

# **«ВКУСНАЯ, ЛЮБИМАЯ – КАША ВИТАМИННАЯ»**

**Проектная деятельность по  
формированию начальных представлений  
о здоровом образе жизни в первой  
младшей группе.**



## АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОЕКТА:

Обязательными и незаменимыми продуктами детского питания являются каши и молоко. Они занимают исключительное место среди продуктов, используемых в питании возрастных групп. К сожалению, не все дети с удовольствием едят каши, к тому же здоровая и полезная пища в семьях не всегда является нормой. Дети не знают о значимости каши в развитии организма человека. Поэтому мы, взрослые, должны помочь детям раскрыть ценные качества каши для развития детского организма.





## **ЦЕЛЬ ПРОЕКТА:**

- ❖ формирование у детей представлений о пользе каши для организма человека;
- ❖ воспитание положительного отношения детей к здоровому питанию.

## **Задачи проекта:**

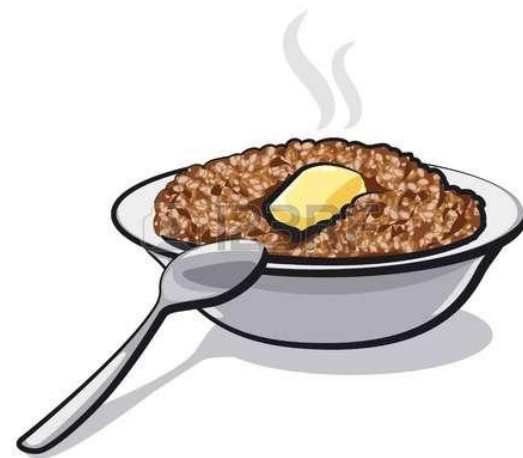
- ❖ расширять знание детей о видах круп: гречка, рис, овсянка, пшено, манная каша;
- ❖ обогащать знание детей о пользе каши;
- ❖ повысить качество сотрудничества ДОО и семьи;
- ❖ развивать познавательные и творческие способности.



# ЭТАПЫ ПРОЕКТНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

## Первый этап подготовительный:

1. Определение темы и цели проекта;
2. Разработка плана осуществления проекта;
3. Сбор информации по теме;
4. Методическое обеспечение проекта.



## Второй этап основной:

Реализация проекта: беседы, НОД по областям, рассматривание иллюстраций, пальчиковая гимнастика, дидактические игры, чтение художественной литературы, заучивание потешек и стихов, физкультминутки.

Взаимодействие с родителями:

Консультации, памятки, индивидуальные беседы по теме, анкетирование.

## Третий этап проекта заключительный:

Подведение итогов, презентация проекта.



# РИСОВАЯ КАША

*Рисовая каша наша - сладкая, приятная, вкусная, пахучая, белая, сыпучая.*



## ОВСЯНКА

*Самая питательная из каш.*

*Витаминов в ней навалом,*

*Все полезны и важны,*

*Для здоровья нам важны!*



## ГРЕЧНЕВАЯ КАША

*Гречневая каша – матушка наша,  
Если скушаешь ее,  
То захочется еще!*





## ПШЕННАЯ КАША

*Очень всем полезна каша пшенная,  
Потому что в этой каше  
Сила стопудовая!*





## МАННАЯ КАША

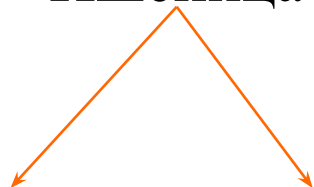
*Кашу манную любят малыши,  
Белую, пушистую едят от души  
Любят её с маслом, любят с молоком  
Станут все красивыми и  
Сильными потом!*



# Из чего получают каши?



Пшеница



Манная  
крупа

пшеничная  
крупа



Гречиха



гречневая крупа



Овес



овсяная каша



# НОД в ОБЛАСТИ ИЗОБРАЗИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

*Лепка*

*«Тарелка для каши»*

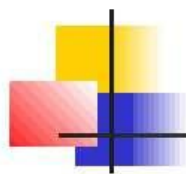
*Рисование*

*«Крупа гречневой каши»*



# О КАШЕ СЛОЖЕНО НЕМАЛО ПОСЛОВИЦ, ПОГОВОРОК И СКАЗОК

## Пословицы.



- Кашу маслом – не испортишь.
- Щи да каша – пища наша.
- Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.
- Гречневая каша – матушка наша.
- Хороша кашка, да мала чашка.







## ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ

- ❖ «Отгадай и назови»;
- ❖ «Поварята»;
- ❖ «Мишутка несмышленыш»;
- ❖ «Как сказать правильно»;
- ❖ «Угадай».





## ФИЗКУЛЬТМИНУТКИ:

*Идет коза рогатая,  
Идет коза богатая,  
Ножками – топ – топ!  
Глазками – хлоп – хлоп!  
Кто кашку не ест?  
Кто молочка не пьет?  
Забодаю, забодаю.*

*Каша в поле росла  
К нам в тарелку пришла  
Всех друзей угостим,  
По тарелке дадим.  
Птичке – невеличке,  
Зайцу и лисичке,  
Кошке, матрешке  
Всем дадим по ложке!*



**ЧТОБЫ ПОЙТИ НА ПРОГУЛКУ В САПОЖКАХ,  
НАДО НАМ КАШИ ПОЕСТЬ НА ДОРОЖКУ.**



# ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ:

## Консультации:

- ✓ «Здоровое питание»;
- ✓ «Питание в детском саду и дома»;
- ✓ «Чем полезна каша»;
- ✓ «Полезная еда»;
- ✓ «Кладезь витаминов»;
- ✓ «Пропал аппетит?»
- ✓ «Щи да каша пища наша».

## Памятки:

- ✓ Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ»;
- ✓ «Готовим вместе»;
- ✓ «Волшебная еда».



## РЕЗУЛЬТАТ АНКЕТИРОВАНИЯ

### «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

По результатам анкетирования видно, дети в семье едят кушу у 67% родителей, а не едят 33%. Яйца и молочную пищу употребляют 80%, а сладости и жирную пищу 100%.

Большинство детей съедают каждый день 5 видов овощей и фруктов. 67% родителей считают, что пищу которую употребляют дети дома разнообразна и полезна.



*Проводимая работа по формированию представлений у детей о таком полезном продукте как каша, посредством применения нетрадиционных форм и методов оздоровления дошкольников достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье дошкольников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию детей и родителей к здоровому образу жизни. Развивает у детей и родителей интерес к совместной творческой деятельности.*

*Для повышения интереса к здоровому образу жизни, здоровому питанию необходимо продолжать работу через реализацию новых проектов и использование интегративного подхода в данном направлении.*





**Спасибо за внимание!**

