

**МКУ «Управление образования Администрации города Бийска»  
МБДОУ «Детский сад № 83»**



**Муниципальный этап краевого конкурса  
по реализации программы  
«Разговор о правильном питании»**

**Конкурс детских проектов  
«Составляем кулинарную энциклопедию  
нашей страны»**

**Книга кулинарных рецептов  
«Русская каша –  
богатырская сила наша!»  
(проект)**



**Выполнили:  
дети и родители  
подготовительной к школе группы № 10:  
Васюков Артём,  
Галузинский Денис,  
Колобов Артём,  
Плешакова Вероника  
Руководитель:  
Попова Елена Александровна,  
воспитатель**

**Бийск**

**«В каше – сила, в каше - смелость,  
в каше - русская душа!»**  
(народная мудрость)

### **Актуальность**

Питание - одно из главных условий жизнедеятельности человека, сохранения его здоровья и трудоспособности.

Дети дошкольного возраста продолжают усиленно расти, у них активно формируются все органы и системы, а также идет интенсивный обмен веществ, поэтому правильное питание для дошкольников является залогом их здоровья. Правильное питание – это здоровое питание, под которым понимается употребление продуктов, содержащих достаточное количество необходимых витаминов и микроэлементов.

Крупы – универсальные продукты. Они поставляют организму углеводы (65-77%), растительные белки (7–12%), жиры (до 6%), минеральные вещества, среди которых фосфор, железо, калий, магний, кальций, а также витамины: (В<sub>1</sub>), (В<sub>2</sub>), (В<sub>3</sub>), (Е), бета-каротин.

### **Проблема**

Если кому-нибудь из ребят дошколят предложить на выбор тарелку каши, стакан кефира, бутерброд с сыром или вкусное пирожное, то многие из них, конечно, выберут пирожное: оно вкуснее, скажут они!

Но вкус пищи не самое важное для здоровья, и полезные продукты бывают не всегда самыми любимыми.

Часто дети отказываются по утрам кушать кашу, им трудно понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не пирожные и конфеты. И даже став взрослыми, многие из взрослых совсем не догадываются, насколько полезна каша по утрам.

Поэтому мы решили разработать проект, направленный на сотрудничество детского сада и семьи по организации оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста. Для того чтобы дать детям новые знания о знакомых продуктах питания (кашах), научить различать и называть злаковые культуры и их крупы, вызвать желание вести здоровый образ жизни.

**Цель:** формирование у детей знаний о здоровом питании, о пользе каши, как традиционном русском блюде, его пользе для здоровья.

### **Задачи:**

- вовлечь детей и родителей в поисковую деятельность по сбору материалов, рассказывающих об истории появления каши;
- помочь узнать из чего готовят каши; выяснить, как влияют каши на организм человека;
- узнать упоминаются ли каши в русских народных сказках, собрать материал народного фольклора о пользе и роли каш в питании;

- расширить у детей знания о правильном питании, о пользе каши в рационе детского питания;
- привлечь детей и родителей к совместному поиску рецептов каши и приготовлению каши вместе с родителями;
- рассказать о пользе каши воспитанникам других групп нашего детского сада.

**Предмет исследования:** каша как продукт питания.

**Гипотеза:** мы предполагаем, что в результате изучения каши, мы докажем, что употребление в пищу разнообразных видов каш приносит большую пользу здоровью человека.

**Формы работы:**

- поисковая деятельность по сбору материала: иллюстраций, литературных произведений, рецептов приготовления каш, фотографий по теме проекта;
- совместная продуктивная деятельность детей, педагогов и родителей по созданию книги кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша».

**Методы и приёмы:**

- **Исследовательский:**  
изучение и анализ литературы.
- **Частично-поисковый:**  
работа с воспитанниками над составлением и реализацией проекта.
- **Информационно-рецептивный:**  
рассматривание;  
продуктивная деятельность.
- **Объяснительно-иллюстративный:**  
беседа;  
рассказ;  
чтение художественной литературы;  
просмотр телепередач и интернет ресурсов.

**Прогнозируемый результат на уровне воспитанников:**

- разовьется познавательная активность в ходе поисковой деятельности по сбору материалов, рассказывающих об истории появления каши;
- сформируется интерес, и готовность к соблюдению правил рационального питания;
- познакомятся с алгоритмом приготовления каши;
- углубятся знания и представления о полезных продуктах питания, их влиянии на организм человека;
- обогатятся знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в различных видах каш;
- познакомятся с произведениями русского народного фольклора, в которых упоминается о пользе и роли каш в питании;

- разовьются коммуникативные навыки при общении со сверстниками и родителями.

