**Конспект НОД**

**Тема: От куда каша?**

**Постановка проблемы:**

* У детей не сформированы представления о правильном питании;
* Недостаточно знаний о пользе продуктов.

**Цель:** Сформировать у детей старшего дошкольного возраста представления о правильном питании.

**Задачи:**

* Формировать знания о необходимости и важности регулярного питания;
* О наиболее подходящих блюдах для завтрака;
* О полезных свойствах круп и крупяных изделий для здоровья;
* О каше как обязательном компоненте.

**Методы:** наблюдения, эксперименты, чтение познавательной, художественной литературы, рассматривание иллюстраций, решение проблемных ситуаций, дидактические игры.

**Вид проекта:** исследовательско-творческий

**По содержанию:** «Ребёнок и ценности здоровья».

**Сроки реализации проекта:** 1 месяц.

Предварительная работа:

1. Подбор иллюстраций «Дары полей».
2. Оформление коллекций колосьев разных крупяных культур (ячмень, рожь, просо, овёс, пшеница).
3. Чтение сказок «Горшок каши», «Каша из топора» и др.
4. Изучение с детьми алгоритмов «Приготовление каши»
5. Изготовление дидактических игр «Что нам нужно каждый день», «Торт Неваляшка», «Готовим обед» и др.
6. Беседы с детьми, заучивание пословиц, поговорок.

**План:**

**I неделя.**

* Беседа с детьми «Режим питания»
* Познавательное занятие «Из чего сделать кашу и как сделать её вкусной»
* Домашнее задание. С родителями составить книжки-малышки «Интересные истории о кашах».

**II неделя.**

• Оформление коллекции колосьев различных крупяных культур (ячмень,
рожь, рис, овёс, пшеница) с зёрнами.

Дидактические игры в свободное время «Что нам нужно каждый день», «Торт Неваляшка», «Готовим обед».

**III неделя.**

• Экскурсия на кухню детского сада.

**IV** **неделя.**

* Занятие - практикум «Кто живёт в Молочной стране».
* Работа в альбомах «Разговор о правильном питании».

**V** **неделя.**

• Занятие в изостудии: «Иллюстрации к сказкам, героем которых являлась

каша».

• Консультация для родителей «Кто сказал, что каша - это пустяк?»

• Русская еда

**VI** **неделя.**

• Презентация проекта. Итоговая викторина «Праздник каши».

**Оценка реализации проекта:**

* По уровню сформированности представлений у детей о правильном питании.
* По уровню у детей знаний о пользе продуктов.
* По степени обогащения сюжета творческих игр детей, их словарного запаса.
* По степени участия родителей в проекте.

**Ожидаемые результаты:**

- Дети овладеют достаточным запасом знаний о пользе продуктов;

- Появиться желание правильно питаться, чтобы быть здоровыми.

**Постановка новой проблемы:**

Продолжать формировать у детей представление о правильном питании; о значении витаминов для организма человека.

**Приложения к проекту**

**Викторина**

**«Праздник каши».**

**Цель.** Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности регулярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп и крупяных изделий.

**Предварительная работа.** Чтение художественной литературы, сказок, подбор информации родителями на тему: «Гречка из гречихи, овсянка из овса. А манка, пшёнка, перловка из чего?». Разучивание пословиц, поговорок. Беседы с родителями на темы: «Как бабушки и мамы готовят каши?», «Из чего крупа?». Совместная деятельность при оформлении книжки-малышки «Моя любимая каша».

**Материал.** Карточки, схемы, крупы, иллюстрации к сказкам.

**Ход викторины.**

*Звучит русская зазывная музыка.*

**Сказочница.** Здравствуйте, люди добрые! Вот опять мы с вами свиделись, чтобы что-то интересное узнать.

*За ширмой слышится спор (появляются Солдат и Алёнушка, энергично разговаривают).*

**Алёнушка.** Здравствуйте, ребята! Помогите нам, пожалуйста. У нас беда!

**Сказочница.** А что у вас случилось?

**Алёнушка.** Иванушка прислал письмо из больницы *(читает.).*

*У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. И я составил себе меню: торт с лимоном, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. А Солдат смеётся надо мной и называет меня глупым Зелибобой. Но всё равно я скоро буду совсем здоровым».*

**Солдат.** А я опять говорю, что он неправильно питается. Может быть, вы сможете убедить Зелибобу, что он не прав?

**Воспитатель.** Ну, что же, дорогие мои! Нам задали трудное задание. Но мы же с вами уже много знаем о правильном питании. А давайте проверим, чем мы можем помочь Зелибобе!

