора» (Русская народная сказка).

Братья Гримм «Горшок каши».

Николай Носов «Мишкина каша»

№ 4 Итоговое Познавательное развлечение во второй младшей группе.

Тема: Каша – здоровье наше

Цели: Формировать у детей представление о пользе каши в рационе детского питания. Интеграция образовательных областей:

Приоритетная область «Познание»; Интеграция: «Коммуникация», «Художественное творчество», «Социализация», «Здоровье»

Задачи:

Закрепить умения называть и различать названия круп и каш.

Закрепить умение соотносить существительное с прилагательными.

Учить понимать смысл пословиц и умение объяснять другим.

Продолжать учить детей рисовать прямые линии и круги в пределах заданной формы (тарелки)

Закреплять умение выполнять работу аккуратно

Оборудование:

Крупы (манка, гречка, горох, рис), листы бумаги в виде тарелки (круг с полями), клей, кисточка, подставка для кисточки, салфетки.

Ход занятия:

(Звучит «Песня поваров»)

Воспитатель в костюме повара приходит в группу

-Здравствуйтесь ребята! Сегодня я буду поваром!

Я потерял свой волшебный горшочек. Вы его случайно не видели?

Ответы детей.

Повар:

Где же он может быть? Помогите мне найти горшочек?

Дети ищут и находят горшочек на кухне.

-Повар:

Спасибо ребята! Это не простой горшочек в нем можно приготовить... А вот угадайте что?

Крупу в горшочек насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

И что тут может получиться?

Ответ детей (Каша)

Повар:

Все минуточку внимания,

Сейчас проверим ваши знания.

У меня вот здесь крупа,

Да не знаю - какова.

Я хочу у вас узнать.

Дидактическая игра «Узнай и назови крупу»

В блюдах накрытых платочками насыпаны крупы: манка, рис, горох, гречка, овес. Дети на ощупь определяют и называют.

Повар:

Все крупы узнали и правильно назвали.

Вы и дальше не зевайте - теперь каши называйте.

Дидактическая игра «Скажи правильно»

Повар:

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 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.

Повар: Молодцы ребята! А теперь давайте покажем как горшочек кашу варит.

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. Идут по кругу,
взявшись за руки

Молоко мы нальем, до кипенья доведем.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Кашу нужно посолить, да и сахар положить. Движение
пальцев,
имитирующее посыпание солью.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Мы крупу насыпаем, дружно все перемешаем.
Движение руками, имитирующее перемешивание

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Каша преет «пых - пых - пых» Приседают

Для друзей и для родных.

Мы все дружно поедим,

И гостей всех угостим. Встают.

Каша вышла-то у нас -

Просто класс!
вверх

Поднимают руки

Повар:

- А что мы с вами забыли положить в кашу? (масло) А есть такая пословица: «Кашу маслом не испортишь» Как вы ее понимаете?

Ответы детей. (с маслом вкуснее)

Повар:

- А что ещё можно добавить в кашу, чтобы она стала ещё вкуснее?

Ответы детей (фрукты, орехи, ягоды)

Звучит музыка (детские песни « каша»)

Повар: Ребята! Горшочек приготовил для вас кашу.

Давайте посмотрим какую.

(стоят столы на каждом тарелка с кашей: манная, пшенная, гречневая, овсяная и ложки)

Мы с горшочком расскажем вам про кашу-

И про вашу, и про нашу.

Много разных варят каш-

И рассказ об этом наш!

*Манная каша

Наша каша хороша

Для любого малыша.

С маслицем, румяная,

Наша каша манная!

Пробуют манную кашу

*Гречневая каша

Это гречневая каша.

Эту кашу любит Саша.

Не бывает в поле тихо,

Если там растёт гречиха.

Пчёлки на неё летят,

Взять нектар они хотят.
кашу

Пробуют гречневую

*Пшенная каша

До чего вкусна она,

Эта каша из пшена!

Из чего взялось оно-

Желтоватое пшено?

Проще нет для нас вопроса.

Знай: пшено - крупа из проса!

Пробуют пшенную кашу

*Овсяная каша

Он не в дальних странах рос -

Замечательный овёс!

Рос овёс у нас в округе,

А не где-нибудь на юге!
кашу

Пробуют овсяную

Повар:

Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу на обед.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

Так чем же каша полезна? Почему ее надо есть?

Ответы детей.

Повар:

А в народе говорят «Хороша каша да мала чаша» Как вы понимаете?

Ответы детей.

Повар:

А о каких людях говорят «он каши не ел»?

Ответы детей (о слабых)

В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Повар:

А вы хотите научиться варить кашу? Пойдемте попробуем!

Динамическая пауза «Варись, каша!»

Варись, варись, каша!

Варись поскорее!

(Водим указательным пальцем одной руки по ладони другой)

Будем кушать кашу,

Станем мы сильнее.

(Сгибаем руки в локтях, сжимая пальцы в кулаки)

Пых-пых! Пых-пых!

Станем мы сильнее.

(«Полочка» поднимаем, опускаем 2 р. Показываем кулачки)

Угостим мы кашей

Мышек под окошком,

(Протягиваем ладошки вниз - в стороны. Показываем ушки)

Песика Аркашку

(Показываем лапки песика).