#### **Прогнозируемый результат на уровне педагогов:**

- будут применять в своей деятельности новые здоровьесберегающие технологии в работе с детьми и родителями.

#### **Прогнозируемый результат на уровне родителей:**

- сформируется желание сотрудничества с детским садом;
- активизируются знания родителей о здоровом питании;
- родители осознают важность и необходимость употребления детьми на завтрак разнообразных каш;
- сплочение всех членов семьи, возрождение и сохранение семейных традиций.

#### **Продукт проекта**

В создании книги кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша» приняли участие 4 воспитанника нашей группы, их семьи, педагоги.

Данный проект объединил усилия педагогов и родителей, в пропаганде здорового питания. Создал благоприятные условия для нравственного, интеллектуального формирования личности ребенка. Результатом стало создание книги кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша».

#### **Презентация проекта**

Книга кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша» была представлена воспитанникам других групп нашего детского сада.

#### **Практическое применение**

Созданную книгу кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша» можно использовать на занятиях по познавательному развитию.

#### **Список литературы:**

1. Антонов Ю.Е. / «Здоровый дошкольник» Социально – оздоровительная технология 21 века. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.Ф.Саулина , АРКТИ, М., 2001 г.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А / Разговор о здоровье и правильном питании: Рабочая тетрадь/М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. — М.: ОЛМА Медиа Групп, 2014 г.
3. Князева О. Л., Маханева М. Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Детство – Пресс, 2000 г.
4. Шорыгина Т.А. / «Злаки. Какие они?» Книга для воспитателей, гувернеров и родителей./ Т.А.Шорыгина.- М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007 г.

**Классификация проекта****Таблица №1**

Название проекта	«Русская каша – богатырская сила наша!»
Образовательная область	Познавательное развитие
Тип проекта	Практико-ориентированный
Вид проекта	Внутри - групповой
Продолжительность проекта	Краткосрочный
Участники проекта	Дети, педагоги, родители
Возраст детей	6 лет
Срок реализации проекта	1 неделя

**Распределение деятельности по этапам проекта****Таблица №2**

<b>Этапы</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Сроки</b>
<b>1 этап Целеполагание</b>	<b>Постановка проблемы.</b> В группу приходит письмо от домовёнка Кузи. Домовёнок Кузя просит ребят написать рецепты приготовления вкусных и полезных каш. Так как он потерял старинную книгу с рецептами.	Понедельник
<b>2 этап Разработка проекта</b>	<b>Модель трёх вопросов:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Что мы знаем?</li> <li>➤ Что мы хотим узнать?</li> <li>➤ Что нужно сделать, чтобы узнать, к кому обратиться за помощью?</li> </ul> Обращение за помощью к повару детского сада, родителям в поиске рецептов приготовления вкусных и полезных каш.	Понедельник
<b>3 этап Реализация проекта</b>	Подбор и изучение материала: иллюстраций, литературных произведений, рецептов приготовления каш, фотографий по теме проекта. Беседа «Русская каша – богатырская сила наша!» (Просмотр мультимедийной презентации) Экскурсия на кухню детского сада. Рассказ повара о приготовлении каши. Д/игры и упражнения: «Составь пару» (крупа + название каши), «Определи на ощупь»; «Покупаем продукты для каши»; «Золушка» (сортировка крупы);	Вторник Среда

	<p>Органолептическая игра «Угадай кашу на вкус» (игра проводится каждый день за завтраком, детям предлагается съесть кашу и угадать её название, затем найти и показать контейнер с образцом соответствующей крупы);</p> <p>Хороводная игра «1, 2, 3...горшочек вари!».</p> <p>Создание копилки рецептов каш.</p> <p>Совместная продуктивная деятельность детей и родителей по приготовлению каши в домашних условиях.</p>	
	Создание и оформление книги кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша»	Четверг
<b>4 этап Подведение итогов</b>	Презентация воспитанниками книги кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша».	Пятница

# Модель трёх вопросов

## до начала работы над проектом



**ФОТОАЛЬБОМ**  
**ПО ЭТАПАМ ПРОЕКТА**  
**Книга кулинарных рецептов**  
**«Русская каша - богатырская сила наша!»**  
**(о пользе каши)**



# С чего всё началось?



Утром, в понедельник, вахтёр Наталья Николаевна, принесла в нашу группу письмо от домовёнка Кузи.

