

Проект

«Хлеб да каша-пища наша»



Авторы:

Воспитатели: Вартаньянц Л.Н.

Родители и дети подготовительной группы

МБДОУ ДСОВ «Северяночка»

П.г.т. Приобье

2021 год

Актуальность проекта

Экологическое образование дошкольников - непрерывный процесс обучения, воспитания и развития ребенка, направленный на формирование его экологической культуры, которая проявляется в эмоционально-положительном отношении к природе, окружающему миру, в ответственном отношении к своему здоровью и состоянию окружающей среды. Всем известно, что жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание человека. Употребляемая человеком пища должна содержать в себе разные полезные вещества, витамины и минералы.

Беседуя с детьми на темы «Хлеб» и «Из чего каша на нашем столе?», мы увидели, что дети имеют недостаточный уровень знаний по этой теме и совсем не знают о том, из каких злаковых культур пекут хлеб и тем более получают крупы, из которых варят кашу. Сколько полезных веществ в них.

Наверное, не найдется ни одного человека, который бы хоть раз в жизни не пробовал кашу. Но, наблюдая за тем, как ребята едят кашу на завтрак, поговорив с дошкольниками, мы пришли к выводу: одни ее любят, другие - не очень, а кто-то считает кашу бесполезным продуктом, да к тому же еще не очень красивой на вид. Поэтому перед нами стал остро вопрос о разъяснении пользы злаковых культур, которые являются важной частью в рационе детей. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта.

Поэтому так важно дать детям представления о кашах и хлебе, об их пользе для здоровья человека. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Проект предполагает организацию воспитательно-образовательной работы по плану «Хлеб да каша-пища наша» с детьми подготовительной группы. Реализация задач осуществляется через непрерывность воспитательно-образовательного процесса ДООУ, тесную связь с семьей, педагогами-специалистами дошкольного воспитания.

Проект рассчитан на два месяца. В ходе проекта дошкольники пополняют свои представления о злаковых культурах, их пользе, используя для этого различные формы и методы работы, а именно: беседы, рассматривание иллюстраций, картин, экскурсии, чтение художественной литературы, непосредственно – образовательную деятельность.

Все это позволит оптимально решить основную задачу – расширить представления детей дошкольного возраста о злаковых культурах, их полезных свойствах. Воспитать привычку к полезному, здоровому питанию.

Проблема:

Недостаточные знания детей о пользе злаковых культур и их роли в укреплении здоровья детей, приводят к тому, что многие дети отрицательно относятся к кашам и хлебу.

Цель:

Формирование у детей навыков здорового образа жизни.

Обогащение представлений детей о злаках и продуктах, которые из них получают.

Задачи проекта:

- Сформировать представления детей о законах правильного питания, о полезном продуктах – каше и хлебе, о витаминах в них.
- Закреплять необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни в повседневной жизни;
- Развивать умение различать и называть злаковые культуры и крупы, из которых варят вкусные каши, пекут хлеб.
- Развивать у дошкольников любознательность и познавательную мотивацию.
- Способствовать развитию творческих способностей у детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
- Воспитывать у детей осознанное отношение к здоровому питанию.

Задачи работы с родителями:

- Активизировать знания родителей о здоровом питании.
- Привлечь родителей воспитанников к участию в воспитательно – образовательном процессе согласно плана работы МБДОУ.

Принципы работы:

- Принцип необходимости и достаточности предоставляемой информации;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип психологической комфортности;
- Принцип вовлечённости в реализацию проекта родителей дошкольников.

Гипотеза:

Если применять нетрадиционные формы и методы оздоровления дошкольников посредством формирования знаний о правильном питании. То реализация проекта обеспечит формирование представлений у детей о таких полезных продуктах как каша и хлеб, а значит, обеспечит формирование социально – значимой здоровой личности.

Тип проекта:

Познавательный – творческий, информационный.

Разработка проекта:

Подготовительный этап :

- Сбор информации о кашах и хлебе;
- Подбор книг, журналов о злаках;
- Подбор слайдовой презентации о злаках;
- Подбор стихов, пословиц, поговорок о хлебе, злаках и каше.
- Подбор художественной литературы о каше, хлебе, злаках;
- Составление конспектов, бесед с детьми о каше, хлебе, злаках;
- Подбор дидактических, познавательных, сюжетно – ролевых игр, игрушек и атрибутов соответствующих тематики проекта;
- Беседы с родителями;
- Оформление папок – передвижек», консультаций для родителей: «Здоровое питание наших детей», «Как не надо кормить ребенка», «Чем полезны каши из разных круп», «Хлеб - всему голова»;
- Составление перспективного плана мероприятий.

Практический этап:

- Включает в себя все виды детской деятельности, практической направленности, связанной с реализацией проекта;
- Экскурсия на кухню детского сада;
- Экскурсия на пекарню;
- Наглядное знакомство с разными видами круп;
- Беседа о злаках, рассматривание разных видов злаков, оформление коллекции;
- Чтение сказок;
- Беседы с детьми, разучивание стихов, пословиц о хлебе и каше;

Виды интегрированной детско-родительской деятельности

Изготовление дидактического пособия «Как хлеб к нам на стол пришел»

Заключительная часть:

Презентация и защита проекта «Хлеб да каша-пища наша».

