

Управление образования Администрации г. Екатеринбурга
Отдел образования Администрации Верх-Исетского района
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
комбинированного вида № 115

Г.Екатеринбург, ул. Волгоградская 180а
Тел.8 (343) 234-19-71
MBDOU115@mail.ru

**Методическая разработка
«Здоров – потому, что знаю!»**

АВТОРЫ:

Пяташ Е.А., заместитель
заведующего по ВМР

Блинова А. А., воспитатель.

Екатеринбург, 2021

Методическая разработка «Здоров – потому, что знаю!»

Пояснительная записка

Участники - воспитанники старшей группы, педагоги, родители воспитанников.

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В этом процессе важную роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте необходимо прививать детям правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. У нас, педагогов детского сада и родителей, общая цель – растить ребенка здоровым. Достижение этой цели во многом зависит от целенаправленной работы дошкольного учреждения и семьи.

В течение длительного времени, наблюдая за воспитанниками во время приема пищи, мы с сожалением отмечали, что многие дети неохотно едят каши, супы, а также кисло-молочные продукты. Беседуя с детьми, мы поняли, что дошкольники не знают о пользе обыкновенных блюд, которые подаются в детском саду. Даже на простой вопрос, нужна ли людям каша и для чего, затруднялись ответить. Одни соглашались, что каша нужна, но есть ее все равно отказывались, другие спрашивали «Вообще, откуда взялась эта каша?». И тогда мы предложили детям узнать происхождение тех блюд, которые подаются в детском саду. Из чего сделана каша? Что такое омлет, запеканка и почему они так называются? Откуда они к нам пришли? На вопрос детям «А где мы об этом можем узнать?», получили следующие ответы – «Из книг, по телевизору, можно спросить у родителей...». Так зародилась идея о создании долгосрочного информационно-познавательного проекта «Здоров – потому, что знаю!». В ходе реализации проекта были выделены два направления «Каша» и «Обычная еда – откуда к нам пришла?».

Актуальность данного проекта заключается в том, чтобы в интересной и доступной форме раскрыть дошкольникам историю и полезные свойства блюд, которые готовятся в детском саду и дома.

Цель: совершенствование познавательных способностей детей, расширение представления о видах круп и их значении для здоровья человека, ознакомление с историей появления обыкновенных блюд на нашем столе.

Задачи проекта:

1. Формировать у детей представления о пользе разных блюд в рационе детского питания и ее значимости для организма.
2. Познакомить с историей блюд, подаваемых в детском саду и дома.
3. Расширить знания детей о видах круп, научить узнавать и называть зерновые культуры.
4. Обогащать и активизировать словарный запас детей по данной теме.
5. Использовать виды художественно-эстетической деятельности, способствующих закреплению знаний о разных блюдах.
6. Создать ситуацию успеха для самоутверждения детей и подъема их авторитета в глазах сверстников.
7. Укреплять преемственные связи детского сада и семьи.

Планируемый результат

Для детей:

1. Повышен интерес к полезной еде, дети с удовольствием едят в ДООУ.
2. Понимают значимость различных продуктов для своего здоровья и развития организма.
3. Сформированы представления о многообразии национальных блюд разных стран.
4. Возросла любознательность и интерес к истории, традициям в жизни людей.

Для родителей:

1. Установлена более тесная связь с ребёнком и ДООУ.
2. Социальное партнёрство с педагогами.
3. Расширен кругозор и повышена педагогическая компетенция в воспитании своих детей.

Для педагога:

1. Видят эмоциональный отклик от детей и родителей.
2. Обогащена предметно-пространственная среда группы.
3. Упрочена связь «детский сад – ребенок - родитель».
4. Родителями и детьми осознано значение здорового питания.

Этапы реализации

1. Подготовительный

- анкетирование родителей и опрос детей;
- оповещение родителей о предстоящем проекте;
- подбор сюжетных картинок и иллюстраций;
- работа с методическим материалом, литературой по данной теме;
- подбор художественной литературы (стихи, рассказы, сказки, пословицы, поговорки).

