ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

ПЕЧЕНГСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ МУРМАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 7»

Проект: **«Каша-сила наша»**

Сроки реализации проекта: 06.12.2021-17.12.2021г.

Руководитель проекта: воспитатель

Бормина Наталья Николаевна

пгт Никель

2021г.

**Паспорт проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Название проекта | «Каша- сила наша». |
| 2. | Вид проекта | * краткосрочный; * групповой; * познавательно– творческий. |
| 3. | Сроки реализации | * 06.12.2021г.-17.12.2021г., (2 недели) |
| 4. | Участники проекта | * дети; * родители; * воспитатели; * работники библиотеки. |
| 5. | Адресация проекта | * дети; * родители. |
| 6. | Проблема | В процессе наблюдения за детьми, в ходе бесед было выявлено, что дети:   * в недостаточной степени умеют классифицировать каши; * испытывают трудности в сравнении круп; * не называют составные ингредиенты каш; * не достаточно хорошо описывают ингредиенты каш; * не достаточно хорошо владеют столовыми приборами. |
| 7. | Актуальность | Получение новых знаний о правильном и здоровом питании путем вовлечения детей в творческо-познавательный процесс, который реализуется через:   * обогащение и актуализация знаний детей об окружающем мире; * выявление уровня знаний о злаках; * развитие мышления, внимания, процессов классификации круп; * развитие мелкой моторики детей; * развитие социально-коммуникативных навыков в ходе разыгрывания сюжетно-ролевых игр; * актуализация знаний о злаках и крупах; * увеличение словарного запаса детей, посредством ознакомления с новыми крупами. |
| 8. | Цель | Создание условий для совершенствования познавательных способностей детей, расширения представлений о видах каш, круп, их значении для здоровья человека, формирования представлений о каше как обязательном компоненте меню. |
| 9. | Задача | **Для детей:**   * обогатить и систематизировать знания детей о кашах, и их значении; * ознакомить с полезными свойствами каш; * активизация и расширение словаря детей через практическую и экспериментальную деятельность; * расширить понятия о правильном и здоровом питании; * воспитывать у детей культуру поведения за столом, развивать эмоциональную активность, доброжелательность. | |
| **Для педагогов:**   * показать детям важность того, как необходимо пользоваться столовыми; * уточнить правила поведения за столом; * пополнить картотеку дидактических игр по теме «Злаки», «Каша»; * разнообразие предметно-пространственной среды группы разнообразными крупами в контейнерах | |
| **Для родителей:**   * повысить компетентность родителей по теме проекта; * привлечь семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества; * совершенствование взаимодействия взрослого и ребенка; * формирование позиции сотрудничества, умения организовывать и осуществлять детскую деятельность; * включение родителей в разнообразную совместную деятельность, как полноправных объектов образовательного процесса. | |
| 10. | Предполагаемый результат | **Для детей:**   * знать и называть крупы, злаки; * владеть обобщающими понятиями; * узнавать по описанию и назначению; * знать, из какой крупы сварена определенная каша; * владеть навыками пользования столовыми приборами, культуры поведения за столом; * расширить запас слов по теме «Каша»; * активизация творческих способностей, эстетического восприятия; | |
| **Для педагогов:**   * представлена модель взаимодействия воспитателей и родителей для достижения цели проекта; * рост уровня информированности родителей о деятельности ДОУ, сплочение детско-родительского сообщества; * ДОУ пополнится творческими работами детей на тему проекта; * развивающая предметно–пространственная среда пополнится новыми дидактическими пособиями. | |
| **Для родителей:**   * повышение активности родителей в образовательном процессе в рамках проекта; * участие родителей в практических делах группы; * активное участие родителей в подготовке необходимых атрибутов для предметно-бытовой деятельности детей в рамках проекта**.** | |
| 11. | Результат проектной деятельности | * коллективная работа в технике аппликация по теме «Тарелка каши»; * заинтересованность детей предметами быта и посуды; * выставка дид. материала КРУПЫ; | |

**Этапы реализации проекта**

**1этап- Подготовительный.**

* **поисковый этап:**
* **подготовительный этап:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название мероприятия | Сроки | Ответственные |
| 1. | Изучение методической литературы по теме проекта  (взаимодействие с детской библиотекой) | 25.01.2021-29.01.2021г. | воспитатель,  Бормина Н.Н. |
| 2. | Разработка конспектов ООД, бесед, развлечений, пальчиковых гимнастик см. картотеку и конспект | 25.01.2021-29.01.2021г. | воспитатель,  Бормина Н.Н. |
| 3. | Отбор художественной и познавательной литературы, подбор иллюстративного материала | 25.01.2021-06.02.2021г. | воспитатель,  Бормина Н.Н. |
| 4. | Составление паспорта реализации проекта | 01.02.2021-05.02.2021г. | воспитатель,  Бормина Н.Н. |
| 5. | Подготовка консультаций для родителей  «Виды круп»;  «Правила поведения за столом»; | 25.01.2021-29.01.2021г. | воспитатель,  Бормина Н.Н. |
| 6. | Разработка дидактического материала по теме «Каша » | 01.02.2021-05.02.2021г. | воспитатель,  Бормина Н.Н. |

