**Материалы участника краевого конкурса образовательной программы «Разговор о правильном питании»**

**Номинация:**

**методический конкурс «Литературные произведения как воспитательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании»».**

**Название работы:**

« Использование литературных произведений при реализации программы «Разговор о правильном питании» в рамках проведения

Недель Здоровья в школе»

**Автор:** учитель начальных классов МБОУ СОШ № 6 ст. Тбилисская

Попова Татьяна Ивановна

2018 г.

**Название конкурсной работы:**

« Использование литературных произведений при реализации программы «Разговор о правильном питании» в рамках проведения

Недель Здоровья в школе»

**Автор:** Попова Татьяна Ивановна

**Школа:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Средняя общеобразовательная школа № 6» ст. Тбилисская муниципального образования Тбилисский район

**Адрес, электронная почта:** 352363, Краснодарский край, станица Тбилисская, ул.Октябрьская 415 ; www[s.choo6@tbl. ru](mailto:s.choo6@tbl.%20ru) ; раб. тел.: 8 (86158)-2-58-23; с.т.: 8-918 – 257-257-1

**Возраст учащихся:** 1-4 класс

**Используемая часть программы:** «Разговор о правильном питании»

**Описание работы.**

В школьном возрасте формируются ключевые знания об особенностях развития человеческого организма, о факторах и способах сохранения и развития здоровья, закладываются правильные привычки и отношение к здоровому питанию. Ведь всем известно, что здоровье человека формируется с его рождения и поддерживается в течение всей его жизни. Поэтому учителю начальных классов на уроках и во внеклассной деятельности необходимо знакомить учащихся с основами правильного и рационального питания, так как школьный период в развитии ребенка наиболее чувствителен к восприятию этого материала.

МБОУ «СОШ № 6», ведёт активную работу по учебно-методическому комплекту программы «Разговор о правильном питании». В данном конкурсном материале мною описывается система работы учителя с учащимися 1-4 классов по разделу «Разговор о правильном питании» и указывается использование литературных произведений. Работа строится в рамках внеклассной деятельности, а именно, описывается проведение школьных Недель Здоровья, которые нацелены на формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умения выбирать полезные продукты и блюда.

**Цель:** формирование культуры здорового питания у учащихся 1-4 классов через мероприятия во внеурочной работе по программе «Разговор о правильном питании», привить интерес к литературным произведениям, где говорится о правильном и здоровом питании.

**Задачи:**  
1. Познакомить учащихся с культурой питания и основами здорового образа жизни, с литературными произведениями, несущими эту тему.

2. Способствовать формированию культуры здорового питания обучающихся, и ответственного отношения к своему здоровью.  
3. Активизировать работу с родителями по обеспечению детей правильным питанием.

Внеклассная работа в школе помогает педагогу сблизиться с ребёнком, познать его интересы, развить творческие способности, углубить знания, выработать чувство коллективизма и ответственности, привлечь родителей к совместным классным и школьным мероприятиям.

Форм внеклассной работы множество, но одной из них являются «Недели Здоровья», которые проходят в нашей школе несколько раз в год. Такая система работы получила широкое распространение, и проводится ежегодно.

О проведении «Недель Здоровья» своих учащихся и родителей извещаем заранее, подготовку ведём заблаговременно. Недели Здоровья проводятся по разным тематикам, в том числе по темам, которые направлены на формирование основ правильного питания.Все мероприятия проводятся, согласно, составленного плана. При подготовке мероприятий и разработке творческих заданий учитываются возрастные особенности учащихся, используются различные формы и методы проведения. Каждое запланированное мероприятие нацелено на реализацию поставленных целей и задач. В каждом классе оформляются стенды с указанием проводимых мероприятий по разным направлениям: Спорт и Здоровье, Здоровый образ жизни, Правильное питание, Труд и отдых. Я остановлюсь на работе по Правильному питанию. На центральном школьном стенде появляется объявление, в котором размещается план предстоящих мероприятий. Открывается неделя выступлением Агитбригад по теме «Правильное питание», затем идёт выпуск стенгазет, где ребята начальных классов используют кроссворды, шарады, головоломки, ребусы, а также кулинарные рецепты. Изучаемые разделы программы «Разговор о правильном питании» входят в обязательный перечень проводимых мероприятий Недель Здоровья. В рамках этих Недель Здоровья проводятся нетрадиционные уроки, внеклассные мероприятия, общешкольные мероприятия, экскурсии, беседы с работниками столовой и медицинскими работниками, расширенные классные родительские собрания, используется и метод проектной деятельности учащихся и их родителей. У каждого появляется желание поделиться собственными открытиями. По итогам Недель Здоровья активных, творческих и талантливых учащихся, родителей, отличившиеся классы награждаем грамотами и благодарственными письмами. Мероприятия Недели Здоровья, в рамках которых находит отражение и Разговор о правильном питании, в школе необходимо проводить, так как они интересны и поучительны, всегда вызывают положительные эмоции и стремление обучающихся заботиться о своём здоровье. В школе создается атмосфера, пронизанная духом коллективной работы, сотрудничества учителя, обучающегося и родителя.

Родители учащихся 1-4 классов являются активными участниками Недель Здоровья в школе. Родительские комитеты оказывают помощь в подготовке и проведении мероприятий, участвуют в кулинарных выставках, принимают участие в подготовке стенгазет, выпуске «Боевых» листков, создании исследовательских проектов. Активно участвуют в предложенном анкетировании, в родительских лекториях и собраниях.