2. Основной

В ходе реализации проекта была проведена следующая работа:

Познавательное развитие:

- сбор коллекции круп, используемых в детском саду для приготовления различных блюд;
- еженедельные сообщения детей, подготовленные дома с родителями, по каждому виду крупы или блюда;

- *опыты*: проращивание овса, выращивание пророщенного и сухого гороха, свойства риса (впитывание воды), отделение манки (дети убедились, что ее легко отделить от другой крупы при помощи сита, потому что она самая мелкая).

Рассматривание и сравнение. Во время приема пищи дети с интересом рассматривали внешний вид поданного блюда, узнавали, из какой крупы оно приготовлено (каша, запеканка, суп, гарнир...), а позже рассуждали о том, в каком блюде еще можно использовать данную крупу и о том, что из этой крупы готовят дома.

Социально-коммуникативное развитие:

- «Чудесный мешочек» (угадывание крупы на ощупь);
- загадки
- дидактические игры

Речевое развитие:

- «Какая крупа?», «Омлет какой?» (согласование окончаний имён прилагательных и существительных);
- я начну, а ты продолжи «Если кашу не посолить, то...», «Совершенно верно»;
- «Найди по описанию» (развитие связной речи);
- составление описательных рассказов (загадок) по опорным карточкам;
- разучивание стихотворений, пословиц, поговорок, скороговорок, считалок, загадок;
- чтение художественной литературы: сказка Б.Гримм «Горшочек каши», Д.Н.Мамин-Сибиряк «Притча о Молочке, Овсяной кашке и котешке Мурке».

Художественно-эстетическое развитие:

- изготовление куколки «Крупенички», которую делали хозяйки из свежего урожая гречихи на достаток и богатство в семье;
- создание из белой и крашеной манки картин;
- изготовление музыкальных инструментов с помощью гороха для шумового оркестра.

Физическое развитие:

- подвижные игры: «Хлопай – топай», Хороводные игры: «А мы просо сеяли, сеяли» (рус.нар.), «Эй, дружок, продай горшок!» (башк.нар.).
- пальчиковая гимнастика «Каша-малаша – ты так хороша!», «Сорока-ворона» и др.;
- настольные игры: «Съедобное – несъедобное», «Варим суп (сырники, кашу... цепочки)», «Что где хранится?».

3. Заключительный.

- выставка рисунков детей;
- иллюстрированные сообщения по выбранной теме;
- картотека игр разных народов (примет, пословиц, хороводных игр);
- итоговое развлечение (презентация фильма награждения детей);
- ознакомление педагогов ДООУ с результатами работы над проектом.

Содержание деятельности по реализации проекта

Перед началом проекта было проведено анкетирование родителей, которое показало, что каши являются редким гостем на домашней кухне. В некоторых семьях очень редко готовят первые блюда, а в некоторых даже не знают, что ест и что не ест их ребенок в детском саду.

На родительском собрании обсудили тему «Здоровое питание дошкольника».

Для расширения кругозора и осознания значимости тех или иных продуктов для здоровья и развития воспитанников предложили участие в детско-родительском проекте «Здоров – потому, что знаю!». Дали возможность выбрать направление «Каша» или «Обычная еда - откуда к нам пришла?».

1. Утвердили структуру докладов выступающих детей.
2. Выбрали форму проведения «Ученый совет» (один докладчик, а все дети группы ученые).
3. Определили сроки - один доклад в неделю.
4. Длительность всего проекта «Здоров – потому, что знаю!» - октябрь-март.

Подготовили развивающую предметно-пространственную среду группы: повесили карты России и Мира; дополнили центр экспериментирования материалами и инструментами; выделили зону для выставки.

1. Направление «Каша»

Русская национальная кухня известна своими кашами. Казалось бы, это блюдо не является праздничным, однако в России их всегда готовили вкусно и разнообразно.

Работу по проекту начали со сбора коллекции круп, которые используются в детском саду для приготовления различных блюд. Коллекцию поместили в центр экспериментирования, который дополнили специальным оборудованием для исследования.

Во время приема пищи дети с интересом рассматривали внешний вид поданного блюда, узнавали, из какой крупы оно приготовлено (каша, запеканка, суп, гарнир...), а позже рассуждали о том, в каком блюде еще можно использовать данную крупу, и о том, что из этой крупы готовят дома.