Кузя очень любит кушать утром на завтрак кашку. Но вот беда, старинная книга с рецептами каш потерялась и теперь он никак не может себе сварить кашу....

Домовёнок Кузя просит ребят написать для него рецепты приготовления вкусных и полезных каш.

Ребята увлеклись желанием помочь домовёнку Кузе.



# **Наш маршрут движения к поставленной цели**

**Мы выбрали тему и цель проекта.**

**Тема:**

**Книга кулинарных рецептов  
«Русская каша – богатырская сила наша!»  
(о пользе каши)**

**Цель:**

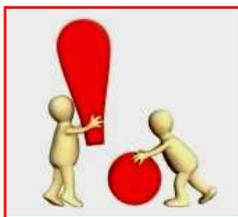
**написать кулинарную книгу рецептов для домовёнка Кузи,  
узнать о пользе каши.**



# Что нужно сделать, у кого спросить?



Подумать  
самостоятельно



Спросить  
у другого человека



Посмотреть  
телепередачу



Посмотреть  
в интернете



Поискать в  
энциклопедии



Понаблюдать за  
предметом  
исследования



# Изучение литературы

Мы обратились к родителям с просьбой принести в детский сад детские книги с рассказами и сказками, в которых упоминается о каше.

У нас в группе теперь есть целая библиотека книг, стихов и загадок о таком вкусном и полезном блюде – каше!!!



Ответы на свои вопросы мы решили поискать в книгах и энциклопедиях...

Мы прочитали много рассказов и сказок о каше!!!





Посмотрев презентацию «Русская каша – богатырская сила наша!» мы узнали историю появления каши, какие бывают каши, из каких злаков получают крупу для каши, поговорили о пользе каши для человека...



## **Беседа «Русская каша – богатырская сила наша»**

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

**Задачи:**

Коррекционно-образовательные:

рассказать детям о каше, как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;

сформировать у детей представления о завтраке как об одном из важных факторов правильного питания;

расширять представление детей о крупяных культурах.

Коррекционно-развивающие:

подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через русские народные сказки, пословицы, загадки.

Коррекционно-воспитательные:

воспитывать у детей осознанное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать и аргументировать свой выбор;

воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Словарная работа: Русь, полба, витамины, микроэлементы, диетологи.

Материалы:

ноутбук, презентация по теме занятия, оборудование для игры «Узнай крупу на ощупь», шапочки для хороводной игры «1,2,3 – горшочек вари...», канат для игры «Перетяни канат».

**Ход беседы:**

**I. Организационный момент**

Отгадайте-ка загадку:

*Крупу в кастрюлю насыпают, водой холодной заливают.*

*И ставят на плиту вариться. И что тут может получиться?*

Правильно, ребята, каша.

Каждый народ имеет свой уклад жизни, свои обычаи, свои праздники, песни и сказки.

У каждого народа есть свои традиции и обычаи. Сегодня нашей гостьей будет ее Величество Каша! *(Слайд 1)*

**II. Основная часть.**

В давние времена наши предки жили на земле, на которой не росли ни картофель, ни помидоры, ни капуста. Но произрастало много дикой пшеницы – *полбы*. *(Слайд 2)*

Издавна каша являлась основным блюдом на столах, как богатых, так и бедных людей.

Слово «каша» происходит, по мнению ученых изучающих языки, от санскритского «каш», что означает «дробить, тереть».

На Руси кашу уважали, варили её из муки и зёрен. Каша – кушанье, из сваренной или запаренной крупы с такими добавками, как соль, сахар, молоко, фрукты. Каша была обязательным блюдом на пирах, символом богатства и благополучия дома. Отсюда и возникла русская пословица:

"Каша - мать наша!». Кашу варили на крестины и именины. На свадьбе непременно варили кашу жених с невестой, что было обязательной частью свадебного пира: *«Хозяйка красна — и каша вкусна»*. (Слайд 3)

Каши готовилась в каждом доме, как для будничной, так и для праздничной трапезы. На праздничный стол ставили обычно три каши: *пшеничную, гречневую и ячменную*. Они могли употребляться с молоком, коровьим или растительным маслом, жиром, медом, квасом, ягодами, жареным луком и т.д. (Слайд 4)

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.

Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: *«С ним каши не сваришь!»* (Слайд 5)

С древних времен на Руси отмечают праздник каши. Празднуют его 26 июня в день Акулины Гречишницы. В это день люди украшали дома букетами из гречихи и молились о хорошем урожае. Перед посадкой гречихи варили гречневую кашу с грибами, яйцами и молоком для бедных людей и путешественников.

Есть легенда о том, что, молодая и красивая княжна Крупеничка попала в плен к татарам. В отчаянии девушка обратилась к местной колдунье и попросила превратить её в маленькое зернышко, чтобы спастись от плена. Ведьма пожалела девушку и превратила её в зерно гречихи, которое выбросила в чистое поле. Из этого зернышка вырос необычный колос, зерна от которого полетели по всей земле. Так появилась на Руси гречка, которую очень уважали в народе: *«Гречневая каша — матушка наша!»* (Слайд 6)

Каша – самое любимое кушанье русских людей. Ароматная, душистая каша из русской печи в глиняном горшочке, что может быть вкусней, питательней и полезней! (Слайд 7)

Воспитатель: Ребята ответьте на такой вопрос: Что такое завтрак?

Дети: Завтрак - утренний приём пищи.

Воспитатель: А для чего мы должны завтракать? (*Завтракать мы должны, чтоб была сила на целый день*).

Воспитатель: Ребята, вы ночью кушаете? (Ответы детей).

Воспитатель: Ночью организм отдыхает. Утром мы просыпаемся, нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, думать, что-то делать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились. Завтрак должен быть обязательным для каждого человека. А наиболее подходящее блюдо для завтрака это? (Ответы детей).

Воспитатель: Правильно. Каша - это очень полезный, питательный, вкусный продукт. Без каши невозможно представить утро человека, который заботится о своём здоровье.

Воспитатель: Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: *«Он мало каши ел?»* (Ответы детей)

Воспитатель: Правильно, потому что у него нет силы. Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

Воспитатель: А вы знаете из, чего варят каши? (*Из круп*)

Огромное разнообразие русских каш определялось, прежде всего, многообразием сортов круп, которые произрастали на Руси. **(Слайд 8-9)**

Воспитатель: А какие крупы вы знаете? И какие каши из них варят?

Ответы детей: Рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная.

Воспитатель: Ребята, давайте устроим конкурс «Узнай крупу на ощупь»

Конкурс «Узнай крупу на ощупь»

Воспитатель: Молодцы ребята! Вы быстро узнали крупы и правильно их назвали.

Воспитатель: А как вы думаете, какая каша самая полезная? Сейчас мы об этом и узнаем. Послушаем стихи, которые выучили наши ребята

(дет рассказывают стихи):

**(Слайд 10)**

Кушай кашу «Геркулес» это чудо из чудес!

Кушай - станешь силачом, любая гиря нипочём!

**(Слайд 11)**

Каша белая из риса полезней всякого ириса.

Зерна белые тверды, но налей в чугунок воды

Да поставь на огонек, да подсыпь-ка сахарок,

Подсоли немножко и берись за ложку.

**(Слайд 12)**

Каша из гречки, где варилась? В печке.

Кашу хвалили, на всех разделили!

**(Слайд 13)**

Кашу манную любят малыши!

Белую, пушистую едят от души.

Любят её с маслом, любят с молоком.

Станут все красивыми и сильными потом!

**(Слайд 14)**

До чего вкусна она, эта каша из пшена!

Из чего взялось оно - желтоватое пшено?

Проще нет для нас вопроса. Знай: пшено - крупа из проса!

**(Слайд 15)**

Утром Катю кормят вкусной тёплой кашей кукурузной.

Росли в поле не на грядке кукурузные початки.

Кукуруза всякий раз, вырастает выше нас!

**(Слайд 16)**

Познакомьтесь с кашей новой: все зовут её перловой.

Если спросят у меня: «Каша есть из ячменя?»

У меня ответ готовый: Да, зовут её перловой!

**(Слайд 17)**

А у нас взошёл горох, Лиза восклицала: "Ох!

Его надо поливать! Травку с корнем вырывать!

В кружку с грядки собирать, кашу вкусную варить,

Наших деточек кормить!

Воспитатель: У нас на Руси народ сложил очень много пословиц про кашу.

Давайте вспомним, пословицы про кашу и попробуем их объяснить.

**Пословицы:**

- Щи да каша - пища наша.
- Русская каша - матушка наша.
- Кашу маслом не испортишь.
- Что за обед, коли каши нет.
- Ешь каши больше - проживёшь дольше.