**2 этап- Основной:** практическая часть работы над проектом.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Работа с детьми** | **Работа с родителями** | **Работа с педагогами** | **Совершенствование предметно- пространственной среды** |
| 1. | Ознакомительные беседы на тему «Какова история появления каши на Руси?» | Сочинения о любимой каше (родители с детьми) «Моя любимая каша» | Рассказ воспитателя «Какие бывают крупы».  *Цель:* рассказать о классификации круп: | Выставка папки с сочинениями о кашах |
| 2. | Изготовление «Горшочек каши»  Знакомство со скороговорками на тему «Каша».  Чтение книг | Рассказ о любимой каше ребенка | Чтение произведений Носова  Чтение стихотворений о кашах  Загадки о кашах и крупах | выставка рисунков детских работ с разными кашами «Горшочек каши» |
| 3. | Сюжетно-ролевая игра: «Варим кашу для ребят»;  Беседа с детьми на тему: «Из чего сварена каша»;  Хороводная игра «Раз, два, три – горшочек кашу вари!» | Рассматривание круп вместе с детьми дома  (актуализация знаний детей о крупах и кашах) | Беседа с детьми на тему: «Что мы знаем о кашах?». Цель: выявить знания детей о крупах | Коллективная работа  «Наша каша» с фотографиями детей группы и их любимых каш в горшочках |
| 4. | Д/и «Назови, какая каша»  Чтение сказки «Каша из топора»  Рассматривание сюжетной картинки с изображением детей за столами  Подвижные игры с мячом | Фото ребенка дома  с любимой кашей | Конспект НОД  Аппликация «Горшочек каши  Чтение пословиц и поговорок на тему «Каша» | Оформление выставки детских работ на тему «Каша –сила наша» аппликация на тарелочках |

**3 этап–Заключительный:** подведение итогов, представление готового продукта.

**Ожидаемый результат:**

* знать и называть крупы и каши;
* владеть обобщающими понятиями;
* узнавать по описанию и назначению;
* находить сходство и различия круп;
* знать, из каких круп варят каши;
* владеть навыками пользования столовыми приборами, культуры поведения за столом.

**Ожидаемый продукт:** Результат проекта: в ходе проекта дети и взрослые совершили множество 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 ребенка. Родители принимали активное участие в создании альбома «Наши любимые каши». Проект считаем удачным, интересным и познавательным.

Кредо **проекта**:

Если вслушаться - послушать,

В *«каше»* ты услышишь *«кушать»*!

Кушанье полезное,

С древних пор известное!

Гречка и овсянка,

Кукуруза, манка,

Пшёнка, ячка или рис?

Что важнее, разберись!

Все давно известны,

Все вкусны, полезны!

**Каша - лучшая еда**!

Кушать все готовы? Да!

Участники **проекта**:

* дети старшей группы;
* родители;
* воспитатель.

Образовательная область: познавательная, социальная, коммуникативная.

Предполагаемый результат:

* сформировать у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах, о пользе каши в детском рационе;
* изображения фруктов, ягод, орехов, для украшения и витаминизации каши;
* иллюстрации к литературным произведениям **«каша из топора»,** «мишкина **каша**», «колобок»;
* разные виды круп;
* картинки с продуктами для приготовления каши.

Сроки реализации**проекта:**

Наш**проект**рассчитан на 2 недели, включает в себя несколько этапов:

1 этап: подготовительный

2 этап: основной

3 этап: заключительный

**1 этап - подготовительный:**

Определение цели и задач **проекта**.

Ознакомление детей и родителей с целью **проекта.**

Создание необходимых условий для реализации **проекта.**

Сбор информации (Сказки, загадки пословицы, поговорки, иллюстрации, рецепты. Подбор картинок, рисунков, натюрмортов о каше. Подбор музыкальных произведений и мультфильмов о каше).

На подготовительном этапе, проанализировав методическую и художественную литературу по данной теме, нами были определены цель и задачи **проекта**. Ознакомили родителей с целью и задачами **проекта**. Привлекли родителей к созданию необходимых условий для реализации **проекта**(оформление группы по теме **«Каша – сила наша»**, выставка наглядного и дидактического материала по данной теме).

**2 этап - Основной:**

Основной этап включал в себя следующие мероприятия:

* экскурсия на кухню детского сада;
* знакомство с пословицами и стихами о каше;
* рассматривание и экспериментирование с различными видами круп;
* разучивание игры –хоровода «Варим кашу»;
* беседа на тему *«Хлеб да***каша – пища наша»;**
* чтение художественной литературы по теме «Питание и здоровье»;
* рассматривание иллюстраций к произведениям о каше;
* комплексные занятия **«Каша - сила наша»**;
* рассматривание, изучение и поиск материала о пользе круп;
* ознакомление с процессом приготовления каши;
* просмотр видео-ролика о пользе каши;
* изготовление коллекции круп;
* разыгрывание сюжетно-ролевой игры «Повар»;
* дома варили каши с родителями;
* разучивание песен про кашу;
* выставка разных творческих работ;
* чтение книг о каше.

Чтение рассказа Ю.Лихолетова «Галка и манная каша».Познакомить с рассказом, выработать умение внимательно слушать и отвечать на вопросы воспитателя. Закрепить умение называть и различать названия круп.

Дидактическая игра «Золушка».Закрепить умение называть и различать названия круп. Развивать мелкую моторику кисти рук и пальцев.

Дидактическая игра «Скажи, какая каша».Закрепить умение соотносить существительное с прилагательными.

Домашнее задание: создание страничек для оформления альбома «Любимая каша нашей семьи».Проявить интерес родителей к проекту. Узнать вкусовые предпочтения и творческие способности семей.

Беседа «Каша – матушка наша».Углублять представления о свойствах, качествах злаковых культур.Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.