1. Первое заседание на тему «Рис» состоялось через четыре дня. Родители Кристины провели большую подготовительную работу:

- на больших карточках выведены изображения;
- рассказ (для помощи ребенку воспитателем) на отдельном листе;
- приготовлены образцы круглого и длиннозернового риса;
- баночки для опытов;
- подносы и лупы для рассматривания.

«Участники совета» узнали:

- рис в давние времена на Русь завезли из Персии и называли «сарацинской пшеницей»;
- существует много его видов;
- как выглядит это растение и какие особенные условия нужны для его выращивания;
- как много труда и сил прилагают рисоводы, чтобы получить богатый урожай;
- какие специальные машины разработаны конструкторами им в помощь.

Ее сообщение получилось очень познавательным и интересным.

При проведении опыта «ученые» познакомились со свойством риса – впитывание воды. Оказывается, это его свойство, можно применять в быту. Никита вспомнил, как мама при помощи риса сушила телефон, после того как он случайно попал в воду.

Кристина получила громкие аплодисменты и весь день была в центре всеобщего внимания. Материалы сообщений демонстрировались на доске в течение двух дней (четверг - день заседания, пятница - самостоятельное изучение членами «Ученого совета»). Специалисты ДООУ, заходившие в группу, интересовались тем, что это за картины на доске. Кристина и все дети наперебой старались рассказать, показать и объяснить результаты опыта. Фото и видеоматериалы были выложены для родителей в общем чате группы.

2. Дети, воодушевились примером Кристины, и следующее «заседание ученого совета» состоялось ровно через неделю. Оно было посвящено овсяной крупе! Самому младшему воспитаннику Тимуру мама читала мифы о Геракле, и он решил стать таким же большим и сильным и совершить много подвигов, поэтому его выбор пал на овсяную крупу. Участники второго заседания «Ученого совета» узнали о том, что:

- овес – одно из самых древних растений, семена которого употребляли в пищу еще в древние времена;
- в Россию он попал случайно, как сорняк, привезенный вместе с семенами пшеницы;
- блюда, приготовленные из овсяной крупы, были привычной едой для русских людей. Из овса даже варили кисель. Открытием для некоторых детей стало происхождение хлопьев из овсянки «Геркулес». А Миша сказал интересную фразу: - «Кашу с ресничками есть дома больше не буду, скажу маме, пусть хлопья покупает, она, наверно, о них не знает!». Но

самым интересным детям показалось то, что травка, которую покупают кошкам в зоомагазине, и есть пророщенный овес. Тут родился еще один опыт - проращивание овса.

3. Сообщение о гречке разделили двое детей Саша и Арина. Арина и ее ассистент бабушка (логопед нашего детского сада) вкратце рассказали историю появления гречихи на Руси, которую завезли из Византии (сейчас это Турция, некоторые дети вспомнили, что с родителями ездили туда отдыхать). На заседании совета «ученые» не только слушали материалы, рассматривали иллюстрации, находили Турцию на карте, но и мололи муку, вдыхали аромат гречишного меда (после подтверждения родителями отсутствия у детей аллергических реакций). В течение следующей недели читали сказку Н.Д.Телешова «Крупеничка», смотрели мультфильм.

Саша рассказал, с какой любовью и уважением относились наши предки к этой культуре:

- об особенностях выращивания гречихи;
- показал комбайны, при помощи которых собирают урожай;
- познакомил с народной куколкой «Крупеничкой», которую делали хозяйки из свежего урожая гречихи на достаток и богатство в семье.

На занятии по ИЗО дети с воспитателем изготовили такую куклу.

4. Из сообщения Егора о пшенице дети узнали:

- название растения - просо, которое с давних пор выращивали жители Русского Севера;
- о том, что самый обыкновенный веник, которым обметаем валенки и подметаем горку, и есть его стебли и веточки;
- показал машины, при помощи которых собирают и шлифуют (очищают от оболочек) просо, получается крупа пшено.

На музыкальном занятии с детьми разучили хоровод «А мы просо сеяли, сеяли» вошедший в число повседневных игр.