А ещё в народе говорят «Хороша каша да мала чаша». Как вы её понимаете?

Воспитатель: Ребята, вы много знаете о кашах, давайте, попробуем сами сварить кашу на завтрак.

*Хороводная игра «Раз, два, три - горшочек кашу вари»*

*Выбираются дети, которые будут исполнять роли: молока, соли, сахара, крупы, горшочка. Когда называют ингредиент, необходимый для каши, ребенок выходит в центр круга (горшочка). А когда выйдут все, они берутся за руки и ведут внутри горшочка свой хоровод.*

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Молоко мы нальем, до кипенья доведем.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Кашу нужно посолить, да и сахар положить.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Мы крупу насыпаем, дружно все перемешаем.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Каша преет «пых - пых - пых»

Для друзей и для родных.

Мы все дружно поедим,

И гостей всех угостим.

Каша вышла-то у нас -

Просто класс!

- А что мы с вами забыли положить в кашу? (масло). А есть такая пословица: «Кашу маслом не испортишь». Как вы ее понимаете? (с маслом вкуснее)

- А что ещё можно добавить в кашу, чтобы она стала ещё вкуснее? (фрукты, орехи, ягоды)

Лучше каши нет на свете,

Обойди весь белый свет!

Любят взрослые и дети,

Кушать кашу по утрам.

В каше много витаминов,

Каша нам всегда нужна,

В каждом доме, в каждой кухне,

Каша быть всегда должна!

Так чем же каши полезны? Почему каши нужно кушать?

Полезьа каш доказана многократно! Учёные диетологи уверены: лучшего блюда, чем традиционная каша, просто не существует. В любой каше содержится много минеральных веществ и необходимых витаминов. Поэтому каша должна входить в рацион питания всех людей.

Цельное зерно несёт в себе силу природы, силу матушки-земли! Поэтому так полезна каша!

Воспитатель: Скажите, а вы все сегодня ели кашу? (Ответы детей)

Воспитатель: Вот мы сейчас и проверим. Вот вам канат, поиграем в игру

***Игра «Перетяни канат»***

Вот и посмотрим, кто из вас больше каши съел.

Воспитатель: Молодцы! Сразу видно, что кашу ели все.

***Рефлексия:***

Воспитатель: Что нового вы сегодня узнали, ребята?

Что вам сегодня больше всего понравилось?

Какими мы будем, если будем завтракать кашей?

А закончить нашу беседу я хочу стихотворением: (Слайд 18)

***На столе дымится каша!***

***Где большая ложка наша?***

***С кашей будем мы дружить,***

***Лет до ста мы будем жить!***

# Экскурсия на кухню. рассказ повара о приготовлении каши.

Мы сходили на кухню и повар Виктория Владиславовна, рассказала и показала, как варит вкусную и полезную кашу нам на завтрак...



# Дидактические игры и упражнения

Поиграли в интересные игры:  
«Составь пару», «Определи на ощупь»,  
«Покупаем продукты для каши», «Золушка»,  
«Хороводная игра 1, 2, 3 горшочек вари!»,  
«Перетяни канат».

## «Составь пару»

Цель. Расширять представления детей о крупах. Закреплять знания о том, из каких круп готовят каши. Учить отличать крупы визуально. Закреплять у детей практические навыки образования и правильного употребления относительных прилагательных. Развивать внимание, зрительную память, мелкую моторику рук. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Оборудование. Карточки Книга кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша» была представлена воспитанникам других групп нашего детского сада с изображением кастрюль с крупой и тарелок с кашей.

## «Определи на ощупь»

Цель. Знакомить детей с различными видами круп. Учить детей отличать одну крупу от другой на ощупь и визуально. Обогащать словарный запас детей.

Оборудование. Тарелочки с крупой. Салфетка.

Игровое задание:

На столе находится несколько тарелочек с крупой накрытых салфеткой. Педагог просит ребенка обследовать крупу пальцами под салфеткой и определить её



### «Золушка»

Цель. Развивать мелкую моторику пальцев рук, зрительно моторную координацию, развивать внимание, тактильные ощущения, речь, мышление.

Оборудование. Тарелочки с двумя видами круп вперемешку.

Игровое задание. На тарелке зёрна двух видов круп (рис и горох) вперемешку.

Детям предлагается: зёрна риса брать левой рукой и класть в левую сторону на тарелочку, а правой рукой брать горох и класть в правую сторону на тарелочку.



