

Валеология в жизни ребенка.

Вид проекта : исследовательско-
творческий.
Краткосрочный.
Подготовила воспитатель
Рудченко Г.С.

Проблемный вопрос

- При опросе детей «Что ты любишь на завтрак?», лишь половина ответили, что любят кашу.
- Поэтому возникла проблема, как помочь детям, раскрыть ценные качества каш, их значение для развития детского организма.



Цель проекта:

- Продолжать закреплять у детей и их родителей привычку вести здоровый образ жизни, развивать осознанное отношение к своему здоровью.
- Сформировать знания о пользе каши в детском рационе.

Задачи проекта

- Расширить представление детей о видах каш, круп, их значении для здоровья человека.
- Формировать у детей представление о необходимости употребления в пищу кашу, о пользе и разнообразии каш.
- Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Подготовительный этап

- Выявление уровня знаний у детей;
- Подбор методической и художественной литературы, иллюстрационного материала;
- Обогащение развивающей среды в группе , совместно с родителями.

ОСНОВНОЙ ЭТАП

- Прослушивание сказок Н.Носова «Мишкина каша», «Богатырская каша», сказка Б.Гримм «Волшебный горшочек» и т. д.
- Чтение и разучивание пословиц и поговорок;
- Беседы «Что вы едите на завтрак?», «Как каша пришла к нам на стол?» и т.д.
- Экспериментальная деятельность с крупами «Разбери крупу», «Угадай на ощупь».

Продукт проекта

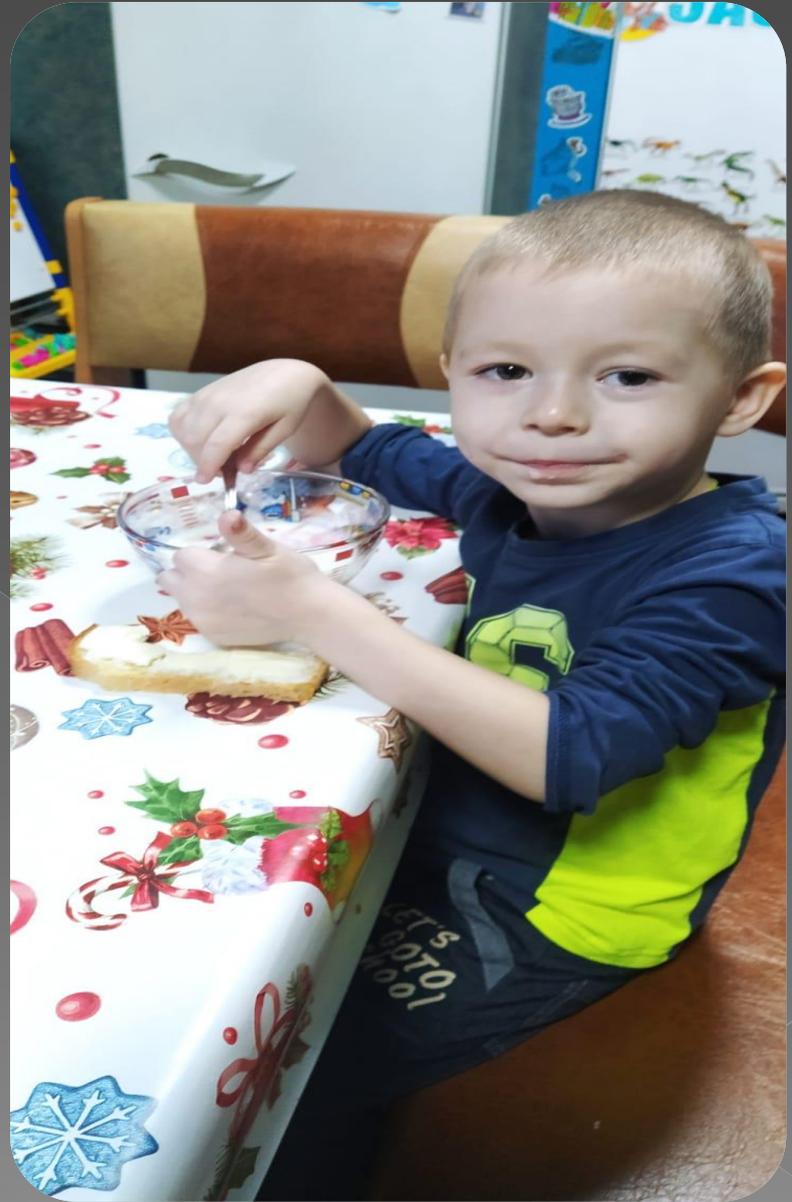
- Меню любимых каш детей
«Семейный рецепт любимой каши »;
- Фотовыставка « Как родители сварили кашу с детьми».

