

КАША – МАТУШКА НАША.

Темникова Т.В.

Цель: формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.

Задачи:

- рассказать детям о каше, как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья,
- познакомить со злаковыми растениями, закрепить навыки гигиены,
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью,
- развивать мышление, речь учащихся.

Оборудование: иллюстрации злаковых растений, различные виды круп, таблички с пословицами, названиями злаков, детские книги, рисунки детей, рабочая тетрадь, проектор, экран.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Тут затеи, и задачи,
Игры, шутки, все для вас!
Пожелаем всем удачи -
За работу, в добрый час!

2. Актуализация знаний.

- Мы сегодня продолжаем разговор о правильном питании.
- А что значит правильно питаться?
- Для чего это нужно?

3. Формулирование темы занятия.

- А о чем сегодня пойдет речь, вы узнаете, прослушав и посмотрев отрывки из мультфильмов.



Сорока - белобока по полю летала,
Зерна собирала, печку топила,
Кашу варила, деток созывала,
Кашей угощала.

Раз, два, три, горшочек, вари.

И горшочек варил вкусную кашу.

А нет ли у тебя, хозяйюшка, перекусить чего?

Коли нет ничего, можно и из топора кашу сварить.

- Что объединяет эти все произведения? (Каша.)
- А почему я решила наш разговор посвятить каше?

4. Работа по теме занятия.

Сообщения детей о каше.

I. Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

- II. Каша – любимое кушанье среди русских людей. Ею использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место.
- III. Каша сопровождала молодых в день свадьбы, ею поминали, встречали новорожденного.
- IV. В старину на Руси был даже праздник каши 26 июня. В этот день украшали дома букетами гречихи и просили святую Акулину, чтобы она дала богатый урожай.
- V. У русских князей существовал обычай – в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».
- VI. Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами.
- VII. Знаменитый рецепт одной каши родился во время тяжелого похода через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть – чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как накормить голодных солдат, Суворов вдруг отдал приказ - все варить в общем котле, добавив лука и масла. Каша получилась вкусная и полезная, и в народе ее прозвали суворовской.
- Молодцы, вы много интересного рассказали о каше.
 - А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

Дети:

Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом.

Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

Виды каш.

- Внимательно послушайте стихотворения и скажите, о каких видах каш идет речь. *(Дети читают стихи)*

1. Гречневая каша-

Развивает ум.

Очень ароматна

И на вкус приятна.

2. Рисовая каша - полезная,

Не дает толстеть.

А овсяную просто

Нужно детям есть.

3. Пшенная, да если там

Еще и тыква есть,

Это такая вкуснятина,

Слов восторженных не счесть.

4. Да, ребята, понял я:

Каша – это сила, каша – это ум.

Ешь на завтрак кашу,

И расти большим.

- О каких видах каши шла речь?

- А от чего же зависят названия видов каш?

- Как их называют?

- Прежде, чем приступить к работе, какие правила гигиены вспомним?

- Вам нужно крупы рассортировать по видам. Если крупа неизвестна, можно обратиться за помощью к другу. (Работа в группах. Дети разбирают крупы по сортам: пшённая, манная, пшеничная, овсяная, гречневая, рисовая, кукурузная.)

- Какие крупы вам не знакомы?

- А знаете ли вы, из каких растений получают эти крупы?

	Растения	Крупа	Каша
	просо	пшено	пшённая
	пшеница	манная крупа,	манная
		пшеничная крупа	пшеничная
	овёс	овсяные хлопья	овсяная
	гречиха	гречка	гречневая
	кукуруза	кукурузная	кукурузная

- Какой секрет должен знать повар, чтобы правильно сварить кашу?
- Представим, что повар сварил замечательную кашу.
- А как сделать кашу вкуснее? (Чтение диалога в рабочей тетради на с.24-25.)



- Много сейчас различных «готовых завтраков», которые вытесняют кашу из нашего рациона. Но в нашем классе не забывают про ароматную кашку!
- Результаты опроса показали, что в нашем классе кашу любят все, из них:
 - кукурузную – 3 чел.
 - пшеничную – 2 чел.
 - овсяную – 10 чел.

гречневую – 13 чел.

манную – 22 чел.

пшеничную – 7 чел.

рисовую – 15 чел.

- Какая каша самая любимая? (Манная.)

Дети исполняют песню «Ода каше».



1.
Сколько каши можно съесть?
Интересно очень!
Лично я могу её
Кушать днём и ночью!

2.
На столе красиво всё -
Вазочки, салфеточки.
Но не в этом даже дело -
Каша на тарелочке!

3.
Положу клубнику в кашу -
Витамины это.
Вырасту большой, как папа,
Лучше папы нету!

Песня
«Ода каше»

Припев:
Манную, овсяную,
Гречневую кашу
Я любую съесть готов -
И свою, и вашу!

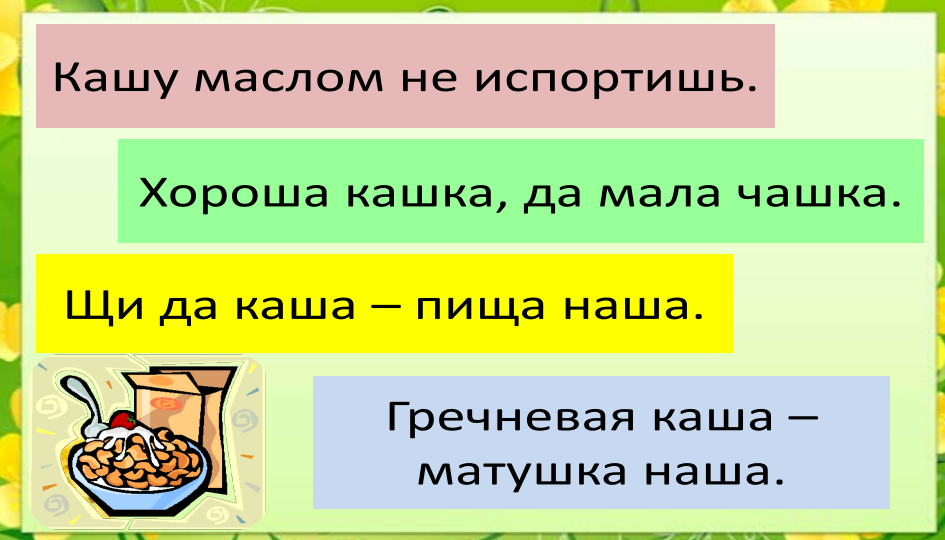


Работа с пословицами.

- Давайте вспомним пословицы о каше. (На столе у каждой группы конверт с набором слов.)

- Что произошло?

- Давайте, восстановим пословицы:




Кашу маслом не испортишь.

Хороша кашка, да мала чашка.

Щи да каша – пища наша.

Гречневая каша –
матушка наша.



5. Рефлексия.

Я понял(а), что ...

Я узнал(а) ...

Мне было интересно ...

Я теперь буду...

6. Домашнее задание.

- Принести рецепт любимой каши в вашей семье. Мы создадим «Кулинарную книгу любимых каш 2а класса»