Чтение рассказа Н. Носова «Мишкина каша».Познакомить с рассказом, выработать умение внимательно слушать и отвечать на вопросы воспитателя. Закрепить умение называть и различать названия круп.

ООД по ознакомлению с окружающим миром «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».Продолжить закрепление знаний здорового питания. Формировать у детей представление о пользе в рационе детского питания;Закрепить умение соотносить существительное с прилагательными;Предоставить возможность творить;

Дыхательное упражнение «Каша кипит».Развивать силу воздушной струи. Учить снимать напряжение мышц артикуляционного аппарата путем дыхательной гимнастики.

Консультация для родителей. «Как сделать кашу аппетитней»

Чтение сказки Братьев Гримм «Горшочек каши».Познакомить с рассказом, выработать умение внимательно слушать и отвечать на вопросы воспитателя. Закрепить умение называть и различать названия круп.

Выкладывание узоров из крупы «Волшебные картинки». Развивать мелкую моторику. Учить работать с нетрадиционным материалом – крупой.

Разучивание стихотворения И.Токмаковой «Каша для ёжика». Формировать интерес к произведениям художественной литературы о кашах. Тренировать память детей.

Отгадывание загадок про кашу и крупы. Формировать интерес к произведениям художественной литературы о кашах. Развивать мышление и воображение.

Формировать интерес к произведениям художественной литературы о кашах.

3.**На заключительном этапе** было проведено:

Комплексное занятие **«Каша – сила наша»,** в ходе которого дети рассказывали о том, что они едят дома, результатом явилось оформление фотовыставки «Моя любимая**каша»**

Обобщение материала по реализации **проекта**

В результате работы:

* познакомили воспитанников с полезными свойствами каш;
* сформировали у воспитанников знания о правильном питании, о полезных и вредных для здоровья продуктах, о пользе каши в детском рационе;
* повысили интерес родителей к правильному питанию и здоровому образу жизни детей.

**Правильное питание – основа здоровья.**

**«Если бы люди питались только простой, чистой пищей, то они не знали бы болезней».**

**Л. Н. Толстой**

**Целью** нашего проекта стало создание условий для совершенствования познавательных способностей детей, расширения представлений о видах каш, круп, их значении для здоровья человека; формирования представлений о каше как обязательном компоненте меню.

**Задачи**данного проекта:

* обогатить и систематизировать знания детей о кашах, и их значении;
* воспитывать у детей культуру поведения за столом, развивать эмоциональную активность, доброжелательность;
* показать детям важность того, как необходимо пользоваться столовыми;
* уточнить правила поведения за столом;
* пополнить картотеку дидактических игр по теме «Злаки», «Каша»;
* повысить компетентность родителей по теме проекта;
* привлечь семьи к участию в воспитательном процессе на основе педагогического сотрудничества;
* совершенствование взаимодействия взрослого и ребенка;
* формирование позиции сотрудничества, умения организовывать и осуществлять детскую деятельность;
* включение родителей в разнообразную совместную деятельность, как полноправных объектов образовательного процесса.

По количеству участников данный проект является коллективным. В нем принимают участие дети 5-6 лет, родители детей, повар, воспитатель.

**Список литературы**

1. Н. Носов «Мишкина **каша**»;

2. А. Давыдычев «Как медведь кашу ел»

3. Читаем вслух «Как Маша варила кашу»

4. Братья Гримм «Горшочек варись»

5. Знакомство с пословицами и стихами о русской каше.

6.Русские народные сказка **«Каша из топора»**

**Приложение № 1**

**Какова история появления каши на Руси?**

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше. Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо. Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «кашей». Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

**Каша**–исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

Во все времена на Руси вкусная каша была любимой едой каждого человека. До нас дошли истории о русских богатырях, для которых именно она была источником богатырской силы и крепкого здоровья. Для повышения полезных свойств и вкусовых качеств к ней добавляли различные овощи и фрукты. В IX веке такая каша была излюбленным блюдом великого князя Владимира, а затем и его правнука, Юрия Долгорукого, основавшего Москву. и его войско победили крестоносцев в Ледовом побоище, случившегося во время Великого поста, употребляя в пищу в основном овощи и кашу.

Возраст этого удивительного блюда исчисляется тысячелетиями. Именно к тем далёким временам относят археологи свою уникальную находку - горшок с кашей, обнаруженную под слоем золы при раскопках древнего города Любеча. «**Праматерью хлеба**» величали её в народе, и так на Руси повелось, что «русского мужика без каши не накормишь»

**Приложение № 2**

**Чем полезна каша?**

Каша, одно из древнейших блюд ― простое в приготовлении, вкусное и питательное, обладающее многими ценными свойствами, идеальный завтрак для всей семьи. Это полезный, питательный, вкусный и недорогой продукт. Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши, вы насыщаете организм полезными веществами.

В кашах содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также [витамины](https://pandia.ru/text/category/vitamin/) группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой. Клетчатка оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, она улучшает работу кишечника, способствует выведению ненужных веществ из организма, нормализует обмен веществ. Клетчатка способствует снижению уровня холестерина, уменьшая риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний. Регулярное употребление пищи, богатой клетчаткой, снижает риск появления некоторых раковых заболеваний. Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.