**Разделы программы «Разговор о правильном питании», литературные произведения, используемые при реализации программы и проведении Недель Здоровья в школе.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Темы программы** | **Литературные произведения** |
| 1) | Если хочешь быть здоров | Григорий Остер «Зарядка для хвоста» |
| 2) | Самые полезные продукты | Терапевтическая сказка о полезных овощах |
| 3) | Как правильно есть | А. П. Чеховв рассказе «О бренности» |
| 4) | Удивительные превращения пирожка | Сказка про пирожок  [Иван Данилов-Сахалин](https://www.proza.ru/avtor/din59)  Сказка про пирожки  Тридесятые сказки, или Вот такие пирожки - Шер А. |
| 5) | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной | Сказка «Каша из топора»  С. Алексеев «Рассказы о Суворове и русских солдатах.  Сказка Гримм «Горшочек каши»  Носов «Мишкина каша»  Рассказ Н. Сладкова «Овсянка» |
| 6) | Плох обед, если хлеба нет | **Русская народная сказка «Колобок»**  **Легенда о том, как появился хлеб или сказка о волшебном зёрнышке»**  **«Ароматный хлеб»**Автор сказки:Ирис Ревю  Г.Х. Андерсен «Про девочку, которая наступила на хлеб»  М. Пришвин «Лисичкин хлеб»  К. Паустовский «Тёлый хлеб» |
| 7) | Время есть булочки | Биссет Д. «Про лужу и булочку с изюмом»  Е. Благинина «Песенка о колоске»  В. Дацкевич «От зерна докаравая»  Белорусская сказка «Лёгкий хлеб»  Русская народная сказка «Колосок»  Усович Е. «Чудесные пряники» |
| 8) | Пора ужинать | М. Пришвин «Лисичкин хлеб»  Белорусская сказка «Корочка хлеба» |
| 9) | Где найти витамины весной | Стихотворение «Овощи» Ю.Тувима (пер. Михалкова) |
| 10) | На вкус и цвет товарищей нет | Сказка «Спор овощей» |
| 11) | Как утолить жажду | Михаил Максимов «Родник»  А. Асмолов «Сказки дальнего леса»  Узбекская сказка «Апанди и падишах»  Предания, сказки и мифы западных славян «О королевиче Ненадалеке» |
| 12) | Что надо есть, если хочешь стать сильнее | Рассказы детей из их мини-сочинений |
| 13) | Овощи, ягоды и фрукты - самые витаминные продукты | Загадки об овощах и фруктах. |
| 14) | Всякому овощу - своё время | Быль «Всякому овощу своё время» |
| 15) | Праздник урожая | Сказка «Житный дед» |
|  | ***Можно предлагать детям самим сочинять сказки и рассказы по теме занятий.*** | |

**Формы и методы использования литературных произведений в программе «Разговор о правильном питании»:**

* Инсценирование отрывков из произведений
* Встречи с героями произведений, ответы на их вопросы, выполнение их заданий
* Беседы за круглым столом с героями произведений
* Агитбригады, КВНы
* Конкурсы, викторины
* Соревнования
* Творческие выставки /Дары Осени/ из фруктов, ягод и овощей
* Кулинарные выставки
* Стенгазеты, Выпуск «Боевого» листка
* Нестандартные уроки,
* Устные журналы

Краевой конкурс образовательной программы «Разговор о правильном питании»

**Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной**

**5 самых полезных каш**

**Номинация: методический конкурс «Литературные произведения как воспитательный ресурс реализации программы «Разговор о правильном питании»».**

Автор:

Попова Татьяна Ивановна

учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №6»

Улица Красная, 134

станица Тбилисская

Тбилисский район

Краснодарский край

с.т. 8918 275 275 1

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

*Тема:* ***Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной***

***5 самых полезных и популярных каш***

*Цели:*

Сформировать у учащихся понятие о правильном питании.

Дать представление и информировать о том, какие каши наиболее полезны и необходимы человеку; каши, входящие в число самых лучших или популярных каш.

Учить детей выбирать самые полезные каши.

Развивать наблюдательность, логическое мышление, образное мышление, внимание, память.

Прививать интерес к художественным произведениям, доступным при изучении этой темы.

Воспитывать уважительное отношение к труду людей, продуктам питания.

***Слайд 1***

**Ход занятия**

**I. Организационный момент. *Слайд 2***

Звенит звонок!  
Начинается урок!  
Русский язык? Нет!  
Математика? Нет!  
Это новый предмет:

«Разговор о правильном питании»  
Новое поколение   
Выбирает здоровье!

**II. Введение в тему. *Слайд 3***

1. - Ребята, отгадайте одну загадку: Что на свете всего дороже? (Здоровье).

- Правильно, здоровье. Здоровье – это самое дорогое, самый драгоценный дар, который получил человек от природы. А чтобы быть здоровым нужно уметь правильно питаться. Правильное питание – это одна половина секрета долгой и здоровой жизни.

2. – На доске выставлены буквы: ***А К А Ш Слайд 4***

***-*** Какое слово можно составить из этих букв? *(КАША)*

3.- А кто сможет объяснить лексическое значение слова КАША?

-Давайте заглянем в Толковый словарь и узнаем значение слова КАША –

1). Сваренное на воде или молоке кушанье из крупы..   
2). Полужидкая масса чего-либо, напоминающая видом это кушанье.( Снежная каша. Глинистая каша).   
3). Разговорное: Беспорядочное смешение чего-либо, путаница в голове у кого-либо. (путаница в мыслях) .

