

*Краткосрочный
познавательно – исследовательский проект
с детьми
подготовительной группы
на тему:*

*«Геркулесовая каша-сила наша!
Подготовила: Смирнова Галина Валерьевна*



Овсяная каша

- Богата белком и клетчаткой
- Очищает организм
- Способствует росту
- Каша «красоты». Она делает красивой кожу и волосы

1. Аннотация

В последние годы в обществе значительно повысился интерес к здоровому образу жизни. Непременным условием здорового образа жизни в первую очередь является здоровое питание. Основа здорового питания – здоровые продукты, к которым без сомнения относятся блюда из круп, особенно из овса, гречки, ячменя и др.

Мы заметили, что сегодня многие предпочитают «быструю еду» и совсем забывают про кашу. На завтрак в детском саду и дома, большинство детей отказываются есть кашу. А каша – одно из наиболее распространенных блюд русской кухни. Она являлась незаменимым продуктом на столе наших предков. Все взрослые убеждены, что каша является основой здорового питания каждого ребенка. А дети почему-то не разделяют восторга от употребления каш. Ни на минуту не утихает спор — нужны ли каши в рационе современного человека?

Темой для своего исследовательского проекта мы выбрали геркулесовую кашу. Мы не понимаем, почему дети в детском саду на завтрак отказываются есть кашу, ведь кашу есть полезно, каша помогает вырасти сильными и здоровыми. Но иногда даже не попробовав каши дети говорят, что невкусно, половина тарелок остаются нетронутыми.

И мы с детьми подумали: «Действительно ли так полезна геркулесовая каша для нашего организма, как говорят?»

Может быть, это правда?

Мы решили провести собственное исследование и выяснить – полезна каша или нет?



Цель: Создание условий для исследований детьми: польза и вред овсяной каши для сохранения и укрепления здоровья, её оздоровительном влиянии на органы и системы человека, влияние других продуктов на вкус геркулесовой каши.

Задачи:

1. Расширять представления детей о рациональном питании.
2. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами в питании.

Вид проекта: познавательный – исследовательский.

Участники проекта: воспитатели, дети подготовительной к школе группы, родители воспитанников.

Сроки реализации проекта: проект краткосрочный – 1 день.

Проблема: Дети недостаточно знают о пользе овсяной каши для организма человека, дома мамы редко готовят каши.

Объект исследования: Геркулесовая каша.

Предмет исследования: От чего зависит вкус геркулесовой каши и её полезные свойства.

Гипотеза: Предполагается, что дети узнают больше о пользе геркулесовой каши, и поймут, что геркулес – ценный продукт питания для организма человека и у них появится желание употреблять его в пищу в детском саду и дома.



Этапы проекта:

1 этап Подготовительный:

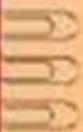
Разработка проекта:

1. *Формулировка целей и задач проекта;*
2. *Диагностика детей на выявление первоначальных знаний о геркулесовой каше.*
3. *Составление плана реализации проекта;*
4. *Подбор демонстрационного, речевого материала;*
5. *Приобщение родителей к участию в проекте: приготовление геркулесовой каши дома.*

2 этап Организационно-практический: *Планирование деятельности, проведение при помощи родителей мероприятий по плану, разработанного в подготовительном этапе.*

Образовательная область «Социально-коммуникативное развитие»

1. *Игра «В гостях у поваренка – Как варится каша»*
2. *Игра: «Весёлый повар»*





Образовательная область «Познавательное развитие»:

1. Вводная беседа: «Что такое геркулес?»
2. Беседы: «Как сделать кашу вкусной и полезной?», «Из какой крупы варят геркулесовую кашу?»
3. Дидактическая игра «Из какой крупы каша?»
4. Эксперимент - дегустация «От чего зависит вкус геркулесовой каши?»

Образовательная область «Речевое развитие»:

1. Речевая игра: Расскажи стихи руками «Каша».
2. Рассказывание педагогом истории: «Как появилась у нас на столе геркулесовая каша?», «В чём польза и вред геркулесовой каши для организма человека»

Образовательная область "Художественно - эстетическое развитие»:

1. Аппликация «Украшим геркулесовую кашу фруктами»

Работа с родителями: Обратная связь от родителей «Угостим геркулесовой кашей всю семью» - приготовление каши дома вместе с детьми.

3 этап Заключительный:

1. Выявление уровня знаний детей на тему: «Геркулесовая каша» по окончанию проекта.

Заключение:

Мы достигли той цели, которую ставили перед собой. Дети узнали, как появилась геркулесовая каша на нашем столе, её пользу и вред для сохранения и укрепления здоровья, её оздоровительном влиянии на органы и системы человека. Исследовали влияние других продуктов на вкус геркулесовой каши. Узнали о ценности геркулесовой каши, как можно сделать её вкусней, у детей появилось желание употреблять её в пищу.

Диагностика детей на выявление первоначальных знаний о геркулесовой каше.



Вопросы для детей:

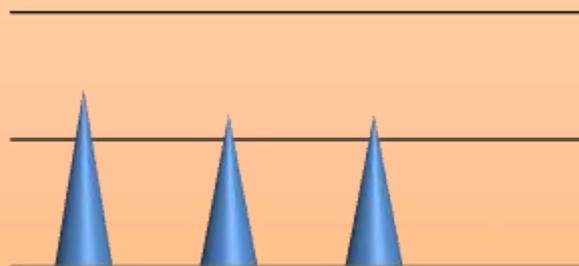
1. «Что едите на завтрак?» - из 9 человек: 5 ответили «кашу», 4 ответили «макароны», «картошку».
2. «Мама варит геркулесовую кашу дома?» - из 9 человек: 4 ответили «да», 5 ответили «нет».
3. «Тебе нравится геркулесовая каша?» - из 9 человек: 2 ответили «да», 7 ответили «нет».

Диагностика выявления уровня знаний детей на тему: «Геркулесовая каша» по окончании проекта.

Вопросы для детей:

1. «Что едите на завтрак?» - из 9 человек: 7 ответили «кашу», 2 ответили «другое».
2. «Мама варит геркулесовую кашу дома?» - из 9 человек: 6 ответили «да», 3 ответили «нет».
3. «Тебе нравится геркулесовая каша?» - из 9 человек: 6 ответили «да», 3 ответили «нет».

Из ответов детей стало понятно, почему детям не нравится геркулесовая каша, родители редко готовят детям геркулесовую кашу, предпочитают накормить быстрой едой.



Игра «В гостях у поваренка – Как варится каша»



Речевая игра: Расскажи стихи руками «Каша».



Дидактическая игра «Из какой крупы каша?»



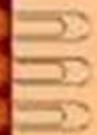
Эксперимент - дегустация «От чего зависит вкус геркулесовой каши?»



Аппликация «Украсим геркулесовую кашу фруктами»



Обратная связь от родителей «Угостим геркулесовой кашей всю семью» - приготовление каши дома вместе с детьми.



*Рекомендации родителям о приготовлении
полезной и вкусной геркулесовой каши для всей семьи*

Полезные ссылки на рецепты:

1. <https://www.maggi.ru/search>
2. <https://www.liveinternet.ru/users/povarru/post413056214>
3. <https://grandkulinar.ru/14710-25-receptov-s-ovsyanyami-hlorpyami.html>

Каша нужная еда,
Всем полезна, хороша.
Ешьте кашу по утрам
И здоровье будет вам.