**Приложение № 3**

**Примеры полезных свойств некоторых каш**

**Манная каша** обладает высокой калорийностью, питательной ценностью и высокой усвояемостью. Манная каша практически не содержит клетчатки, поэтому рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационный период. В манной каше 70% крахмала, много белков и других минеральных веществ, калия и витаминов Е и В1

**Овсяная каша** - самая питательная из каш. Клетчатка, содержащаяся в овсяной каше, способствует хорошему пищеварению. Кроме того, эта каша способна понижать уровень холестерина, повышает иммунитет, очищает организм от солей и шлаков.

**Пшенная каша** оказывает на организм общеукрепляющее воздействие, способствует выведению из организма [антибиотиков](https://pandia.ru/text/category/antibiotik/). Содержит полезные микроэлементы: цинк, медь и марганец. Кашу рекомендуют при сердечно - сосудистых заболеваниях, потому что в ней содержится никотиновая кислота. Пшено содержит витамины B1, B2, PP, микроэлементы: калий, цинк, йод и другие. Пшённая каша очень полезна детям и людям с сердечными болезнями.

**Рисовая каша** помогает при болезнях желудка. Рис укрепляют нервную систему. В рисе много углеводов. Японские учёные сделали открытие – чем чаще ешь рис, тем лучше у тебя интеллект. Много в нём витаминов (Е, В1, В2, В9, РР) и микроэлементов (калия, кальция, марганца, меди, цинка, натрия, фосфора, железа, йода, кобальта, молибдена, фтора), но при обработке шлифованием большая часть из них теряется.

**Гречневая каша**содержит – кальций, железо, цинк, медь, витамины В1, В2, Е. Полезна при болезнях сердца, ожирении. Гречку рекомендуют для укрепления иммунитета, при [атеросклерозе](https://pandia.ru/text/category/ateroskleroz/) и других заболеваниях сердечно - сосудистой системы.

**Перловая каша**богата лизином – это аминокислота, которая помогает нам бороться с [вирусами](https://pandia.ru/text/category/virus/) и микробами. Каша отлично спасает при запорах. Эту кашу особенно любил царь Пётр Первый.

**Делаем** вывод, что каши очень полезны и питательны, и желательно их употреблять хотя бы один раз в день. Любая каша – это хороший источник клетчатки, которая выводит из организма шлаки и контролирует усвоение жира из продуктов, съеденных за день.

**Приложение № 4**

**Интересные факты о каше:**

1. **Просо,** из которого делают пшенную крупу, первыми начали возделывать китайцы. Затем из Китая просо попало и в другие страны. Пшенную кашу полюбили на Руси за желтый цвет. Пшенная каша богата витаминами группы В и многими микроэлементами. Вещества, содержащиеся в пшенке, препятствуют отложению жира. В некоторых российских регионах при сватовстве невеста должна была подать гостям пшенную кашу. Замуж брали только ту, у которой каша получалась рассыпчатой и без специфической горчинки.

  2. **Гречневую** крупу делают из семян гречихи. Но кашу эту едят только в странах СНГ, остальной мир кормит «неблагородной крупой» фазанов и набивает гречишной шелухой подушки. Благодаря высокому содержанию железа укрепляет стенки сосудов, ускоряет заживление ран.

 3. **Перловую и ячневую** каши варят из ячменных зерен (на перловку идут цельные шлифованные, на ячку - дробленые).

**Ячмень** - это древнейший злак, который был ценным товаром и даже эталоном мер веса у многих культур. Сейчас перловая каша не очень популярна, потому что её приготовление требует времени и искусства.  А между тем, японский исследователь Йошихиэ Хагивара, посвятивший 13 лет изучению 150 видов злаков, пришел к выводу, что именно ячмень - лучший источник питательных веществ. Кроме того, эта крупа выводит из организма токсины и успешно борется с инфекциями. Раскопки древних городищ близ Киева подтверждают, что ячмень был основным злаком этих земель и всех земель, расположенных севернее. В 10-11 веках переход на пшеницу вынудил земледельцев уничтожать посевы ячменя. Некоторые историки считают, что именно это косвенно повлияло на изменение климата средней полосы России с умеренно мягкого (как в Европе) на более сырой и холодный. Дело в том, что под посевы пшеницы уничтожались леса, пшеницу было более выгодно выращивать, так как она была более дорогая. Но земель требовалось под неё больше в отличие от ячменя, который был более неприхотлив, и урожайность у него была выше. Ячмень выращивали и в Америке. **Перловка** обязана названием сходству с речным жемчугом (от слова «pearl» - жемчужина). Ячка полезнее перловки, поскольку не подвергается шлифовке и сохраняет больше витаминов.

 4. **Пшеничную и манную каши** готовят из дробленой пшеницы (пшеничная каша) и молотой (манка). Наиболее изысканная разновидность манки - **гурьевская каша.** Лакомство на молоке с добавлением орехов, сливочных пенок и сухофруктов изобрел в начале XIX века министр финансов граф Гурьев. В 1920-ые годы, когда образовался Всесоюзный детский пионерский лагерь, дешевое и сытное блюдо стало основой детского рациона. Каши из обработанной пшеницы помогают набрать вес. Но почти не содержат полезных элементов.

5. **Овсяную** кашу варят из расплющенных зерен овса.

Больше всего «овсянка» популярна в Шотландии, где проходит чемпионат по приготовлению этого блюда. А в Эдинбурге есть единственный в мире бар овсянки.

Овсяная каша повышает сопротивляемость организма, улучшает обменные процессы и работу сердца. Три четверти стакана сухих хлопьев покрывают суточную потребность человека в клетчатке.