**Солдат.** Кто из вас ответит нам, в любое ли время дня и ночи можно принимать пищу?

*Ответы детей.*

**Алёнушка.** Что значит по режиму?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.** Ребята, у вас есть часы. Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника, ужина?

*Дети выполняют задание. Индивидуальные ответы на вопросы воспитателя по режиму приёма пищи.*

**Алёнушка.** Ребята, я предлагаю вам составить меню на завтрак, обед, полдник, ужин. А мы посмотрим, чья команда правильно это сделает.

*Дети выполняют задание, карточки с названием блюд раскладывают под названия: завтрак, обед, полдник, ужин.*

**Сказочница.** Умнички вы наши, получите ордена.

**Солдат.** А я заметил, что ребята положили карточку с кашами и на завтрак, и на ужин, значит, они что-то такое знают про каши, чего я не знаю?

**Воспитатель.** Задание каждой команде: рассказать что-нибудь интересное о кашах.

*Дети выполняют задание.*

**Солдат.** Ребята, давайте поиграем в игру «Знатоки».

1. Разложить карточки растений и их названия к блюдцам с крупами и назвать крупы.
2. Разложить карточки с названиями круп к карточкам с названиями каш.

**Воспитатель.** Ну, что, теперь вам всё понятно?

**Алёнушка.** Да! Молодцы, ребятки! Вот вам ещё ордена. Ребята, а я ещё одну игру придумала: «Угадай сказку».

Послушайте отрывки, назовите сказку и соберите из частей картинку для неё.

**Сказочница.** Ребята, что объединяет все эти сказки?

*Дети делают вывод, что во всех сказках участвуют каши, печка и доброта.*

**Воспитатель.** Молодцы ребята! А теперь задания для капитанов. Они наши главные поварята.

Надо показать с помощью схем последовательность приготовления каши.

**Алёнушка.** Посмотрим, чей капитан лучше справиться?

*Выполнения задания, награждения.*

**Сказочница.** Задания командам: как сделать кашу вкусной?

*Ответы детей, обобщения, вывод.*

**Солдат.** Какие у вас умные дети! Как много они знают. Ребята, посмотрите на стол и скажите мне, чем не стоит делиться и почему?

*Проводиться игра «Чем не стоит делиться?»*

**Солдат и Алёнушка.** Спасибо вам, ребята, за то, что рассказали много интересного. Теперь мы сможем помочь Зелибобе выздороветь. Скажите, а вы все кушаете каши?

*Ответы детей.*

**Сказочница.** Вот мы сейчас и проверим. Вот вам канат, поиграйте в игру «Перетяни канат» А мы посмотрим, кто из вас больше каши съел.

*Проводится игра.*

*В заключении подводятся итоги, награждения. Персонажи прощаются и оставляют детям в подарок энциклопедию «Кулинарные фенечки». Дети приглашают Сказочницу, Солдата и Алёнушку к себе в группу, в гости.*

**«Кто живёт в Молочной стране»**

**Цель.** Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать культуру еды.

**Материал.** Молочные продукты; миксер, бокалы и продукты для коктейля. На столе отдельно стоят гречка, соль, сахар; яйцо, соль; мука, яйцо, соль.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Ребята, сегодня у нас замечательный и долгожданный гость. А какой, вы сейчас узнаете.

За дверью шорох мягких лап:

* Примите угощение!
* Конечно, это...
* **Дети.** Рыжий Ап!

**Воспитатель.** Какие тут сомнения? *Появляется Рыжий Ап(взрослый).*

**Рыжий Ап.** Здравствуйте, дорогие ребята! Наконец-то я к вам приехал! Вы меня ждали?

**Дети. Да!**

**Рыжий Ап.** Дело в том, что я вместе с другими продуктами живу в далёкой Молочной стране. Вы знаете какие-либо молочные продукты?

**Дети.** Знаем.

*Рыжий Ап проводит* ***игру «Кто живёт*** *в* ***Молочной стране»*** *(с мячом).*

Дети перечисляют: молоко, кефир, масло, топленое молоко, сливки, сыр, глазированные сырки, йогурт, сметана и т.д.

**Рыжий Ап.** Однажды несколько жителей страны поспорили.

*Инсценировка сказки Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт и Кефир».*

**Рыжий Ап.** Как вы думаете, какой же продукт всё-таки самый главный?

**Дети.** Молоко.

**Рыжий Ап.** Почему вы так думаете? *(Ответы детей.)* Правильно. Из молока получаются другие молочные продукты.

*Показывает стакан с жирным молоком.*

Видите этот слой сверху молока? Это сливки. Вспомните, как мы их используем? Для чего они нужны?