### «Покупаем продукты для каши»

Цель. Закреплять знания детей о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания. Обогащать знания детей о том, из чего варят каши. Учить различать и называть разные виды круп. Развивать любознательность. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Оборудование. Атрибуты для игры магазин: коробочки с крупами, сахаром, солью, молоком, маслом. Одежда для продавца, сумочки для покупателей, игровые деньги.

Игровое задание. В магазин приходят покупатели и покупают продукты для приготовления каши.



### Хороводная игра «1, 2, 3 - горшочек вари»

Цель. Развивать у детей умение играть вместе в хороводную игру.

Формировать представления детей о правильном питании, о полезном продукте – каше. Обогащать практический опыт детей в приготовлении каши. Воспитывать у детей потребность вести здоровый образ жизни.

Оборудование. Шапочки: крупа, молоко, соль, сахар.

Игровое задание. Выбираются дети, которые будут исполнять роли: молока, соли, сахара, крупы, горшочка.

Когда называют ингредиент, необходимый для каши, ребенок выходит в центр круга (горшочка). А когда выйдут все, они берутся за руки и ведут внутри горшочка свой хоровод.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Молоко мы нальем, до кипенья доведем.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Кашу нужно посолить, да и сахар положить.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Мы крупу насыпаем, дружно все перемешаем.

Раз, два, три - ты горшочек наш вари.

Каша прееет «пых - пых - пых»

Для друзей и для родных.

Мы все дружно поедим,

И гостей всех угостим.

Каша вышла-то у нас -

Просто класс!



### «Перетяни канат»

Цель. Развивать силовую выносливость; формировать навык коллективного взаимодействия. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому образу жизни.

Оборудование. Канат.

Игровое задание. Канат располагают вдоль зала. Игроки берутся за канат в шахматном порядке. Середина каната должна находиться в центре зала. По сигналу, команды стремятся перетянуть канат за контрольную линию.



### Органолептическая игра

#### «Угадай кашу на вкус»

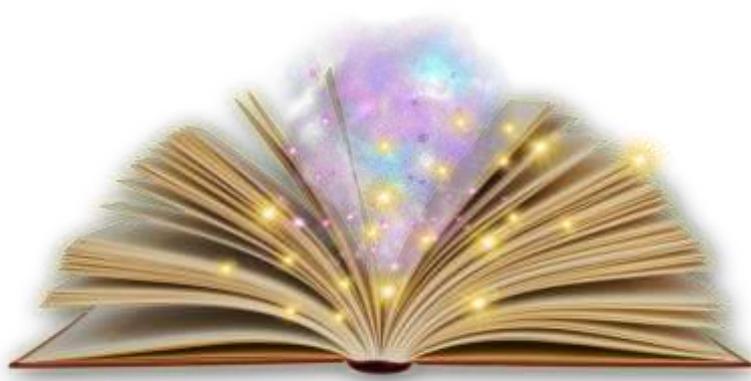
Цель. Закреплять знания детей о правильном питании, о пользе каши для растущего организма ребёнка. Обогащать знания детей о том, из чего варят каши. Учить различать и называть разные виды круп. Развивать любознательность. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Игровое задание. Игра проводится каждый день за завтраком, детям предлагается съесть кашу и угадать её название, затем найти и показать контейнер с образцом соответствующей крупы.



**Совместная продуктивная деятельность  
детей и родителей по приготовлению  
каши в домашних условиях**

**Книга кулинарных рецептов  
«Русская каша –  
богатырская сила наша!»**



## Гречневая каша с грибами (рецепт семьи Артёма Васюкова)

Гречневая каша – один из самых любимых продуктов нашего детства.

Приготовление гречневой каши с грибами не займет у вас много времени и не потребует особых усилий. Чтобы порадовать близких вкусной и полезной пищей достаточно нескольких составляющих:

### 1. Позитивный настрой!!

### 2. Необходимые ингредиенты:

гречневая крупа - 250 г  
грибы - 200 г  
лук - 1 шт.  
морковь - 1 шт.  
масло оливковое - 3 ст. ложки  
сливочное масло - 50 г  
перец, соль - по вкусу

### 3. Немного старания...

Чтобы промыть крупу и поставить кастрюлю с гречкой на плиту...

### 4. Помощь мамы...

Чтобы обжарить на сковороде лук, морковь и грибы...

### 5. Хороший аппетит...

Чтобы тарелочки остались пустыми!!!