***Слайд 5***

4. –Слово предоставляем нашему гостю, повару нашей школы:

**Каша** — густая еда из разваренных в жидкости зёрен или крупы злаков (реже — бобовых). В качестве жидкости используют воду или молоко. Иногда смешивают воду и молоко в определенных пропорциях. Для улучшения вкусовых качеств каши могут использоваться следующие добавки: соль, [сахар](http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=3f50e387-152d-40d0-a419-03cf0a2f243c), приправы, фрукты и сухофрукты, [варенье](http://www.genon.ru/GetAnswer.aspx?qid=6dfb5d25-76f1-4738-a282-3e147d516b25). Каша отличается от гарнира более жидкой консистенцией. Очень распространена в русской кухне и является питательной и полезной пищей.

***Слайд 6***

Каша используется в качестве основной горячей провизии в воинских частях, в походах, во время экспедиций и путешествий, в рабочих столовых. Отсюда и название поваров **—** ***кашевары***.

Прежде всего, хочется отметить, что в русской кухне каши занимают особенное место. Еще наши предки знали толк в приготовлении этого блюда, на Руси каши варили самые разнообразные и с глубокой древности. В особом почете были жидкие, напоминающие супы кушанья из крупы, в которые добавляли рыбу, мясо, овощи, зелень, коренья, и так называемые каши-размазни, которые чаще всего готовили сладкими – с медом, вареньем, свежими и высушенными ягодами. А технология «варки» не менялась веками: промытую крупу засыпали в глиняные горшочки, заливали водой и несколько часов выдерживали в печи. Каша получалась вкуснейшая!

Сегодня сваренные на воде или молоке крупы – привычное для нас кушанье. Но мы порой недооцениваем их пользу для нашего здоровья.

***Слайд 7***

5.**Актуализация знаний.**

**Инсценирование подготовленными детьми сказки «Каша из топора»**

****

Объяснение учителя:

-О том, что каши полезные, и нам твердили с детства. Каждое утро наши мамы старались попотчевать нас этим незатейливым завтраком, и что только не придумывали, чтобы мы съели положенную порцию – и маслом кашу сдабривали, и варенье в нее добавляли, и орешками посыпали.

И вот уже своих детей мы учим тому же: «Чтобы быть сильными и здоровыми, нужно кушать кашу». Но почему именно кашу? Что в ней такого хорошего? И какая каша самая полезная? Об этом мы и поговорим. ***Слайд 8***

ТОП 5 - самых популярных каш. Топовый означает«входящий в число самых лучших или популярных».

***Слайд 9***

**III. Основная часть.**

- Сегодня наш класс разбит на 5 групп, каждая группа приготовила блюдо - кашу и должна нам рассказать: из чего каша приготовлена и чем она полезна для человеческого организма.

**Выступление 1 группы:** ( учащиеся показывают крупу и блюдо - приготовленную овсяную кашу) ***Слайд 10***

*Овсянка – «каша красоты»*

1 ученик: Овес – это культура, которая была известна еще с доисторических времен. Новый Свет познакомился с ней около 2 тысяч лет назад, благодаря англичанам, а в Великобританию овес привезли римские завоеватели, для кормления лошадей. Сегодня овсяную кашу очень любят в Англии, Шотландии, Украине и России.

2 ученик: Главная ценность овсянки – в ее исключительной полезности для желудка и кишечника. В овсе много клетчатки: растворяясь в пищеварительном тракте, она превращается в вязкую, пористую массу, которая, проходя по кишечнику, удаляет из него весь «мусор», впитывает в себя не только тяжелые металлы и токсины, но и вредные жиры. А слизь, которая образовывается в овсяной каше при варке, защищает стенки желудка, кишечника и двенадцатиперстной кишки от повреждений.

3 ученик: Овес облегчает пищеварение, помогает нормализовать обменные процессы, способствует снижению веса. Также этот злак богат совершенно потрясающими, уникальными витаминами. Биотин укрепляет ногти, делает здоровыми волосы, улучшает состояние кожи. Витамин К участвует в кроветворении. Токоферол (витамин красоты) помогает сохранить молодость. Представительницам прекрасного пола стоит помнить, что лучшей каши для красоты просто не найти: овсянка и чистоту коже возвращает, и гладкость дарит, и цвет улучшает.

4 ученик: Овсяные хлопья – это ценнейший источник незаменимых аминокислот и ненасыщенных жирных кислот, необходимых для здоровья нервной системы. Овес считается одной из лучших зерновых культур для «кормления» центральной нервной системы. Его рекомендуют при усталости, нервном истощении и депрессии.

Овсяная каша прекрасно сочетается с медом, молоком, фруктами, орехами и сухофруктами.

5 ученик: Калорийность овсяной каши на воде – 88 ккал на 100 г.

**Инсценирование рассказа Н. Сладкова «Овсянка»**

 ***Слайд 11***

**Выступление 2 группы:** (учащиеся показывают крупу и блюдо - приготовленную овсяную кашу) ***Слайд 12***

*Рисовая каша – пища для интеллекта*

1 ученик: Первый очаг возделывания риса появился на территории современных Таиланда и Вьетнама около 9 тысяч лет назад. Правда, славянские народы узнали об этом злаке совсем недавно – в конце 19 века: наши предки называли рис сарацинским зерном, а сарацинами, как известно, именовали чужестранцев, что приезжали с Востока и привозили с собой белую крупу для продажи. Сегодня рис – самый распространенный в мире злак: его употребляет практически половина населения земного шара.