Участники проекта:

Педагоги, дети и их родители, медицинская сестра, специалисты детской библиотеки, работники пекарни, повара детского сада.

Сроки выполнения:

Два месяца.

Формы реализации проекта:

Непосредственно – образовательная деятельность, беседы, игры, сотрудничество с родителями.

Реализация проекта

Работа с детьми:

Познавательная деятельность

Беседы:

- «Что растет в поле?»
- «Хлеб - всему голова»
- «Из чего делают крупу?»
- «Колосок»
- «Что я люблю есть?»
- «Каша, что это такое?»
- «Что такое геркулес?»
- Занятие-КВН «Хлеб да каша-пища наша»
- Экскурсия на кухню детского сада
- Опыт: отгадай на ощупь (крупа манная, гречневая, пшенная, перловая)
- Речевая игра «Из какой крупы какая каша?»
- Экскурсия в библиотеку
- Экскурсия на пекарню

Художественно- речевая деятельность: Чтение литературных произведений:

- русской народной сказки «Каша из топора»
- «Домовята и каша» К. Авдеева
- «Мишкина каша» Н. Носова
- «Горшочек каши» Б. Grimm
- Просмотр мультфильмов: «История про девочку, которая наступила на хлеб», «Хлеб»
- «Мешок овсянки» А. Метяев
- «Отцовское поле» В. Крупин
- «Лисичкин хлеб» М.Пришвин

Продуктивная деятельность:

- Рисование «Хлебное поле»
- Лепка «Колосок»
- Лепка «Горшочек каши»
- Рисование «Три медведя за столом» по мотивам русской народной сказки «Три медведя»

Игровая деятельность:

- Дидактическая игры:
 - «Съедобное – несъедобное»,
 - «Вершки корешки»,
 - «От какого растения часть»,
 - «Угадай из какого злака эта каша»
 - «Что такое геркулес?»
 - «Чудесный мешочек»
 - «Азбука правильного питания»
- Сюжетно – ролевая игра «Поварята»
- Сюжетно – ролевая игра «Пекарня»
- Речевая игра “Из какой крупы какая каша?”
- Подвижная игра: «Съедобное – несъедобное»
- Словесная игра: «Хорошо – плохо»



Приложение

Злаки и зерновые, из которых мы готовим на завтрак каши и гарниры на второе – это целый комплекс полезных витаминов, белков, углеводов и аминокислот, которые необходимы нашему организму. Гречка, рис, овес, кукуруза, пшено, рожь, пшеница - относятся к злаковым культурам.

Какой же злак чаще всего можно увидеть на полях ?

(оказывается, первое место занимает рис, второе - пшеница, третье - кукуруза, далее овес и ячмень)

Лепка «Колосок»



Лепка «Горшочек каши»



Лепка «Хлебобулочные изделия»



Рисование «Хлебное поле»



Заключительная часть:

Презентация и защита проекта «Хлеб да каша-пища наша».
Оформление стенда «Как хлеб к нам на стол пришёл»



Какая бывает каша?

Гречневая – гречиха

Рисовая – рис

Овсяная – овёс
(раздавленное зерно)

Кукурузная – кукуруза

Перловая – овёс

Ячневая – ячмень

Пшённая – просо

Манная – пшеница





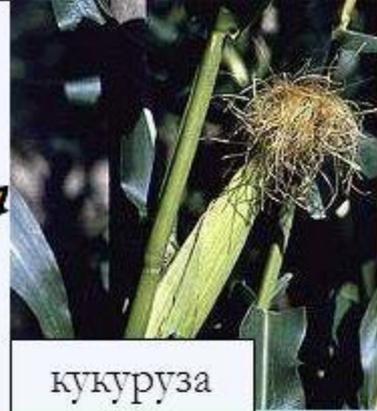
рожь



овес



пшеница



кукуруза



рис



овсяная



пшеничная

манная

кукурузная

рисовая



перловая



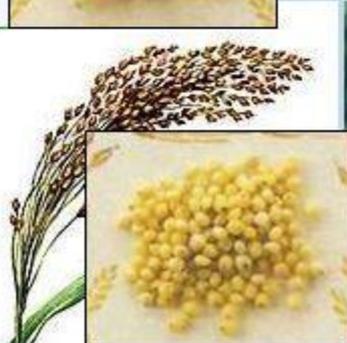
ячневая



ячмень



просо



гречиха



Загадки о злаковых культурах

В поле дружно колосится
Золотистая ...(Пшеница)

Жёлтые початки,
Полны зёрен сладких.(Кукуруза)

В поле очень он похож
На пшеницу, и на рожь,
Но меняться может ловко -
То он солод, то – перловка. (Ячмень)

В воде растёт,
Уборки ждёт.
Годен для каши,
Ест его Маша.
Годен для плова.
Ест его Вова.(Рис)

Чёрный хлебушек хорош,
Нам его подарит...(Рожь)

Вот метёлка, в ней зерно-
Золотистое...(Пшено)

В поле – метёлкой,
В мешке-золотом. (Овёс)

Интересное зерно
Треугольное оно,
Немного необычный
Цвет светло-коричневый,
Каша из него вкусна
И полезная она.(Гречиха)

Ценность хлеба

Хлеб это символ благополучия, достатка.

