

# Русская каша- Матушка пшеница.



*Старшая группа «Ромашки»  
Воспитатель: Надыбина Т.В.*

# Паспорт проекта

- **Вид проекта:** долгосрочный
- **Тип проекта:**  
информационно-исследовательский,  
творческий.
- **Участники:** дети старшей группы  
группы (5-6 лет), воспитатели, родители.



# Актуальность проекта

Дети это наше будущее. И очень хочется, чтобы это будущее было не только умным и счастливым, но и здоровым. Наблюдения за детьми старшей группы во время завтрака показали, что дети плохо едят кашу. Почему? Наверно, потому что они не знают пользы каши. Это большой минус, как родителей, так и педагогов.

На вопрос: «Что вы знаете о каше?», дети отвечают: «Силу придает». Но почему, они не знают! Дети не знают, что в каше содержится много полезных веществ для развития организма.

Реализация проекта позволит сформировать у детей устойчивое положительное отношение к необходимому продукту – каше.

**Проблема:** Дети не знают значимости каш на развитие организма.

## **Проблема:**

При опросе детей «Что ты любишь больше всего есть на завтрак? » лишь немногие назвали кашу. Большинство детей не любят каши, не знают о пользе злаковых культур.

Поэтому перед нами возникла проблема - как помочь детям раскрыть ценные качества молочных продуктов и каш, их значение для развития детского организма . Для решения этой проблемы возник проект: «Русская каша – матушка наша »!



## **Немного истории:**

Праматерью хлеба величают кашу в народе. Каша являлась одним основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и пословица «Каша - мать наша». Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растёртого зерна. В старину люди отмечали праздник каши.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей и говорят «С ним каши не сваришь». В наше время стали меньше ценить значение каши для здоровья людей и стали меньше ценить труд людей, выращивающих злаковые для народа.

У каши есть свой праздник ,который отмечается 26 июня и называется Мирские каши (День мирской каши)

Другое название этого дня – Акулина-гречишница.



**Цель проекта:** формирование у детей представления о каше как обязательном компоненте меню.

**Задачи:**

- ❖ Познакомить с полезными свойствами круп и крупяных изделий.
- ❖ Учить детей различать и называть зерновые культуры, крупы и каши, получаемые из них, используя для распознавания различные анализаторы.
- ❖ Развивать познавательную активность детей, способствовать тому, чтобы дети стремились узнавать новую информацию о крупах, их пользе для здоровья.
- ❖ Обогащать и развивать активный словарь детей.
- ❖ Повышать заинтересованность родителей к продуктивной досуговой деятельности с детьми.
- ❖ Воспитывать потребность в здоровом образе жизни и правильном питании.

# Содержание деятельности

## Познавательное развитие.

1. Непосредственно - образовательная деятельность  
«Хлеб да каша – пища наша»,  
«Каша- здоровье наше»,  
«Русская каша - матушка наша».
2. Рассматривание разных видов круп (рис, пшено, гречка, манка, геркулес, горох) ;
3. Экспериментирование с крупами : «тонут-не тонут»,  
«Как быстро перебрать крупу? »,  
«Как раскрасить крупу»
4. Дидактические игры: «Узнай крупу на ощупь», «Шумелки» (узнай крупу на слух,  
«Что полезно, а что нет»,  
«Логическая цепочка».
5. Экскурсия на кухню д/с.

- 6 Рассматривание иллюстраций с изображением злаковых растений (пшеница, просо, ячмень, гречиха, рис, овес, кукуруза) .
- 7 Рассказ о людях, которые выращивают злаковые растения.