2 ученик: Рисовая крупа – это, прежде всего, пища для ума. Она является источником таких важных витаминов группы В, как тиамин (тонизирует головной мозг), рибофлавин (играет важную роль в обмене веществ и кроветворении), ниацин (необходим для синтеза гормонов и ферментов) и пиридоксин (регулирует работу нервной системы). Эти витамины также необходимы организму для преобразования питательных веществ в энергию. Правда, по-настоящему полезным является только неочищенный коричневый рис. В его оболочке содержится около 80% полезных веществ.

3 ученик: Рис улучшает работу иммунной системы, оказывает благотворное воздействие на сердечную деятельность, помогает нормализовать водно-солевой баланс в организме. И белая, и коричневая крупа повышает уровень интеллекта: в маленьких зернышках содержится практически полный набор аминокислот, которые нужны для питания клеток головного мозга (гинин, лизин, лецитин, гистидин, триптофан, метионин, цистин и холин). А еще рис не содержит глютена – белкового вещества, которое у многих людей вызывает аллергию.

4 ученик: Рисовая каша прекрасно сочетается с молоком, медом, орехами и сухофруктами. Рис также хорош с разнообразными овощами – капустой, кабачками, болгарским перцем, кукурузой, зеленым горошком.

5ученик: Пищевая ценность блюда «Каша Рисовая»

(на 100 грамм): Калории: 61.9 ккал. Белки: 2 гр.

**Выступление 3 группы:** (учащиеся показывают крупу и блюдо - приготовленную овсяную кашу) ***Слайд 13***

*Пшенка – каша для сердца*

1ученик: Пшено – это семена проса, однолетней злаковой культуры, первые очаги возделывания которой появились на территории современных Монголии и Китая около 5 тысяч лет назад. Пшено – один из главных продуктов еще с библейских времен: на протяжении веков оно служило основой питания для народов Азии, Южной Европы и Северной Африки.

2 ученик: На Руси пшенная каша была незаменимым блюдом в каждой крестьянской семье. По некоторым свидетельствам, на территории России просо начали выращивать еще в 3 тысячелетии до н.э.: крупа из него настолько ценилась, что ее именовали не иначе как «золотой крупкой». Холодный климат не позволял славянским народам выращивать такие теплолюбивые культуры, как рис и кукуруза, поэтому нашим предкам так полюбились золотистые зерна, получаемые из проса.

3 ученик: Пшено – чрезвычайно полезный продукт. Это источник медленно усваиваемых углеводов, полезных растительных жиров, витаминов группы В, которые нужны нам для хорошей памяти, здоровья кожи и слизистых оболочек, полноценной работы нервной и кровеносной системы. В пшене содержится огромное количество легкоусвояемого белка, а по своему аминокислотному составу эта крупа уступает только овсянке и гречке. В пшене есть серебро, железо, марганец, медь и цинк – микроэлементы, необходимые для кроветворения, нормального обмена веществ, здоровья кожи, волос и ногтей. В пшене много калия, что укрепляет сердечную мышцу, магния, что регулирует работу кровеносной системы и контролирует уровень жиров в крови, и селена, что выводит из организма антибиотики, ионы тяжелых металлов и радионуклиды.

4 ученик: Пшенная каша низкокалорийная и при этом очень сытная. Ее можно есть даже вечером: фигуре это не навредит, ведь в пшене содержатся вещества, которые обладают липотропным действием (препятствуют отложению жира). Пшенная каша полезна людям, которые физически тяжело работают, имеют склонность к ожирению и страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями. А еще ее рекомендуют давать детям.

5 ученик: Очень вкусными получаются блюда из пшена, приготовленные с тыквой, творогом, печенкой, грибами, черносливом. Также пшенка хороша с молоком, сметаной, орехами и сухофруктами.

Калорийность пшенной каши на воде – 90 ккал на 100 г.

**Выступление 4 группы:** (учащиеся показывают крупу и блюдо - приготовленную овсяную кашу) ***Слайд 14***

*Гречка – «царь-каша»*

1 ученик: Место рождения гречихи – горные районы Северной Индии: там ее начали возделывать более 5 тысяч лет назад. В кухнях многих азиатских стран гречка использовалась задолго до нашей эры, а в Европу была завезена в V–VI веках н.э. из Азии. На Руси гречиха появилась в VII веке, благодаря грекам, чем и объясняется ее название.

Сегодня гречка очень популярна в украинской, русской и польской кухнях. Интересно то, что во многих европейских странах эта крупа продается как лекарство: ее расфасовывают в маленькие пакетики, на которые прикрепляют специальные брошюры; на них написано, насколько гречка полезная, при каких заболеваниях она может улучшить здоровье, как правильно употреблять эту крупу и т.д.

2 ученик: И действительно, «королевой каш» гречку называют неспроста, ведь ей можно зачислить все достоинства, которыми обладают выше описанные крупы. Гречка – это кладезь микроэлементов, в этой крупе есть и железо, и кобальт, и никель, и магний, и калий – минералы, необходимые для правильной работы нервной и кровеносной системы, участвующие в транспортировке кислорода в клетки, помогающие выводить токсические вещества из организма. В оболочке зернышек содержатся витамины группы В, а также витамины А и Е, необходимые для хорошего зрения, крепкого иммунитета и сохранения молодости кожи. А еще в гречке много селена – ценнейшего, предотвращающего старение антиоксиданта.