6. **Мамалыга или кукурузная каша**. Варят из кукурузной муки. Эта каша была основным блюдом у румынских и молдавских крестьян, потому что кукуруза не облагалась налогом. Кукурузная каша улучшает обменные процессы в головном мозге и укрепляет память. Не содержит жира и холестерина, а также глютена, поэтому она рекомендована для тех, кто страдает [аллергией](https://pandia.ru/text/category/allergiya/).

  7. **Рисовая каша**. Готовят из рисовой крупы. Рис появился около 15000 лет назад в районе [Южной Кореи](https://pandia.ru/text/category/yuzhnaya_koreya/). Позже его привез в России рис попробовали только при Петре 1 и называли его «сарацинское пшено». Слово «рис» появилось только в конце 19 века. В японском языке слово «рис» и «есть» - одно и то же слово. В Китае выражение «разбить миску риса» означает уйти с работы. Рис содержит полезные для человека аминокислоты и витамины группы В, не содержит глютена.



**Приложение № 5**

**Загадки про полезную кашу для детей**

Крупы полно – чашку Водою залили

Чуть- чуть посолили, Варили- варили,

Мешали- варили, сварили мы … (**Каша)**

Бабушка достанет банку

С гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! **(Каша)**

В воде растет, Уборки ждет.

Годен для каши, ест его Маша.

Годен для плова.

Ест его Вова. **(Рис)**

Интересное зерно — Треугольное оно,

Немного необычный Цвет светло-коричневый.

Каша из него вкусна,

И полезная она. (**Гречка)**

Запомните эту историю нашу,

Пляшите, играйте, но кушайте кашу!

И пшёнку, и гречку, перловку и манку,

С клубникой и сливками – ешьте…. **(Овсянку)**

**А вы знаете пословицы и поговорки о каше? Тогда закончите их:**

1. Каша - … (сила наша, здоровье наше, матушка наша (любой вариант правильный)

2. Щи да каша - …. (пища наша)

3. Кашу маслом не … (испортишь)

4. Мал горшок, да…. (кашу варит)

5. Сам заварил кашу, сам и …. (расхлебывай)

6. Хороша кашка, да мала…. (чашка)

7. Кашу есть – зубов…. (не надо)

8. Когда дрова горят – тогда и кашу …. (варят)

9. Русского мужика без каши…. (не накормишь)

10. Коль про кашу не забудешь - …. (здоровым будешь)

11. Гречневая каша - …. (матушка наша, а хлебец ржаной …. (отец родной)

12. В родной семье и каша …. (гуще)

**Потешки**

Каша из гречки,

Где варилась? - В печке.

Сварилась, упрела,

Чтоб Оленька ела,

Кашу хвалила,

На всех разделила...

Досталось по ложке

Гусям на дорожке,

Цыплятам в лукошке,

Синицами в окошке.

Хватило по ложке

Собаке и кошке,

И Оле доела

Последние крошки!

Каша вкусная дымится,

Надя кашу есть садится,

Очень каша хороша,

Ели кашу неспеша.

Ложка за ложкой,

Ели по немножку.

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 деда,

За мальчишку – за соседа,

За подружек и друзей,

Съешь побольше не жалей!

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!

**Стихотворения**

Ну-ка, ну-ка, ну ли!

Не ворчите вы, кастрюли!

Не ворчите, не шипите,

Кашу сладкую варите.

Кашу сладкую варите,

Наших деток накормите.

У малютки ёжика-

Есть для каши ложечка.

По тарелочке цветы -

Небывалой красоты!

Любит кашу ёжичек,

Ест её по ложечке.

Если хочешь сильным стать-

Нужно кашу уважать!

И. Токмакова

**Скороговорки**

Дали Глаше каши с простоквашей, ела Глаша кашу с простоквашей.

На столе каша, а на стуле Маша.

Маша ела кашу, мама мыла чашу.

Вкусная кашка у кошки в чашке.

Сладкая кашка для Пети и для Сашки.

Наша каша хороша – из пшеницы и овса.

**Приложение № 6**

**«Вопрос-ответ»**

1. Как называется каша, сваренная из смеси круп? (Дружба, Ассорти)

2. Какую кашу называют кашей красоты? (овсяную)

3. Какая каша улучшает состояние зубов и десен и очень полезна для кишечника? (кукурузная)

4. Какую кашу называют «жемчужной»? Её любил царь Петр I и она защищает наш организм от вирусов. (перловую)

5. Какая каша самая калорийная? В ней так же есть витамины В1, В2, минерал калий. (манная)

6. Какую кашу называют «царь-каша»? (гречневую)

7. Какая каша полезна для сердца? (пшенная)

8. Какую кашу полезно есть для повышения интеллекта? (рисовую)

Скажите, что можно добавить в кашу, чтоб сделать ее вкуснее?