Хлеб на столе - это богатство. Хлеб даёт нашему организму белки, углеводы, полезные микроэлементы, что необходимо для работы мозга. В хлебе содержится витамин В, который укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение. Хлебная корочка помогает нашему организму противостоять многим раковым заболеваниям.

Ученые-медики считают, что взрослый человек должен съедать в сутки 300-500г хлеба, при тяжелой работе все 700г. Детям, подросткам нужно 150-400г хлеба. Почти половину своей энергии человек берёт от хлеба. Учёные полагают, что хлебу свыше 15 тысяч лет. Правда, хлеб в те давние времена мало чем напоминал нынешний. Первый хлеб представлял собой жидкую кашу, приготовленную из крупы и воды.

В древнем Египте, 5-6 тысяч лет назад, произошло как бы второе рождение хлеба. Там научились разрыхлять тесто, способом брожения.

В средневековой Англии, зажиточные люди чёрный хлеб использовали в качестве тарелок: большие буханки хлеба нарезались крупными ломтями, в середине куса делали небольшое углубление, в которое клали еду. После обеда эти «тарелки» съедали. Хлеб ржаной, батоны, булки

Не добудешь на прогулке.

Люди хлеб в полях лелеют,

Сил для хлеба не жалеют. (прим. автор стихов Я.Аким)

Хлеб на нашем столе появляется благодаря нелёгкому труду хлеборобов. Выращивать и убирать хлеб людям помогают сильные машины.

Весной выезжают в поле трактора. К трактору прикрепляют плуг, плуг переворачивает землю. Она ложится большими плотными комками. Затем трактор тянет за собой борону, похожую на большие грабли, она рыхлит землю. На вспаханное поле затем выходят сеялки, которые сеют сразу в три ряда.

Из зёрен вырастают колоски. В каждом колосе много новых зёрен. Хлебные поля похожи на море. Подует ветер, и колосья качаются, как волны. Колосья золотые, пора убирать урожай. Нельзя медлить, чтобы зёрна не упали на землю. В поле вышли комбайны, которые срезают колосья, обмолачивают, вытряхивая зёрна из колоса.

Машины доставляют зерно на механизированный ток для очистки и просушки. Потом зерно отвозят на элеватор – это большое зернохранилище. Здесь зерно перетирают – мелят и получают муку.

Из зёрнышка пшеницы можно получить около 20 миллиграммов муки первого сорта. Для выпечки одного батона требуется более 10 тысяч зёрен.

Мука поступает на хлебокомбинаты и пекарни.

Здесь из неё изготавливают хлебобулочные и кондитерские изделия, которые затем мы покупаем в магазинах.

Вот такой большой и трудный путь проходит хлеб от поля к нашему столу.

Основные наши кормильцы – пшеница и рожь. Из пшеничной муки делают белый хлеб, булки, печенье, баранки. И ещё делают из пшеницы манную крупу. Из ржаной муки – чёрный хлеб.

Колос пшеницы потолще, а ржи — потоньше. Зерна пшеницы покруглей, а ржи — подлинней. Сегодня в магазине можно купить хлеба, сколько хочешь, но было время, когда кусочек ржаного хлеба был дороже золота. Во время Великой Отечественной войны хлеб пекли из шелухи, травы, лебеды, отрубей, опилок. И вот такой хлебушек давали по маленькому кусочку 125г на весь день. Люди понимали, что хлеб – это их жизнь. Этот кусочек трудно было назвать хлебом, ведь в нем было всего лишь 5 граммов муки, остальное примеси. В музее истории Ленинграда хранится кусочек заплесневелого хлеба размером с мизинец. Таков был дневной паёк для жителей осаждённого немцами города, других продуктов не было.

Мальчик, ногою пинающий хлеб,
Мальчик, голодных не знающий лет,
Помни, что были лихие года.

Хлеб - это жизнь, а не просто еда.

Хлебом клялись,

За хлеб умирали

Не для того, чтоб в футбол им играли.

В слове народная мудрость таится.

Вот что в народе у нас говорится:

“Если ты хлеб ценить не стал,

Ты человеком быть перестал”. (прим. автор стихов Бобо Ходжи) В России по давнему обычаю дорогих гостей встречают хлебом-солью. А также существует ряд примет, считается, что люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь.

Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба, ещё большим – растоптать эту крошку ногами.

Берегите ХЛЕБ! ХЛЕБ – это наше богатство!