3 ученик: Гречка – это источник уникальных полезных веществ: лецитина, рутина, фолиевой кислоты, белка, что отличается богатым набором аминокислот, и нежной, благотворно влияющей на пищеварение клетчатки. Еще одно достоинство этой крупы в том, что в ней нет вызывающего аллергию белка глютена.

Гречка показана людям после тяжелых оперативных вмешательств на органах желудочно-кишечного тракта, она подходит для диетического питания, повышает иммунитет, улучшает функциональное состояние поджелудочной железы и печени, выводит радионуклиды и вредный холестерин из организма. Гречка полезна и для сердца, и для сосудов, и для и щитовидной железы. Эту кашу, как и пшенную, можно есть по вечерам. Она не нагружает пищеварительную систему, а пектин, который в ней содержится, выводит из организма всё вредное и ненужное, поддерживает микроорганизмы, населяющие кишечник, и улучшает пищеварение.

4 ученик: Женщин гречка делает стройнее, а мужчин сильнее: эта крупа повышает потенцию. Кашу из перемолотых зерен, особенно сырых, необработанных, полезно кушать маленьким деткам. Обжаренные крупинки, в отличие от сырых семян, лишены не только многих витаминов, но и полезной, обволакивающей ЖКТ слизи, которая образуется при варке (как и овсяной каше). Гречка не имеет противопоказаний. Это просто замечательная каша: она и уровень сахара в крови понижает, и кроветворение стимулирует, и сосуды от холестерина очищает, и обмен веществ налаживает. Эту крупу можно есть практически без ограничений.

5 ученик: Гречка вкусна с молоком, овощами, фруктами. Это единственная каша, которая сочетается с творогом.

Калорийность гречневой каши на воде – 90 ккал на 100 г.

**Выступление 5 группы:** (учащиеся показывают крупу и блюдо - приготовленную овсяную кашу) ***Слайд 15***

*Перловка – каша от вирусов*

1 ученик: Первые описания перловки можно найти еще в Библии. Ячмень, из которого получают эту крупу, в Священном Писании упоминается как один из семи плодов Земли обетованной. Каша из зерен ячменя издавна почитается в индийской, китайской, японской, греческой, египетской и финской кухнях. Хлеб из ячменной и ржаной муки в Европе в эпоху Средневековья был основой питания крестьянских семей. Славяне же готовили перловку еще со времен Киевской Руси. Это была любимая каша Петра I.

2 ученик: Ценность ячменя как злаковой культуры в том, что он растет практически повсеместно, легко приспосабливается к разным условиям, быстро созревает и всегда дает хороший урожай. Это одна из древнейших зерновых культур: ячмень был окультурен еще в докерамический период эпохи неолита (более 10 тысяч лет назад) на Ближнем Востоке.

3 ученик: Перловка, помимо клетчатки, которая необходима для нормальной работы желудочно-кишечного тракта , содержит фосфор, кальций, йод, витамин К и D, витамины группы В, токоферол, ретинол, а также витамин РР, что регулирует работу ЦНС, укрепляет сосуды и принимает участие в белковом обмене. Перловка – это единственная крупа, в которой содержится фитомелатонин – гормон, который вырабатывается ночью в шишковидной железе. Он нужен нам для здорового и крепкого сна. Помимо этого, белка перловка содержит больше, чем какая-либо другая крупа, а селена в ней 3 раза больше, чем овсянке.

4 ученик: Перловка – рекордсмен по содержанию фтора. А еще в этой крупе много лизина (наряду с другими аминокислотами) – вещества, которое помогает противостоять вирусам, способствует выработке коллагена, а значит, обеспечивает нам упругую, здоровую и гладкую кожу.

5 ученик: Нужно сказать, что ячмень – это кладезь питательных веществ, особенно много в нем различного рода минералов. Этот злак, хоть и долго готовится, но отличается исключительной пользой для здоровья. Блюда из перловки укрепляют кости, улучшают пищеварение. Сваренная на воде крупа рекомендуется для профилактики ожирения, колитов, запоров, малокровия. Перловка вкусна морковкой, капустой, кабачками, болгарским перцем.

Калорийность перловой каши на воде – 109 ккал на 100 г.

**Обобщающее слово учителя:**

Полезные свойства каш многочисленны и многогранны. У каждой из вышеописанных круп – свои неоспоримые достоинства. И каждая может стать любимой, если приготовить ее вкусно.

**IV. Устное народное творчество:**

1.Объясните фразеологизмы:  ***Слайд 16***

1)Заварить кашу. (Затеять какое-либо неприятное, хлопотливое дело). 2).Заварилась каша. (О каком-либо неприятном, хлопотном деле).

3). Каша во рту у кого. (О невнятном произношении).

4). Каши не сваришь ( Не с кем выполнить дело).

5). Мало каши ел. (Молод, неопытен или недостаточно силён).

6). Накормить берёзовой кашей. (Высечь).

7). Просят каши (сапоги, ботинки и т. п.). (О рваной, изношенной обуви).

8). Расхлёбывать кашу. (Распутывать какое-либо неприятное, сложное дело.

2. Закончи пословицу: ***Слайд 17***

Щи, да каша - да ещё и в рот положи.

Хороша кашка, пища наша

Кашу есть, мать наша.

Каша - зубов не надо.

Кашу свари, да мала чашка.