И кота Тимошку.

(Выставляем лапки вперед по очереди)

Да, да! Да, да! (4 хлопка)

И кота Тимошку (Лапки кота)

Кушайте на здоровье!

(Развернутые руки вниз - в сторону)

Повар:

Ой, ребята, смотрите тарелочки! Давайте разложим в них крупу, чтоб горшочек сварил каждому из вас любимую кашу!

Изобразительная деятельность «Тарелка каши»

Детям предлагается готовая форма в виде тарелки с полями, крупы. Всю тарелку, кроме раскрашенных полей, ребенок намазывает клеем и посыпает крупой. Крупу ребенок выбирает сам, а воспитатель просит объяснить выбор (к примеру, я взял гречневую крупу, потому что больше всего люблю гречневую кашу).

№ 5 Стихотворения о каше

Каша из гречки.
Где варилась?
В печке.
Сварилась, упрела,
Чтоб Оленька ела,
Кашу хвалила,
На всех поделила...
Досталось по ложке
Гусям на дорожке,
Цыплятам в лукошке,
Синицам в окошке.
Хватило по ложке
Собаке и кошке,
И Оля доела
Последние крошки!

Александрова З.

Каша вкусная дымится,
Леша кашу есть садится,

Очень каша хороша,
Ели кашу неспеша.
Ложка за ложкой,
Ели по немножку.

— Каша, Каша, ты сварилась?
— Нет. Вода ещё не скрылась.
— Каша, Каша, ты сварилась?
— Нет. Крупа не размягчилась.
— Повторю вопрос я снова:
Каша, Каша, ты готова?
— Я давно уже сварилась!
Я об крышку билась, билась...

Ты зачем ушла за дверь?
Я горелая теперь!
Каши — нежные созданья.
Нас не варят без вниманья!
Каши любят много чести.
Кашу варишь — будь на месте!

Пономаренко Т.

Кто у нас любимый самый?
— Ложку первую за маму,
А вторую за кого?
— Да за папу твоего,
За кого же третью ложку?
— За веселую матрешку,
Съешь за бабу,
Съешь за деду,
За мальчишку — за соседа,
За подружек и друзей,
Съешь побольше не жалея!
Съешь за праздник, шумный, яркий,
За гостей и за подарки,
За котёнка, за Тимошку

Эту маленькую ложку
И за рыжего кота,
Вот тарелка и пуста!

Овсяная каша стоит на столе,
Её приготовила бабушка мне.
Смотрела в одной передаче она
Какой в самом деле быть каша должна.
Без соли, без сахара, без молока
Её я попробовал только слегка.
Овсяную кашу я ложкой мешаю
И долго серьёзно над нею размышляю.
И выход нашёлся довольно простой
Как сделать тарелку с овсянкой — пустой:
Налил молока и добавил варенья.
Овсяная каша теперь — объеденье!

Зубаненко Л.

Вкусная каша, ешь, Маша.
Ложку — за брата Антошку!
Ложку — за Лушку-подружку!
Ложку — за рыжую кошку,
ложку — за мышку-крошку,
ложку — за пса Тимошку,
ложку — за уточку-хромоножку!
За Машу — последнюю ложку!
Вот и вся каша. Молодец, Маша!

Манная каша
В кастрюльке кипела,
Каша плевалась,
Каша шипела,
Каша ворчала,
Каша пыхтела
И норовила сбежать
То и дело...

Кашу сердитую
Мы помешали.
Каше торжественно
Пообещали:
— Если получишься
Вкусной и сладкой,
Будешь ты съедена —
Вся, без остатка!

Радченко Н.

У мальчика Коли сегодня беда
Невкусная очень у Коли еда
Он кашу не любит. Она на обед.
А Коля бы съел шоколадных конфет.
Но бабушка с мамою так говорят
— От сладких конфет только зубы болят.
Кто кашу ест — сильный, тот быстро растёт.
И кашу в тарелку густую кладёт.
И нехотя кашу суёт Коля в рот,
Но с каждою ложкою Коля растёт.
Согнул руку в локте, потрогал вдруг: — Ах!
Не мускулы — камень. Есть сила в руках.
И понял тут Коля, что мама права
И бабушка тоже, такие слова
Сказал Николай: — Марины и Саши,
Егорки и Оли все кушайте каши!

Измайлов А.

Маша каши наварила,
Маша кашей всех кормила.
Положила Маша кашу
Кошке — в чашку,
Жучке — в плошку,
А коту — в большую ложку.
В миску курицам, цыплятам
И в корытце поросётам.

Всю посуду заняла,
Все до крошки раздала.

Нищева Н.

№ 6 Дидактическая игра « Да-нет»

Называть продукты те , которые нужны для приготовления каши и говорить «Да», на те, которые не идут для приготовления каши — «Нет».

Сорока - белобока

Задумала кашу варить,

Чтобы деток накормить.

На рынок пошла

И вот что взяла:

Парное молоко... (Да)

Куриное яйцо... (Нет)

Крупа манная... (Да)

Капуста кочанная... (Нет)

Соленый огурец... (Нет)

Мясной холодец... (Нет)

Сахар да соль... (Да)

Белую фасоль... (Нет)

Масло топленное... (Да)

Рыбка соленая... (Нет)