Дети: (молоко, масло, сливки, сахар, мед, мясо, грибы, овощи, фрукты, ягоды, варенье, сухофрукты, специи, орехи, зелень)

### **Приложение № 7**

### **Фразеологизмы**

* Заварить кашу (затеять, начать хлопотливое или сложное, неприятное дело)
* Каша заваривается (затевается хлопотное, неприятное или очень сложное дело; назревают непредсказуемые по результатам события)
* Расхлёбывать кашу (справляться со сложным, хлопотливым или неприятным делом)

Фразеологизмы про бестолкового человека

* Каши не сваришь (невозможно договориться или сделать какое-либо дело с кем-либо)
* Каша в голове (кто-либо не умеет ясно мыслить) - кстати,

Фразеологизмы про плохого оратора

* Как (будто) каши в рот набрал ((будто) онемел, лишился речи)
* Каша во рту (кто-либо невнятно говорит, неправильно произносит слова) - кстати,

Фразеологизмы про розги

* Берёзовая каша (розги)
* Дать берёзовой каши (выпороть, наказать розгами)

Прочие фразеологизмы про кашу

* Кашу маслом не испортишь (хорошего слишком много не бывает)
* Мало каши ел (молод ещё и недостаточно опытен, чтобы браться за какое-либо серьёзное дело)
* Кашей не корми (ничего не надо кому-либо (только бы иметь возможность осуществить, получить желаемое). Выражение сильного пристрастия, желания, устремления и т. п.)
* (Сапоги) каши просят (износились, в дырах, требуют починки)
* Каша из топора (о чём-либо стоящем, сделанном, несмотря на нехватку компонентов, которые входят в его состав)
* С кашей съем (расправлюсь с кем-либо)
* **Приложение № 8**

**НОД по аппликации «Тарелка каши с различными добавками»**

Воспитатель: Ребята, скажите пожалуйста, что чаще всего вы кушаете на завтрак?

Дети: Кашу.

Воспитатель: Правильно, кашу. Сегодня мы поговорим о каше. Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: *«Он мало каши ел»*?

Дети: Значит слабый.

Воспитатель: Да, вы правы, так говорят о слабых, хилых людях, которые не едят каш. С утра у людей много работы и разной заботы. Вы тоже вот сейчас пришли в садик, занимаетесь, потом пойдёте гулять, играть. Многие из вас любят бегать. На всё это нужно много сил и энергии, а в каше очень много витаминов и полезных веществ.

Кашу на Руси стали есть очень давно. Это блюдо считается **Русской едой**. **Русский** народ сложил много пословиц и поговорок про кашу. Мы с вами знакомились с ними. Вспомните их.

Дети: 1. **Русская каша — матушка наша**;

2. Кашу маслом не испортишь;

3. Что за обед, коли каши нет;

4. Щи да **каша — пища наша**;

1. Хороша кашка, да мала чашка;

2. **Каша — кормилица наша**;

3. В родном доме и **каша гуще**;

4. Без каши семью не накормишь.

Воспитатель: Молодцы! Пословицы вы знаете. А вы знаете, что **каша** — это кушанье из крупы, сваренное на воде или молоке. А из какой крупы можно сварить кашу?

Дети: Рис, гречка, пшено, манка, овсянка.

Воспитатель: Сейчас я буду показывать вам крупу, а вы попробуйте назвать её и кашу, которую из неё варят. Показываю крупу:

Дети: Гречка — **каша гречневая**.

Манка — **каша манная**.

Рис — **каша рисовая**.

Пшено — **каша пшённая**.

Геркулес — **каша геркулесовая**.

А если перловка — **каша перловая**.

Воспитатель: Как вы думаете, какая **каша самая полезная**?

Дети: Все каши полезны.

Воспитатель: Каждая **каша полезна по- своему**. Есть такая легенда. Один мальчик из Греции с детства очень любил геркулесовую кашу. Когда он вырос, он стал очень сильным и могучим. И люди стали его звать Геркулесом. Я обязательно, в следующий раз, расскажу вам о сильном Геркулесе. А про гречку люди говорят: *«железная, полезная»* в ней очень много железа. Теперь вы верите, мне, что все каши полезны. В них много витаминов и полезных микроэлементов. Это такие полезные частицы, которые очень нужны вам для здоровья и роста. Раздаётся шум. Воспитатель: Что за шум! В **группу** вбегает озорная девчонка Девчонка: Здрасьти! А чёйт вы тут делаете?

Воспитатель: Мы о каше говорим. О том, какая она полезная. А ты кто такая, как тебя зовут?

Девчонка: а я девочка Маша. А кашу я не ем, не люблю я эту гадость!

Воспитатель: Ты не права, **каша совсем не гадость**. Ребята, расскажите Маше о пользе каши.

Дети: Читают стихи.

Лучше нет крупы, чем гречка!

Знает каждое сердечко

В доме нашем знает каждый-

Гречка лучшая из каш!

Ну а мой приятель Вовка

Любит поедать перловку,

И поэтому наш Вовка

Самый сильный из ребят.

Знаю точно-лучше риса

Нету каши для Бориса.

Геркулес Настасья любит,

Баба Фрося ест пшено.

4. На столе дымится **каша**

Где большая ложка **наша**?

Будем с кашей мы дружить

Лет до ста мы будем жить!

Маша: Всё равно, не люблю!

Она не вкусная. Конфета вкуснее!

Воспитатель: Нет Маша, мы тебе сейчас докажем, что **каша полезнее конфет**. Посмотри на наших ребят. Какие они здоровые, весёлые, щёчки у всех розовые. Потому что каждый день кашу едят. Наши ребята сильные и редко болеют. Давайте ребята покажем Маше нашу силу.

Дети выполняют спортивные движения под музыку *«Богатырская****сила****»*

Воспитатель: Давайте вспомним какие продукты нужны чтобы сварить кашу?

Дети: Называют продукты.

А теперь ребята давайте поиграем. И ты, Маша поиграй с нами.

Вставайте все в круг. Это горшок. Молоком будет Саша, солью — Настя, сахаром — Дима, крупой — Юля.