***Слайд 18***

**V. Отношение великих людей к каше:**

**С. Алексеев «Рассказы о Суворове и русских солдатах»**

****

1). Когда Суворову один доктор сказал: ***Слайд 19***

«Вам надо здоровьюшко подлечить, поистрепались в походах-то, - на курорт, на грязи съездить».

Наш полководец ответил:

«Милостивый государь, ну, что вы говорите? Мне старику на курорты? На курорты ездят богатые бездельники, хромовые танцоры – вот пусть они и купаются в этой грязи.

А я истинно больной человек – мне нужна молитва, изба в деревне, баня, ***каша*** и квас».

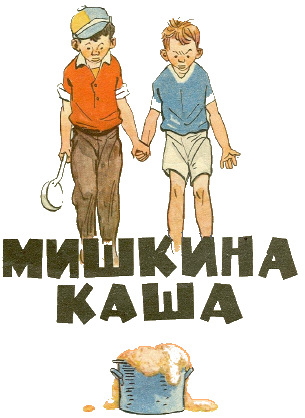
2).Суворов любил своих солдат. Да и сам жил по-солдатски. Спал в простой походной палатке. Ел солдатские щи и кашу. «Солдат мне дороже себя», - говорил он. ***Слайд 20***

3). Каша в Армии – это основная еда. Существуют солдатские пословицы: «Всякая пташка любит солдатскую кашку». «Каша – сила наша» - говорят солдаты. ***Слайд 21***

**VI. Обобщение знаний:**

Кроме перечисленных каш, можно приготовить и употреблять в пищу кукурузную, ячневую, пшеничную и другие каши.

- Рис с зеленым горошком, перловка с кабачками, гречка с опятами, овсянка с сухофруктами, пшенка с тыквой – все эти блюда подарят вам настоящий кулинарный праздник, потому что каши – это не только неоценимая польза для здоровья, но и особенный вкус, что возвращает нас в безмятежное детство. ***Слайд 22***

**Расскажите отрывок из рассказа Н. Носова «Мишкина каша», как у мальчиков варилась каша?** ****

**А что интересного вы можете рассказать из сказки «Горшочек каши»?**

** *Слайд 23***

**VI. Рефлексия: *Слайд 24***

**-** Понравилось ли сегодняшнее занятие?

- Что понравилось?

- Что нового узнали на занятии?

- О каких продуктах говорили?

- Спасибо за работу! До новых встреч! Будьте здоровы! ***Слайд 25***

***Слайд 26***

**VII. Угощение кашей.**

***Приложение***

***Литературные произведения к уроку***

***Русская народная сказка «Каша из топора»***

******

*С*тарый солдат шёл на побывку. Притомился в пути, есть хочется.

Дошёл до деревни, постучал в крайнюю избу:

- Пустите отдохнуть дорожного человека!

Дверь отворила старуха.

- Заходи, служивый.

- А нет ли у тебя, хозяюшка, перекусить чего? У старухи всего вдоволь, а солдата поскупилась накормить, прикинулась сиротой.

- Ох, добрый человек, и сама сегодня ещё ничего не ела: нечего.

- Ну, нет так нет,- солдат говорит. Тут он приметил под лавкой топор.

- Коли нет ничего иного, можно сварить кашу и из топора.

Хозяйка руками всплеснула:

- Как так из топора кашу сварить?

- А вот как, дай-ка котёл.

Старуха принесла котёл, солдат вымыл топор, опустил в котёл, налил воды и поставил на огонь.

Старуха на солдата глядит, глаз не сводит.

Достал солдат ложку, помешивает варево. Попробовал.

- Ну, как? - спрашивает старуха.

- Скоро будет готова,- солдат отвечает,- жаль вот только, что посолить нечем.

- Соль-то у меня есть, посоли.

Солдат посолил, снова попробовал.

- Хороша! Ежели бы сюда да горсточку крупы! Старуха засуетилась, принесла откуда-то мешочек крупы.

- Бери, заправь как надобно.

Заправил варево крупой. Варил, варил, помешивал, попробовал. Глядит старуха на солдата во все глаза, оторваться не может.

- Ох, и каша хороша! - облизнулся солдат.- Как бы сюда да чуток масла - было б и вовсе объеденье.

Нашлось у старухи и масло.

Сдобрили кашу.

- Ну, старуха, теперь подавай хлеба да принимайся за ложку: станем кашу есть!

- Вот уж не думала, что из топора эдакую добрую кашу можно сварить, - дивится старуха.

Поели вдвоем кашу. Старуха спрашивает:

- Служивый! Когда ж топор будем есть?

- Да, вишь, он не уварился,- отвечал солдат,- где-нибудь на дороге доварю да позавтракаю!

Тотчас припрятал топор в ранец, распростился с хозяйкою и пошёл в иную деревню.

Вот так-то солдат и каши поел и топор унёс!

******

Встретились два друга: Сашка и Матвей.

Сашка сказал: - А у меня дома овсянка!

- Подумаешь, - сказал Матвей, - у меня дома тоже овсянка.

- Люблю я овсянку! – добавил Сашка.

 - И я люблю! – сказал Матвей.

- Она жёлтая, красивая такая!

- И вкусная. Особенно с молоком!

- Как это вкусная? Как это – с молоком? – удивился Сашка.

- Да так. А ещё хороша с маслом или с сахарным песком.

- Да ты про что говоришь?! – всплеснул руками Сашка.

- Как это про что? Про овсянку! – ответил Матвей.

- Про какую овсянку?

- Про обыкновенную овсянку. А ты про какую?

- И я про обыкновенную. Про ту, что в нашем саду жила и песни пела.