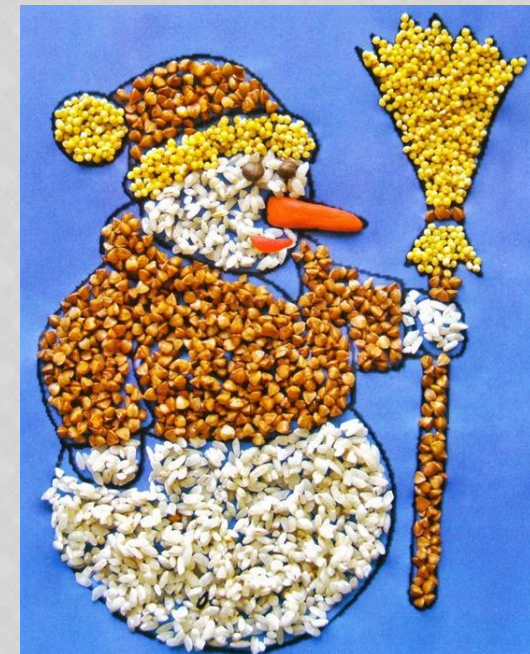
## Речевое развитие

1. Чтение художественной литературы : «Лиса и журавль», «Горшочек каши», «Три медведя», «Маша и медведь».
2. Разучивание стихов о каше, загадывание загадок о молочных продуктах.
3. Ситуативные разговоры : «Чем полезна каша? », «Почему и для чего нужно кушать кашу? », «Из каких круп готовят кашу? »
5. Разучивание пословиц и поговорок о еде.
6. Пальчиковые игры:  
«Нам поужинать пора»,  
«Варим кашу»,  
«Маша каши наварила».



## Художественно-эстетическое развитие

1. Аппликация на тему:  
«Зимний домик», «Наклей добавку к каше»
  2. Коллективный плакат  
«Каша -матушка наша»»»
  3. Слушание и разучивание песен: В. Абелян «Каша»,  
Танец «Варись, варись кашка», «Песенка про манную кашу».
  4. Игра - драматизация:  
«Каша из топора»,  
«Маша и медведь».
- Рисование по манной крупе,  
пластелинография с крупами «Карандашница»,





# Физическое развитие

## 1. Подвижные игры и упражнения:

### *Горячая картошка*

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

### *Мельница*

Цель игры: развить у детей точность и быстроту движений.

### *Катаем колобок*

Цель игры: развить у детей ловкость движений и быструю реакцию. Игра отлично тренирует кисти рук.

## Здоровье:

«Про продукты - полезные, неполезные», «Кукле кашу я сварю», «Съедобное – несъедобное»

2. Физминутки: «Кашей угощайтесь», «Каша- малаша», «Гномик кашу варил»

3. Хороводная игра: «Раз, два, три – горшочек вари»

## Социально-коммуникативное развитие:

❖ Вместе с детьми была проведены игры:

«Накормим куклу кашей»,

«Продуктовый магазин. Отдел круп».



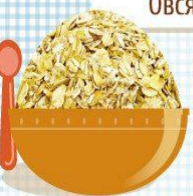


❖ Театрализованная игра

«Каша из топора»



# Значимость каш для организма человека.



<p><b>Перловая</b></p>  <p>Обладает противовирусным эффектом, показана при простуде и герпесе.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> крахмал и белок, лизин, витамин А, Е, D, витамины группы В</p> <p>Fe P I Mg Cu Ca железо фосфор иод магний медь кальций</p>	<p><b>Гречневая</b></p>  <p>Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина и улучшает кровообращение.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> белок, жир, крахмал, витамины группы В, лецитин</p> <p>E Ca Fe K Na витамин кальций железо калий натрий</p>
<p><b>Овсяная</b></p>  <p>Снижает холестерин, стимулирует ЖКТ, помогает для профилактики рака, гастрита и язвы.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> белок, линолевая кислота, лецитин, натрий витамин, клетчатка</p> <p>K Mg Ca калий магний кальций</p>	<p><b>Кукурузная</b></p>  <p>Борется с газообразованием в ЖКТ, улучшает внешний вид ногтей, волос, кожи и зубов.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> ниацин, лизин, триптофан, фолиевая кислота, пантотеновая кислота селен</p> <p>Si Zn A C E кремний цинк витамины</p>
<p><b>Пшеничная</b></p>  <p>Полезна для ЖКТ, очищает от токсинов, снижает холестерин. Рекомендуют при заболеваниях нервной, сердечно-сосудистой системы и печени.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> белок и углеводы</p> <p>Fe P Si Mg A железо фосфор кремний магний витамин</p>	

## АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Редактор: Алла Амеличкина  
Дизайнер: Светлана Минайченко

## Самая полезная каша

Трудно выделить из каш самую полезную, но по сумме качеств, и медики, и диетологи самой полезной среди каш все-таки считают гречневую. Второе место поделили между собой овсянка и ячневая кашей. И на третьем месте – рис

### ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО КАШАМ

<p><b>Манная</b></p>  <p>Быстро насыщает, способствует набору веса, нужна в послеоперационный период, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при инфаркте миокарда.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> фитин, белок, крахмал</p>	<p><b>Рисовая</b></p>  <p>Имеет абсорбирующие свойства, способные выводить токсины, легкоусвояема, нужна при расстройстве желудка.</p> <p><b>Полезные вещества:</b> белок, почти равноценный животному, крахмал</p> <p>Mg Na Ca K P магний натрий кальций калий фосфор</p>
--	--

# Экскурсия на кухню.



# Экскурсия в продуктовый магазин.



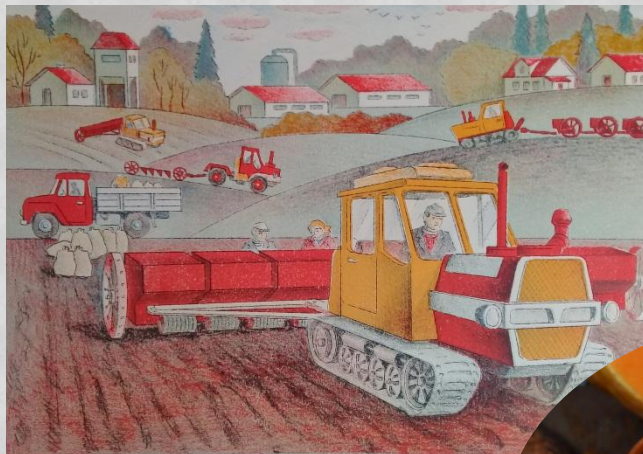
# А на завтрак каша!



# НОД « Варись, варись кашка»



# «Откуда пришла крупа?»



Полевые работы.



Колосок пшеницы.



Уборка урожая.

# Мини-музей «Русская каша – Матушка наша»









# Рецепты от родителей.

## РЕЦЕПТ

*«Каша выходного дня»*

### Каша рисовая в мультиварке-скороварке

#### *Ингредиенты:*

Молоко – 6 мл

Рис – 100 г

Масло сливочное – 20 г

Соль, сахар по вкусу

#### *Порядок приготовления:*

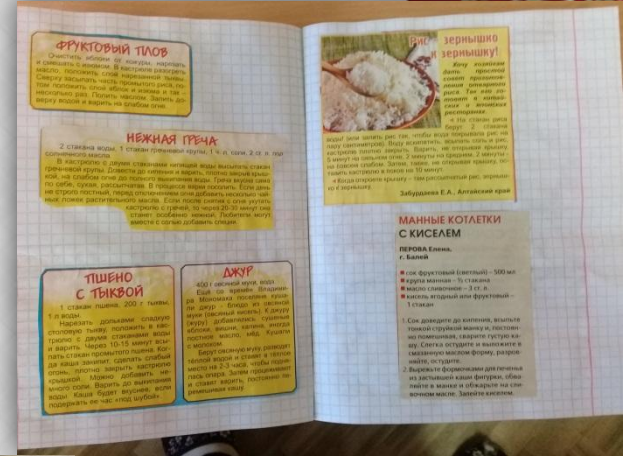
Рис промыть до прозрачной воды, выложить в чашу мультиварки-скороварки, залить молоком, добавить соль, сахар, сливочное масло. Перемешать. Закрывать крышку и клапан выпуска пара. Нажать кнопку МОЛОЧНАЯ КАША. Установить время приготовления среднее (5 минут). Готовить до окончания режима, после чего открыть клапан и выпустить пар. Готовую кашу перемешать.

Совет: готовую рисовую кашу можно украсить измельченными грецкими орехами или вареньем.