Как только услышите называние своего продукта — выходите в центр круга. Да смотрите не зевайте, а то **каша** у нас невкусная получится, если чего-то не добавим в нее.

**Дети ходят по кругу взявшись за руки, воспитатель говорит слова:**

Раз, два, три, кашу нам горшок вари!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Наливаем молоко.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Сыплем соль.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Сыплем сахар.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Насыпаем крупу.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем!

Все продукты поместили, **каша варится***«пых-пых!»* Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом!

И попробуем-ка нашу вместе сваренную кашу!

Ее вместе поедим, всех, всех кашей угостим.

Ведь варилась-то *«пых-пых!»* для друзей и для родных.

Воспитатель: Молодцы, детишки, девчонки и мальчишки показали, как надо кашу варить.

Маша: Мне понравилось у вас. Можно я ещё с вами побуду?

Воспитатель: Конечно, оставайся.

Маша: Хоть я кашу и не люблю, но игру про неё тоже знаю. Хотите научу?

Проводится пальчиковая игра *«Машина****каша****»*

**Пальчиковая гимнастика «Машина каша»**  
Маша каши наварила, *Указательным пальцем правой руки «мешать» в ладошке левой руки.*  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу *Загибать пальцы на каждое название посуды.*  
Кошке – в чашку,  
Жучке – в плошку,  
А коту – в большую ложку,  
В миску курицам, цыплятам  
И в корытце поросятам,  
Всю посуду заняла, *Разжать пальцы.*  
Всё до крошки раздала! *Сдуть воображаемые крошки с ладошки.*

Воспитатель: А знаете ли вы как кашу сделать еще вкуснее?

Дети: Предлагают варианты: Добавить масло, варенье, изюм, орехи, ягоды и т. д.

Воспитатель: Я предлагаю вам стать поварами. Да не просто поварами, а художниками своего дела. У меня для вас есть самые настоящие поварские колпаки, надевайте! Вам нужно будет вырезать тарелку и кашу из бумаги нужного цвета. Потом украсить эту кашу различными добавками. Что можно добавить в кашу? *(дети перечисляют добавки)*

Для пшенной каши бумага нужна, какого цвета?

Для рисовой? *(белая)*

Для гречневой? *(коричневую)*

Для манной? *(белая)*

Для пшенной? *(желтая)*

Проводится аппликация: *«****Каша****с различными добавками»*

Дети работают, звучит тихая музыка. По окончании работы дети рассказывают о своей каше, о том из чего она и чем украшена.

Воспитатель: Молодцы! Какая у всех красивая и полезная **каша получилась**. Я думаю, что теперь вы все полюбите кашу и расскажите всем своим друзьям о ее пользе.

А теперь давайте послушаем ещё стихи о **кашах**. *(заранее подготовленные дети читают стихи)*

Кушай кашу Геркулес- это чудо из чудес!

Кушай, станешь **силачом**, любая гиря нипочём!

**Каша из гречки**, где варилась? В печке.

Кашу хвалили, на всех разделили.

**Каша белая из риса**

Полезней всякого ириса.

Зерна белые тверды,

Но налей в чугун воды,

Да поставь на огонек,

Да посыпь-ка сахарок,

Подсоли немножко-

И берись за ложку.

Кашу манную люблю,

К ней добавлю курагу,

Сочетание **интересно-**

Очень вкусно и полезно!

Воспитатель: Я тоже знаю стихотворение:

Побывала в домах многих:

И богатых, и убогих.

Много разного видала,

Кашу всякую едала.

Но в семье, родимой нашей

Самая густая **каша**.

Дома близкие мои,

Варят кашу из любви.

**Приложение № 9**

НОД по рисованию «Наша каша»

Цель: Продолжать знакомить детей с нетрадиционной техникой **рисования - рисование ватными палочками**.

Образовательная задача: Учить использовать в работе нетрадиционную технику **-рисование ватными палочками**, развивать видение художественного образа, формировать чувство композиции; продолжать закреплять знание цветов, формировать понятие о важности правильного питания, учить детей рассуждать.

Развивающая задача: Развивать интерес к нетрадиционному изображению на бумаге, развивать мелкую моторику рук, развивать внимание и мышление.

Воспитательная задача: Воспитывать интерес к здоровому и правильному питанию.

Словарная работа: горшок, богатыри, крупа, *«тычок»*.

Материал: стаканчики с крупой, картинки с изображением разных круп, **ватные палочки**, влажные салфетки на каждого ребёнка, силуэты горшков, гуашь коричневого и желтого цвета.

Предварительная работа: экскурсия на кухню детского сада, знакомство с пословицами и поговорками про кашу, рассматривание разных видов круп.

Ход занятия.

Воспитатель: а ну-ка, ребятки, загадку отгадайте!

Молоко в кастрюле закипает,

Крупу засыпают,

Варится, варится,

И что получается?

Дети: **Каша**.

Воспитатель: а как думаете, почему о некоторых говорят: «Он мало каши ел»?

Ответы детей.

Воспитатель: Да, так говорят о слабых и хилых людях, которые не кушают кашу. С утра у людей много работы и разной заботы. Вы тоже пришли в детский сад, у вас занятия, потом вы идёте гулять, играть. На всё это нужно много сил и энергии. Сегодня мы поговорим о вкусной и полезной каше.

**Каша** – любимое кушанье детей и взрослых. Русский народ сложил много пословиц и поговорок про кашу. Мы с вами знакомились. Давайте вспомним.

1. Что за обед – коли каши нет.

2. Хороша **каша**, да мала чашка.