**Всего пять составляющих и Ваша семья сыта и довольна!!!**

**Приятного аппетита!!**



## **Гороховая каша (рецепт семьи Дениса Галузинского)**

Горох, древнейшая бобовая культура, о ней знали в VII веке до нашей эры. Но на поле его возделывать начали в XVIII веке. С тех пор из гороха готовят супы, кисели, пекут лепешки и, конечно же, варят кашу.

Польза гороховой каши просто огромна. Химический состав этого продукта уникален: в горохе содержатся витамины E, PP, H, витамины группы B, бета-каротин, много минеральных веществ, таких как железо, йод, кальций, селен, марганец, медь и многие другие. Данный продукт укрепляет костную систему, способствует росту мышц, повышает жизненный тонус. Горох даже способен выводить из организма вредные вещества. Гороховую кашу нужно периодически приготавливать и употреблять в пищу, чтобы пополнить организм необходимыми микроэлементами. Это блюдо не просто очень вкусное, оно еще и насыщает организм человека медленными углеводами. Гороховая каша вызывает длительное чувство сытости.

### **Для приготовления гороховой каши нам понадобится:**

- 1 средняя луковица;
- 1 стакан сухого гороха;
- 2 стакана воды;
- соль 0,5 ч.л.;
- сливочное масло;
- растительное масло;
- зелень петрушки или укропа для украшения.



### **Инструкция по приготовлению гороховой каши:**

- Перед тем как приступить к варке каши, накануне Дениска перебрал горох, промыл его, залил охлажденной кипяченой водой и оставил разбухать, на два часа. Чем дольше горох будет замочен, тем лучше.
- Разбухший горох Дениска с мамой снова промыл. Затем залил его водой из расчета два стакана воды на один стакан гороха и поставил вариться. После того как вода закипела, убавили огонь до минимума.
- Далее гороховую кашу варили на слабом огне, поскольку в противном случае она могла бы подгореть, да и на медленном огне горох больше сохранит своих полезных свойств. Продолжительность варки каши зависит от длительности замачивания гороха и может составлять от 15 до 50 минут, пока зерна не полопаются. Если вода выкипит, необходимо добавить кипятка, а не холодную воду - от нее горох получится невкусным.
- Дениска посолил кашу через 25 минут после начала варки, но необходимо не переборщить с солью, так как горох легко пересолить.
- пока каша варилась, Дениска очистил лук, а мама помогла мелко нарезать очищенный лук, после чего лук обжарили на растительном масле до золотистого цвета.

- Когда горох развалился, варку каши закончили. Чтобы каша получилась густой, необходимо выпарить лишнюю воду. Затем в кашу добавили сливочное масло и размешали.
- Затем мы тщательно растолкли кашу, добавили обжаренный лук и перемешали. Перед подачей на стол выложили в тарелочки и украсили зеленью петрушки или укропа.

Приятного аппетита!!!



#### **Полезные советы:**

- Чтобы при резке репчатого лука не щипало глаза, смочите нож теплой водой.
- Нарезанный репчатый лук обваляйте сначала в муке, а затем жарьте, так он будет светло-желтого цвета и не пригорит.
- Солите горох незадолго до готовности – в подсоленной воде он дольше варится и теряет вкус.
- Приготовить гороховую кашу можно и из свежего гороха, в этом случае его не нужно замачивать, что значительно сократит процесс приготовления.

## Кукурузная каша (рецепт семьи Артёма Колобова)

Сегодня на завтрак у нас кукурузная кашка на молоке. Любимая каша.

Мы приготовили все, что нужно для нашей каши: это молоко, сахар, соль, крупа кукурузная, масло.

Ставим на огонь кастрюлю с водой, подсаливаем и доводим до кипения.

В горячую воду насыпаем крупу кукурузную и варим на медленном огне до полного выкипания воды.

Затем добавляем молоко и томим, нашу кашку на медленном огне еще 10 минут периодически помешивая.



Накрываем кастрюлю крышкой и даем настояться кукурузной кашке 5 минут.  
Добавляем сливочное масло и наслаждаемся ароматным, вкусным и полезным завтраком.



Приятного аппетита!!!

## Овсяная каша (рецепт семьи Вероники Плешаковой)

### Наша каша

В один из прекрасных выходных дней, Вероника предложила сварить кашеньку – вкусняшеньку, да такую чтобы, коса выросла длинная предлинная как у «Рапунцель», ноготочки, косточки крепкими были.