5. О манной крупе тоже пожелали рассказать сразу двое детей Василиса и Савва, родители поделили содержание материала. Савва и его мама сделали для себя и своих друзей настоящее открытие – оказывается, манку делают из обыкновенной пшеницы!!! (никогда не задумывалась, сказала мама – манка и манка!). Слово «манка» происходит от греческого «манна - небесный дар, еда», это самая первая каша, которую дают малышам. Родина манки - Воронеж.

Провели опыт, который показал, что ее легко отделить от другой крупы при помощи сита, потому что она самая мелкая. Василиса показала по карточкам технологию приготовления манной каши без комочков и рассказала о том, что из манки можно приготовить разные десерты – пудинги, манники с разными начинками и подливами.

Научила создавать из белой и крашеной манки картины (получилась целая выставка произведений).

6. О своей любимой ячневой каше «совету» доложила Даша. Растение называется ячмень и принадлежит к числу древнейших культурных растений. Он найден даже в египетских гробницах. Из зёрен вырабатывается ячменная крупа двух видов: перловая и ячневая. Перловая — это цельные ячменные зёрна белого или слегка желтоватого цвета. Перловку используют в качестве основы для гарниров и каш, добавляют в супы и рагу. Ячневая – это дробленые ячменные зерна. Преимущество ячневой крупы в том, что в отличие от перловки она не подвергается шлифовке, поэтому в ней больше полезных веществ. Вот почему ее часто готовят детям в детском саду. Еще царем Петром I ячневая каша была объявлена «любимой романовской». Для того чтобы «облагородить» царскую любимицу ячневую крупу в 19 веке даже переименовали в «перловую» потому, что цветом и формой напоминает речной жемчуг. В давние времена жемчуг называли словом «перлы».

7. У Маши любимой оказалась кукурузная каша, которую в садике не готовят, только добавляют кукурузные зерна в салат. Благодаря исследованиям Маши и ее мамы дети узнали:

- об особенностях выращивания кукурузы, которая вырастает даже выше Машиного папы;
- Родина кукурузы – Мексика, но ее выращивают во многих странах мира. Растет она и у нас на Урале. Существует предположение, что кукуруза — самое древнее хлебное растение в мире. Из кукурузы делают крупу, муку, масло. А еще многие любят погрызть зернышки вареной кукурузы прямо с початка. Как выяснилось из книги «Почемучка» - все части этого растения используют в народном хозяйстве и в медицине.

Так мы узнали в первом блоке нашего проекта, что каша являлась первым блюдом на Руси, откуда она к нам пришла, из каких видов крупы готовилась каша. Но есть много и других полезных блюд, которые мы употребляем и дома, и в детском саду, которые пришли к нам от других народов.

2. Направление «Полезная еда - откуда к нам пришла?»

1. Сообщение Алисы, в котором она рассказала, что к ним в гости из Башкирии часто приезжает бабушка. И когда она у них гостит, готовит вкусный бишбармак с картошкой и стряпает перемячи и кус-кус. «Мама любит, и нам всем очень нравится!». Какие интересные названия!!! Что же это за страна такая – Башкирия, и где она находится? Мы с ребятами обратились к карте. Так это же у нас на Урале!!! Интересно, какие еще народы живут у нас на Урале? Для знакомства с народностями Урала и их обычаями в группе была создана выставка.

2. Никита с родителями подготовил доклад на тему «Борщ» - блюдо украинской кухни. Украина – южная страна, там легко без теплиц вырастают самые разные овощи. Много украинцев живет и у нас на Урале. В Екатеринбурге есть даже ресторан украинской кухни. А пельмени, которые Никита тоже любит, в Украине называются варениками и готовят их не только с мясом, но и с картошкой, творогом, вишней.

3. Любимое блюдо Левы – макароны (он в детстве называл их камаронами) уже давно завоевали любовь людей всех *национальностей*. С мамой он узнал из интернета и поведал «Ученому совету», что Марко Поло (великий мореплаватель и исследователь), путешествуя по Азии, увидел в Китае необычное кушанье — лапшу — и был настолько впечатлен, что привез ее в Италию. Еда пришлась жителям по вкусу и быстро распространилась по всей стране. В наше время лапша и макароны остаются национальной кулинарной гордостью двух стран - Китая и Италии. С незапамятных времен готовили домашнюю лапшу и на Руси. И Левина бабушка иногда тоже ее сама делает, а Лева ей помогает.