- Каша песни пела?! – изумился Матвей.

- Какая каша? Не каша, а птица. Птица ов-сян-ка! Не слыхал про такую, что ли? – рассердился Саша и добавил: - Айда ко мне – мою овсянку слушать!

- Айда! – согласился Матвей, - А потом ко мне – мою овсянку кушать!

И друзья побежали.

**Рассказы о Суворове и русских солдатах**

Когда Суворову один доктор сказал:

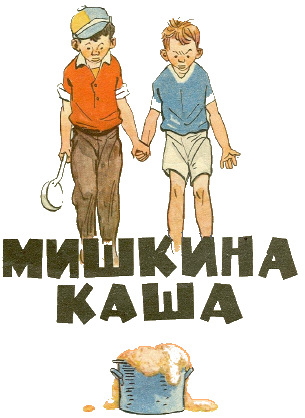
«Вам надо здоровьюшко подлечить, поистрепались в походах-то, - на курорт, на грязи съездить».

Наш полководец ответил:

«Милостивый государь, ну, что вы говорите? Мне старику на курорты? На курорты ездят богатые бездельники, хромовые танцоры – вот пусть они и купаются в этой грязи.

А я истинно больной человек – мне нужна молитва, изба в деревне, баня, каша и квас».



Н. Носов «Мишкина каша» 

Один раз, когда я жил с мамой на даче, ко мне в гости приехал Мишка. Я так обрадовался, что и сказать нельзя! Я очень по Мишке соскучился. Мама тоже была рада его приезду.

- Это очень хорошо, что ты приехал, - сказала она. - Вам вдвоём здесь веселей будет. Мне, кстати, завтра надо в город поехать. Я, может быть, задержусь. Проживёте тут без меня два дня?

- Конечно, проживём, - говорю я. - Мы не маленькие!

- Только вам тут придётся самим обед готовить. Сумеете?

- Сумеем, - говорит Мишка. - Чего там не суметь!

- Ну, сварите суп и кашу. Кашу ведь просто варить.

- Сварим и кашу. Чего там её варить! - говорит Мишка. Я говорю:

- Ты смотри, Мишка, а вдруг не сумеем! Ты ведь не варил раньше.

- Не беспокойся! Я видел, как мама варит. Сыт будешь, не помрёшь с голоду. Я такую кашу сварю, что пальцы оближешь!

Наутро мама оставила нам хлеба на два дня, варенья, чтобы мы чай пили, показала, где какие продукты лежат, объяснила, как варить суп и кашу, сколько крупы положить, сколько чего. Мы всё слушали, только я ничего не запомнил.

- Зачем, - думаю, - раз Мишка знает.

Потом мама уехала, а мы с Мишкой решили пойти на реку рыбу ловить. Наладили удочки, накопали червей.

- Постой, - говорю я. - А обед кто будет варить, если мы на реку уйдём?

- Чего там варить! - говорит Мишка. - Одна возня! Съедим весь хлеб, а на ужин сварим кашу. Кашу можно без хлеба есть.

Нарезали мы хлеба, намазали его вареньем и пошли на реку. Сначала выкупались, потом разлеглись на песке. Греемся на солнышке и хлеб с вареньем жуём. Потом стали рыбу ловить. Только рыба плохо клевала: поймали всего с десяток пескариков. Целый день мы на реке проболтались. К вечеру вернулись домой. Голодные!

- Ну, Мишка, - говорю, - ты специалист. Что варить будем? Только такое, чтоб побыстрей. Есть очень хочется.

- Давай кашу, - говорит Мишка. - Кашу проще всего.

- Ну что ж, кашу так кашу.

Растопили плиту. Мишка насыпал в кастрюлю крупы. Я говорю:

- Сыпь побольше. Есть очень хочется!

Он насыпал полную кастрюлю и воды налил доверху.

- Не много ли воды? - спрашиваю. - Размазня получится.

- Ничего, мама всегда так делает. Ты только за печкой смотри, а я уж сварю, будь спокоен.

Ну, я за печкой смотрю, дрова подкладываю, а Мишка кашу варит, то есть не варит, а сидит да на кастрюлю смотрит, она сама варится.

Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждём, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась, и из-под неё каша лезет.

- Мишка, - говорю, - что это? Почему каша лезет?

- Куда?

- Шут её знает куда! Из кастрюли лезет!

Мишка схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впихивать. Мял её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вываливается наружу.

- Не знаю, - говорит Мишка, - с чего это она вылезать вздумала. Может быть, готова уже?

Я взял ложку, попробовал: крупа совсем твёрдая.

- Мишка, - говорю, - куда же вода девалась? Совсем сухая крупа!

- Не знаю, - говорит. - Я много воды налил. Может быть, дырка в кастрюле?

Стали мы кастрюлю осматривать: никакой дырки нет.

- Наверно, испарилась, - говорит Мишка. - Надо ещё подлить.

Он переложил лишнюю крупу из кастрюли в тарелку и подлил в кастрюлю воды. Стали варить дальше. Варили, варили - смотрим, опять каша наружу лезет.

 Ах, чтоб тебя! - говорит Мишка. - Куда же ты лезешь?

Схватил ложку, опять стал лишнюю крупу откладывать. Отложил и снова бух туда кружку воды.

- Вот видишь, - говорит, - ты думал, что воды много, а её ещё подливать приходится.

Варим дальше. Что за комедия! Опять вылезает каша. Я говорю:

- Ты, наверно, много крупы положил. Она разбухает, и ей тесно в кастрюле становится.