**Дети.** Сливки можно добавлять в чай, кофе.

**Рыжий Ап.** А ещё сливки взбивают миксером и украшают ими торты, пирожные. Много сливок есть нельзя, потому что они очень жирные, а вы знаете, что много жирного...

**Дети.** Есть вредно.

**Рыжий Ап.** Ещё из сливок можно сделать сметану. Сливки аккуратно снимают с молока, складывают в мисочку, и через некоторое время они превращаются в сметану. Хотите поиграть? Тогда подходите ко мне.

***Игра «Узнай по вкусу».*** Дети с закрытыми глазами пробуют молочные продукты и называют их

**Рыжий Ап.** Молодцы! Давайте ещё поиграем. Какие блюда могут получиться из этих продуктов, если к ним добавить молоко?

*Рыжий Ап показывает группу продуктов, дети называют блюдо (гречневая каша, омлет, блины и т.п.).*

**Рыжий Ап.** Вот молодцы!

**Воспитатель.** Рыжий Ап, мы очень рады, что ты у нас в гостях, и хотим подарить тебе песню, которая так и называется: «Рыжий Ап».

*Дети поют песню.*

**Рыжий Ап.** Как здорово! Я вас тоже не оставлю без подарка, сейчас мы с вами вместе приготовим клубничный коктейль.

*(Все строчки стихотворения сопровождает действиями.)*

Пакет клубничного молока -

Непременно от Рыжего Апа.

Три ложки сахара,

Два желтка,

Сок апельсиновый чуть-чуть покапать.

Нарезать дольками полбанана,

Сливки жирные - полстакана,

И, наконец, добавить сюда

Кофейную чашку дробленого льда.

В миксере взбить

И разлить по бокальчикам -

Коктейль предлагается девочкам и мальчикам.

*Дети пьют и благодарят Рыжего Апа.*

**«Из чего варят кашу и как сделать её вкусной»**

**Цель.** Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

**Материал.** Колоски злаков; тарелочки с крупой; добавки к каше: варенье, сухофрукты, фрукты, орехи, шоколад; тарелки с кашей на - каждого ребёнка.

**Ход занятия.**

**Воспитатель.** Дети, что мы часто едим на завтрак?

**Дети.** Кашу

**Воспитатель.** Какую кашу вы любите? *(Ответы детей.)* Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

**Дети.** Так говорят о слабых.

**Воспитатель.** Правильно. Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь». А вы знаете, из чего варят каши? *(Ответы детей.)*

Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю тёплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нём тогда таких, как я,

Будет целая семья. *(Зерно.)*

**Воспитатель.** Крупа получается из зёрен. Послушайте рассказ о зёрнышке.

Посадили весной в землю маленькие зёрнышки. Вскоре из них появились зелёные ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти в конце весны на каждом ростке появился колосок с мелкими зёрнами. Всё лето колоски набирались сил и наливались. Зёрна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зёрен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду показывать колоски, и загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужно крупой.

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест - похвалит. *(Гречка.)*

Как во поле, на кургане,

Стоит курица с серьгами. *(Овёс.)*

В поле метёлкой,

В мешке жемчугом. *(Пшеница.)*

**Воспитатель.** Молодцы. А теперь поиграем в ***игру «Отгадай и назови».*** Я буду показывать колоски, а вы должны назвать растение, крупу, которую делают из его зёрен, и кашу из этой крупы.

Колосок - просо; крупа - пшено; каша - пшённая.

Пшеница - манка - манная.

Пшеница - пшеничная - пшеничная.

Овёс - овсяная - овсянка.

Гречиха - гречка - гречневая.

**Воспитатель.** Молодцы. Хотите ещё поиграть? *(Дети соглашаются.)*

***Игра «Курочки и петушки».*** На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох гречку.

*Дети выполняют задание.*

**Воспитатель.** Что осталось на тарелке?

**Дети.** Манная крупа.

**Воспитатель.** Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы?

**Дети.** Манную.

**Воспитатель.** Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в неё орехи.

*У воспитателя на столе стоит кастрюля с тёплой манной кашей.*

**Воспитатель.** Сейчас я каждому дам тарелку с кашей, а вы добавите в неё что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки - и попробуете.

*Дети пробуют кашу, обмениваются впечатлениями - кому с какой добавкой больше понравилось.*

**Воспитатель.** Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