Фотовыставка «Как родители сварили кашу с детьми»





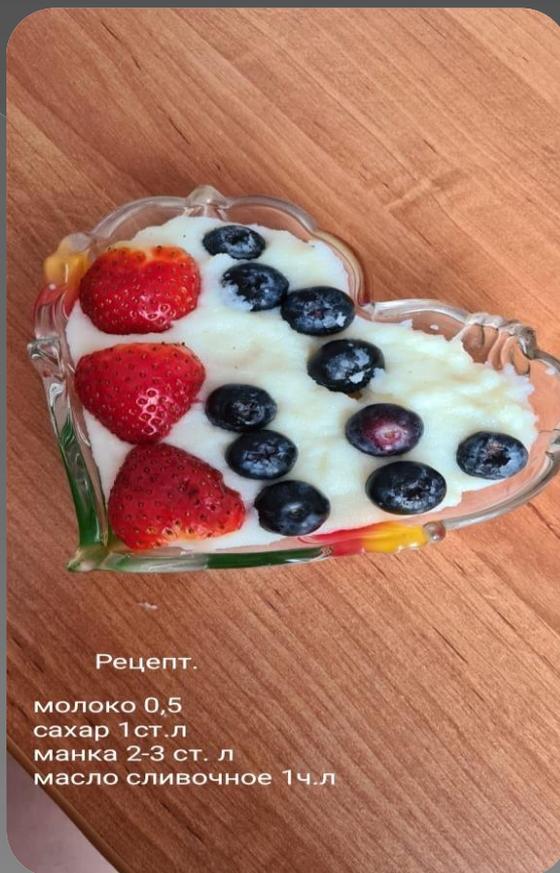




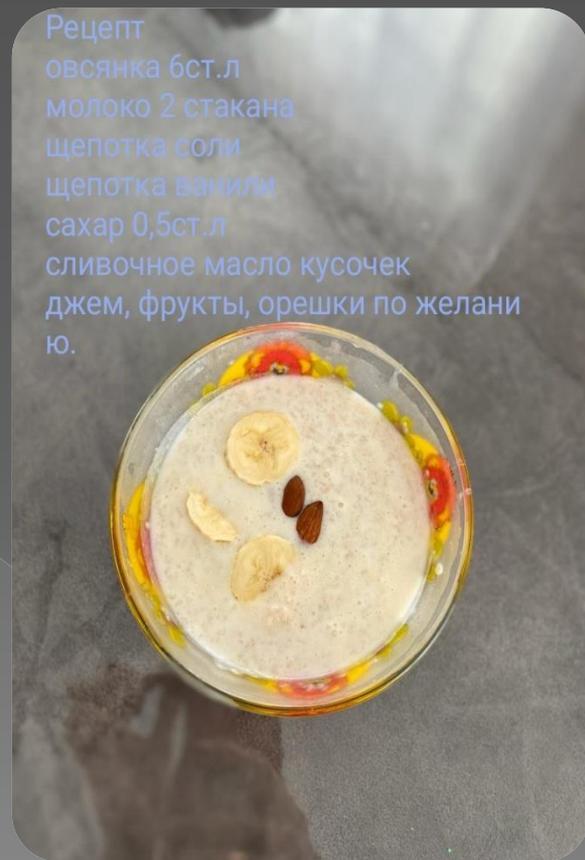
Семейный рецепт любимой каши.



Рецепт
молоко 2ст
рис круглый 1/3 ст.
сахар 1ст.л
сливочное масло 30г
щепотка соли.



Рецепт.
молоко 0,5
сахар 1ст.л
манка 2-3 ст. л
масло сливочное 1ч.л



Рецепт
овсянка 6ст.л
молоко 2 стакана
щепотка соли
щепотка ванили
сахар 0,5ст.л
сливочное масло кусочек
джем, фрукты, орешки по желани
ю.

щепотка соли
сливочное масло 30г

масло сливочное 1ч.л
манка 2-3 ст. л



600 мл.молока
60 гр. геркулесовой
крупы
Соль,сахар по вкусу
Масло

Рецепт для
мультиварки
Ягоды/сухофрукты



Рецепт
вода 250мл
рис 4ст.л
молока 250мл
варить 15-20 мин
соль и сахар по вкусу
слив. масло
украсить по желанию



Рецепт.
воды 1ст.
молока 2ст.
рисовой крупы 3ст.л
сахар и соль по вкусу.
сливочное масло кусочек.
ягоды и фрукты по желанию.

