**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Теремок» муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области**

**Проект в средней группе «Каша – сила наша!»**

**Составила воспитатель первой**

**квалификационной категории**

**Черниогло Е.В.**

**Март 2022**

**Название проекта:** «Каша – сила наша!»

**Тип проекта:** познавательно-игровой.

**Вид проекта:** групповой.

**Продолжительность:** краткосрочный.

**Участники проекта:** дети 4-5 лет, родители, педагоги.

**Цель:** формирование представления детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.

**Задачи:**

- Формировать у детей представление о пользе каши в рационе детского питания.

- Закреплять умения называть и различать крупы и каши.

- В игровой форме познакомить как варить кашу.

- Формировать интерес к произведениям художественной литературы о кашах (загадки, пословицы, поговорки, стихи, сказки).

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

- Развивать творческие возможности детей.

- Повышать заинтересованность родителей к деятельности детей в детском саду, к здоровому питанию.

**Актуальность проекта:**

Современное общество стало забывать о традициях здорового питания русского народа. Каша на Руси всегда была во главе стола. В наше время меньшее значение уделяют полезным свойствам каши. Часто дети стали отказываться по утрам есть кашу, им трудно понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не конфеты. Большинство детей не знают о пользе злаковых культур. В ходе беседы с детьми их заинтересовало, где и как выращивают злаки и крупы; какие разнообразные виды существуют. Вот поэтому я и решила глубже изучить эту тему и дать детям новые знания о знакомых продуктах питания (кашах), научить различать и называть злаковые культуры и их крупы, вызывать желание вести здоровый образ жизни.

**Предполагаемый результат:**

Дети познакомятся с многообразием круп и каш, с их пользой для организма. Узнают об ингредиентах каши и как её варить. Будут формироваться начальные представления о правильном питании.

Формы реализации проекта: беседы, работа с родителями, исследовательская деятельность, образовательная деятельность, детское творчество.

**1 этап – подготовительный.**

**-** Определение темы проекта.

- Формулировка цели и задач проекта.

- Беседа с детьми на тему «Злаки. Крупы. Каши.»

- Беседа «Как каша «пришла» к нам на стол.»

- Подбор методической, справочной и художественной литературы по выбранной теме проекта.

- Распределение обязанностей.

- Консультация для родителей на тему: «Здоровое питание.»

**2 этап – основной.**

**-** Игры с мячом «Скажи какая каша.»

- Игра-экспериментирование «Отдели гречку от риса.»

- Чтобы познакомить срусскими традициями и убедить детей в полезности каши, мы нашли и разучили с ребятами пословицы и поговорки.

- Оформление альбома «Наши любимые каши»

- Чтение и обсуждение сказки «Горшочек каши.»

- Аппликация «Горшочек каши.»

- Чтение Н. Носова «Мишкина каша», чтение сказки «Каша из топора.»

- Сюжетно-ролевая игра «Приготовим кашу для Маши.»

- Беседа «Какие витамины спрятались в каше.»

- Игра «Угадай на ощупь.»

**3 этап – итоговый.**

- Оформление альбома «Наши любимые каши.»

- Развлечение «Её величество – Каша!»

**Результат:**

В ходе проекта дети и взрослые совершилимножество открытий и осознали, что каша – полезный и правильный завтрак, основа заряда бодрости на весь день! Дети узнали, что большинство витаминов поступают в наш организм только с пищей. Вот почему злаковые культуры должны быть регулярно в рационе ребёнка. Родители принимали активное участие в создании альбома «Наши любимые каши.» Проект считаем удачным, интересным и познавательным.

**Использованная литература:**

1. Виноградова Н.А., Панкова Е.П. «Образовательные проекты в детском саду», Москва, 2008 г.
2. Голицына Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», Москва, 2008 г.
3. Болтовский Г. «Каша-здоровье наше.», 2011 г.
4. Похлёбкин В.В. «Каши по- новому.», 2013 г.
5. Т.А. Шорыгина «Злаки. Какие они?» Издательство ГНОМ и Д, 2007 г.