Выбрали мы на наш взгляд самую полезную, вкусную, сытную «кашу красоты»- источник натуральной клетчатки, белков и витаминов – ОВСЯНУЮ кашу с фруктами. Овсянка содержит в себе уйму витаминов. Каша чемпион по содержанию уникального элемента цинка, который невообразимо эффективно поддерживает иммунитет.

### Мы принялись за дело....

Для приготовления овсянки с фруктами нам понадобится:

- 1 стакан воды
- 1 стакан молока
- 1 стакан овсянки (мелкой)
- соль, сахар по вкусу
- Облепиха, яблоко, банан.



Для начала Вероника, покрыла платком голову, для того чтобы прибрать волосики, затем тщательно помыла ручки и фрукты. Братик Артёмка не остался в стороне, помогал, как мог.

Вероничка поставила кастрюльку, налила туда стакан воды, включила плиту, ждала, пока закипит вода, далее насыпала стакан овсянки, перемешала, через 5 минут после закипания добавила стакан молока, соль, сахар по вкусу.



Пока наша кашка варилась, мы зря время не теряли, пальчиковую гимнастику с Тёмой повторяли.

<i>Ника кашу наварила, Ника кашей всех кормила Положила Ника кашу</i>	<i>Указательным пальцем левой руки «мешаем» в левой ладошке</i>
<i>Кошке - в чашку, Жучке - в плошку, А коту - в большую ложку. В миску - курицам, цыплятам, и в корытце поросятам.</i>	<i>Загибаем пальчики на каждое название посуды</i>
<i>Всю посуду заняла,</i>	<i>Разжимаем пальчики</i>
<i>Всё до крошки раздала!!!</i>	<i>Сдуваем воображаемые крошки</i>



Вот и каша подспела, раскладываем по тарелочкам, даем остыть, а тем временем нарезаем фрукты для украшения.

Делаем ушки, глазки, носик, ротик, зубки и получаются очаровательные белочка с зайчиком.

Овсяночка с фруктами готова, её теплый запах распространялся по всему дому и создавал особую атмосферу уюта, отличного настроения и бодрости духа.



Вкусная получилась кашенька – вкусняшенька, накушались и Вам советуем приготовить!!!!!!

Приятного аппетита!!!

# Презентация проекта "Русская каша - богатырская сила наша!"



Книга кулинарных рецептов «Русская каша – богатырская сила наша» была представлена воспитанникам других групп нашего детского сада.



# Модель трёх вопросов

после окончания работы над проектом



## **Вывод:**

Вот и закончен наш проект «Русская каша – богатырская сила наша!»

Теперь мы с ребятами можем сказать, что всё то, что было нами задумано, выполнено. Гипотеза нашей работы подтвердилась. Мы доказали, что употребление в пищу различных крупяных каш приносит большую пользу здоровью человека.

Ребята вместе с родителями активно включились в ход поиска материалов рассказывающих об истории появления каши. Познакомились с произведениями русского народного фольклора, в которых упоминается о пользе и роли каш в питании. В результате чего воспитанников повысился интерес к русской культуре, к народным традициям.

У детей расширились представления о злаковых культурах и их полезных свойствах, дети научились различать и называть разные виды круп, какую кашу они едят на завтрак.

Углубились знания и представления о полезных продуктах питания, их влиянии на организм человека, появилась готовность к соблюдению правил рационального питания. Повысилась культура питания, осознание здоровья, как главной человеческой ценности.

В ходе совместной продуктивной деятельности детей и родителей по приготовлению каши, воспитанники познакомились с алгоритмом приготовления каши. У детей обогатились знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в кашах, которые они готовили.

Мы совместно с ребятами и родителями создали кулинарную книгу рецептов «Русская каша – богатырская сила наша!» для домовёнка Кузи и представили её ребятам из других групп.

И теперь наши друзья знают, что каша очень полезна для растущего детского организма.

**Каша – это важная часть правильного питания и залог здоровья человека!!!**

Но на этом наша исследовательская деятельность не заканчивается, в ходе проекта ребятам захотелось узнать, а где еще используется крупа и что кроме каши можно приготовить из крупы. И теперь мы находимся в творческом поиске и разрабатываем новый проект!!!

**Запомните эту историю нашу,  
Пляшите, играйте, но кушайте кашу!  
И пшёнку, и гречку, перловку и манку,  
С клубникой и сливками - ешьте овсянку.  
Полезной и вкусной должна быть еда,  
И каша, поэтому с нами всегда!**

*Владислав Стеблевский*