P.S. Самый главный секрет при приготовлении «Любимой каши для нашей семьи»: **обязательно** добавить столовую ложку доброты, столовую ложку любви, столовую ложку позитива!!!!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
от семьи Захаровых





# Поделки из крупы.



# Совместное творчество родителей и детей









# Кормим птичек.



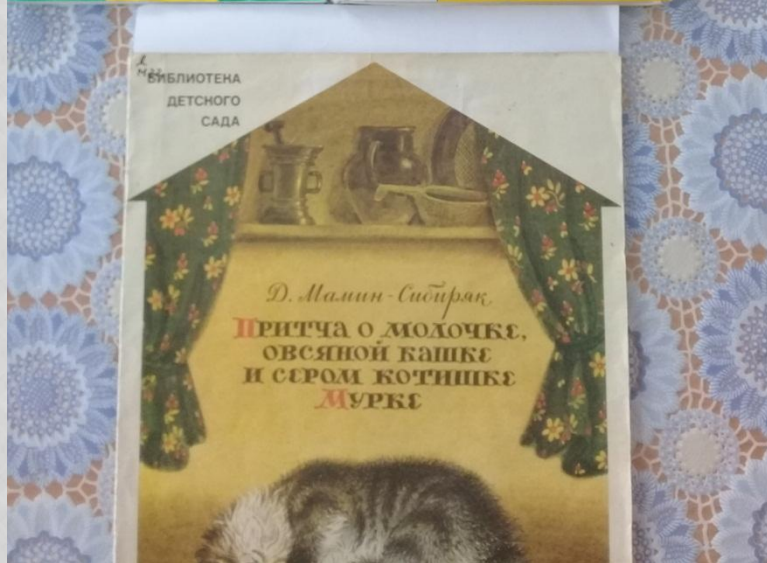
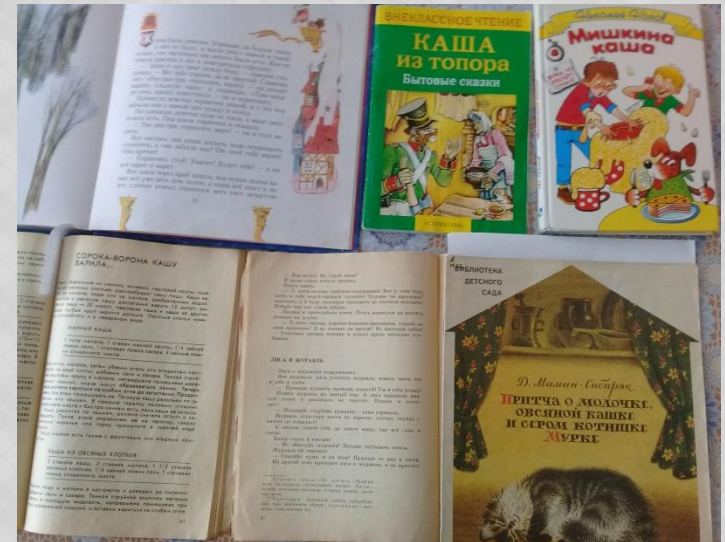
# Сюжетно-ролевая игра «Покормим куклу кашей»



# Развиваем мелкую моторику руки.



# Книжный уголок.



# Рисование на крупе.



# Создание альбома «Путешествие в мир круп»



# Работа с родителями

Создание книги «Рецепты самой вкусной каши»;  
-изготовление коллажей, плакатов "Как мы варили кашу»

**Форма проведения итогового мероприятия:**  
Досуг с родителями "Каша-радость наша"



# Заключение

ПРОВЕДЯ ИССЛЕДОВАНИЕ, МЫ СДЕЛАЛИ  
СЛЕДУЮЩИЙ ВЫВОД:

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.

- 1) Каша имеет многолетнюю историю;
- 2) Каша полезна для организма человека, так как зерно, из которого её варят содержит различные витамины и микроэлементы;
- 3) Каши благотворно влияют на пищеварение, на работу сердца и других органов;
- 4) О каше написано много сказок, загадок, пословиц;







Спасибо за внимание