4. Омлет – частый гость на столах во многих семьях. О его истории нам поведал Борис. Слово омлет - французского происхождения - от omelette – омлет переводится как яичница. Итальянцы, греки и даже немцы считают себя первооткрывателями это восхитительного блюда. Впрочем, само название "omelette" имеет французское происхождение, и это факт. У Бориса большая семья: трое детей, мама, папа и бабушка. Мама готовит им омлеты с разными добавками - и с картошкой, и с горошком (как у нас в садике), и с сухариками, и с сосисками, и с помидорами - разные.

5. О гороховом супе «Ученому совету» доложила Лера. Это любимое блюдо их семьи. Горох они выращивают у себя на даче. Мама Леры предложила провести опыт по выращиванию пророщенного и сухого гороха. А используя контейнеры разных размеров от киндер-сюрпризов, изготовили инструменты для шумового оркестра.

6. Семье Максима по душе больше всего различные запеканки. «А, знаете, как я ее называл, когда был маленький? - закипанка! «Мама так много их разных готовить умеет. И

такие, как у нас в садике, из творога и картошки с мясом и еще с макаронами, и с всякими овощами. Нам с папой и братом Сережей очень нравится», - с гордостью поделился мальчик на совете с друзьями. Из энциклопедии папа с Максимом узнали, что запеканка — блюдо, приготавливаемое из пюреобразных продуктов и связывающего компонента (например, творог и яйцо). Запекают на противне в духовке или на сковороде. Только в разных странах они называются по-разному: в Италии - лазанья, в Англии - пудинг.

7. София и ее большая семья – любители картошки. Больше всего девочка любит картофельное пюре. Какое интересное слово – пюре. Вот что нашли в интернете София с любимым братом Марком. Родина картофеля — Южная Америка. Первое появление картофеля в России связано с именем царя Петра 1. Простые люди не хотели принимать картофель, но постепенно он пришел на стол в каждую семью. Сейчас этот овощ уже считается в России «вторым хлебом», то есть одним из основных продуктов питания. А "Пюре" - по звучанию французское слово, переводится как точеное или чистейшее.

8. Плов является главным национальным блюдом народов Средней Азии и любимым блюдом большинства детей нашей группы. Рассказ о нем, конечно же, достался Али. Повара детского сада, которые по возможности присутствовали на наших «заседаниях», готовят очень вкусный плов из курицы. Оказалось, что насчитывается огромное количество его разновидностей, и едят его по всему миру. В Испании это блюдо называется - паэль, в Турции - пиллава. Али с сестрой больше всего любят сладкий плов с курагой и изюмом. «Мама готовит его очень вкусно!».

Помимо данных проектов «Ученый совет» заслушал сообщения по темам «Откуда пришло подсолнечное масло?», «Какие камни мы едим?» (соль, сода), «Чудо-сахар».

Заключение

В ходе реализации проекта в течение шести месяцев выставка регулярно пополнялась материалами сообщений, на картах появлялись новые значки (зернышко-крупка, тарелка-блюдо), которыми дети обозначали родину крупы или представленного блюда.

На заключительном заседании «Ученого совета» были подведены итоги полугодовой совместной работы педагогов, детей и родителей. Дети обменялись впечатлениями, вспомнили интересные опыты, любовались своими работами, выполненными из манки, зерен и другой крупы. Но самым ярким моментом стал фильм, созданный родителями на основе их выступлений.

Вывод

Реализация данного долгосрочного проекта содействовала развитию познавательных интересов старших дошкольников, формированию представлений о

разнообразии блюд на нашем столе, пришедших из других стран. У воспитанников повысился интерес к истории их появления, кулинарным традициям разных народов. Полученные знания о пользе продуктов способствовали тому, что дети стали есть не только любимую, но и полезную еду, как в детском саду, так и дома.