3. Кашу маслом не испортишь.

4. Без каши семью не накормишь.

Воспитатель: Молодцы, пословицы и поговорки вы знаете.

*«****Каша – мать наша****»*. Само слово *«****каша****»* означает кушанье, приготовленное из растёртого зерна. Кашу варят на воде или молоке.

А из какой крупы можно сварить кашу?

Ответы детей *(из риса, из гречки, из пшена и т. д.)*

Воспитатель: Ребята, давайте, поиграем!

Игра, *«Из какой крупы, какая****каша получается****»*

Гречка – гречневая **каша**.

Пшено – пшённая **каша**.

Рис – **рисовая каша**.

Геркулес – геркулесовая **каша**.

*(Дети рассказываю, что они знают о пользе каши.)*

Воспитатель: Правильно, ребята, молодцы! В **кашах** много витаминов и полезных микроэлементов. Это такие полезные частицы, которые нужны вам для здоровья и роста.

Воспитатель: Что за шум!

В **группу** вбегает озорная девочка.

Девочка: Здравствуйте! А что это вы тут делаете?

Воспитатель: Мы о каше говорим. О том какая она полезная. А ты кто такая? Как тебя зовут?

Девочка: Я девочка Маша. А кашу я не ем, не люблю эту гадость.

Воспитатель: Ты не права, **каша совсем не гадость**. Садись на стульчик и послушай стихи.

Лучше нет крупы, чем гречка!

Знает каждое сердечко.

В доме нашем знает каждый

Гречка лучшая из каш.

Ну а мой приятель Вовка

Любит поедать перловку

И поэтому наш Вовка

Самый сильный из ребят.

Знаю точно – лучше риса

Нет каши для Бориса.

Геркулес Настасья любит

Баба Фрося ест пшено.

На столе дымится **каша**

Где большая ложка **наша**?

Будем с кашей мы дружить,

Лет до ста мы будем жить.

Девочка: Она не вкусная! Конфеты вкуснее!

Воспитатель: Маша, посмотри на наших ребят, какие они здоровые, весёлые, щёчки у них розовые. Потому что каждый день кашу едят. Они у нас сильные и редко болеют. Давайте, ребята, покажем Маше нашу силу.

Физминутка *«Богатыри»*

Слова физминутки Действия детей

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! Руки в стороны.

Мы ладонь к глазам приставим

Ноги крепкие расставим

Поворачиваясь вправо,

Огляделись величаво,

Поворот вправо.

И налево надо тоже

Поглядеть из – под ладошек. Поворот влево.

И налево, и ещё

Через левое плечо. Поворот вправо.

Поворот влево.

Воспитатель: Молодцы, ребята!

Девочка: И мне хочется быть здоровой и весёлой.

Воспитатель: Как вы думаете, чем мы можем помочь Маше? *(Ответы детей)*.

Давайте мы с вами сейчас нарисуем кашу в горшочках. (На столе приготовлена гуашь коричневого и жёлтого цвета, **ватные палочки** и силуэты пустых горшков)

Воспитатель: Ребята, что лежит у вас на столе? *(Горшочки, краски,****палочки****)*

Посмотрите (показывает пустой горшок, горшочек пустой, без кашки. А чем же мы будем угощать Машу? Давайте мы с вами нарисуем пшённую кашу жёлтым цветом, гречневую кашу коричневым цветом, и покормим Машу вкусной и полезной кашей. Но **рисовать** мы будем не кисточкой, а **ватными палочками**. Этот способ **рисования называется***«тычок»*. Давайте с вами вспомним, как нужно **рисовать этим способом**. Берём **палочку** и обмакиваем её в краску, но не всю **палочку**, а только кончик. Затем прикладываем к горшочку. А теперь вы возьмите **палочку** в руку и приступаем к **рисованию**. Воспитатель напоминает, что **палочку** надо обмакивать в краску аккуратно, что горшочек пустой, и надо насыпать много крупы, крупинки находятся рядом друг с дружкой

Воспитатель: Рисуйте аккуратно, набирайте достаточно краски на **палочку**, чтобы крупинки были яркими.

Какого цвета у нас крупинки? *(Коричневого, жёлтого)* Правильно, молодцы!

В процессе работы помочь детям, которые испытывают затруднения.

Воспитатель: Какие чудесные горшочки с кашей мы с вами **нарисовали**. Давайте угостим Машу. Посмотрите, Маша очень обрадовалась. Она теперь будет всегда здоровой и красивой

Воспитатель: Ребята, давайте все вместе подойдем и посмотрим на наши горшочки с кашей. *(Рассматривание готовых работ)* *(Похвалить всех детей.)*

Ребята, вам понравилось наше занятие? *(Ответы детей)*

Что мы сегодня делали? *(Ответы детей)*

Чем **рисовали**? *(****Ватными палочками****)*

Как называется этот способ? *(Тычок)*

**Приложение № 10**

**Игра «Скажи, какая каша» (игра с мячом)**

Воспитатель бросает по очереди детям мяч и спрашивает:

Как называется каша из гречки – гречневая,

Из пшена – пшённая,

Из риса – рисовая,

Из кукурузы – кукурузная

Из манки – манная.

**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 2р. Показываем кулачки)

**Угостим мы кашей**

**Мышек под окошком,** потягиваем ладошки вниз. (Показываем ушки).

**Пёсика Аркашку** (Показываем лапки пёсика).

**И кота Тимошку** (Выставляем лапки вперёд по очереди).