- Да, - говорит Мишка, - кажется, я немного много крупы переложил. Это всё ты виноват: “Клади, говорит, побольше. Есть хочется!”

- А откуда я знаю, сколько надо класть? Ты ведь говорил, что умеешь варить.

- Ну и сварю, не мешай только.

- Пожалуйста, не буду тебе мешать. Отошёл я в сторонку, а Мишка варит, то есть не варит, а только и делает, что лишнюю крупу в тарелки перекладывает. Весь стол уставил тарелками, как в ресторане, и всё время воды подливает.

Я не вытерпел и говорю:

- Ты что-то не так делаешь. Так ведь до утра можно варить!

- А что ты думаешь, в хорошем ресторане всегда обед с вечера варят, чтоб наутро поспел.

- Так то, - говорю, - в ресторане! Им спешить некуда, у них еды много всякой.

- А нам-то куда спешить?

- Нам надо поесть да спать ложиться. Смотри, скоро двенадцать часов.

- Успеешь, - говорит, - выспаться.

И снова бух в кастрюлю воды. Тут я понял, в чём дело.

- Ты, - говорю, - всё время холодную воду льёшь, как же она может свариться.

- А как, по-твоему, без воды, что ли, варить?

- Выложить, - говорю, - половину крупы и налить воды сразу побольше, и пусть себе варится.

Взял я у него кастрюлю, вытряхнул из неё половину крупы.

 Наливай, - говорю, - теперь воды доверху. Мишка взял кружку, полез в ведро.

- Нету, - говорит, - воды. Вся вышла.

- Что же мы делать будем? Как за водой идти, темнота какая! - говорю. - И колодца не увидишь.

- Чепуха! Сейчас принесу!

Он взял спички, привязал к ведру верёвку и пошёл к колодцу. Через минуту возвращается.

- А вода где? - спрашиваю.

- Вода... там, в колодце.

- Сам знаю, что в колодце. Где ведро с водой?

- И ведро, - говорит, - в колодце.

- Как - в колодце?

- Так, в колодце.

- Упустил?

- Упустил.

- Ах ты, - говорю, - размазня! Ты что ж, нас уморить голодом хочешь? Чем теперь воды достать?

- Чайником можно. Я взял чайник и говорю:

- Давай верёвку.

- А её нет, верёвки.

- Где же она?

- Там.

- Где - там?

- Ну... в колодце.

- Так ты, значит, с верёвкой ведро упустил?

- Ну да.

Стали мы другую верёвку искать. Нет нигде.

- Ничего, - говорит Мишка, - сейчас пойду попрошу у соседей.

- С ума, - говорю, - сошёл! Ты посмотри на часы: соседи спят давно.

Тут, как нарочно, обоим нам пить захотелось; кажется, сто рублей за кружку воды отдал бы! Мишка говорит:

- Это всегда так бывает: когда нет воды, так ещё больше пить хочется. Поэтому в пустыне всегда пить хочется, потому что там нет воды.

Я говорю;

- Ты не рассуждай, а ищи верёвку.

- Где же её искать? Я везде смотрел. Давай леску от удочки привяжем к чайнику.

- А леска выдержит?

- Может быть, выдержит.

- А если не выдержит?

- Ну, если не выдержит, то... оборвётся...

- Это и без тебя известно.

Размотали мы удочку, привязали к чайнику леску и пошли к колодцу. Я опустил чайник в колодец и набрал воды. Леска натянулась, как струна, вот-вот лопнет.

- Не выдержит! - говорю. - Я чувствую.

- Может быть, если поднимать осторожно, то выдержит, - говорит Мишка.

Стал я поднимать потихоньку. Только приподнял над водой, плюх - и нет чайника.

- Не выдержала? - спрашивает Мишка.

- Конечно, не выдержала. Чем теперь доставать воду?

- Самоваром, - говорит Мишка.

- Нет, уж лучше самовар просто бросить в колодец, по крайней мере возиться не надо. Верёвки-то нет.

- Ну, кастрюлей.

- Что у нас, - говорю, - по-твоему, кастрюльный магазин?

- Тогда стаканом.

- Это сколько придётся возиться, пока стаканом воды наносишь!

- Что же делать? Надо ведь кашу доваривать. И пить до зарезу хочется.

- Давай, - говорю, - кружкой. Кружка всё-таки больше стакана.

Пришли домой, привязали леску к кружке так, чтоб она не переворачивалась. Вернулись к колодцу. Вытащили по кружке воды, напились. Мишка говорит:

- Это всегда так бывает. Когда пить хочется, так, кажется, что целое море выпьешь, а когда станешь пить, так одну кружку выпьешь и больше уже не хочется, потому что люди от природы жадные...

Я говорю:

- Нечего тут на людей наговаривать! Тащи лучше кастрюлю с кашей сюда, мы прямо в неё воды натаскаем, чтоб не бегать двадцать раз с кружкой.

Мишка принёс кастрюлю и поставил на край колодца. Я её не заметил, зацепил локтем и чуть не столкнул в колодец.

- Ах ты, растяпа! - говорю. - Зачем мне кастрюлю под локоть сунул? Возьми её в руки и держи крепче. И отойди от колодца подальше, а не то и каша полетит в колодец.

Мишка взял кастрюлю и отошёл от колодца. Я натаскал воды.

Пришли мы домой. Каша у нас остыла, печь погасла. Растопили мы снова печь и опять принялись кашу варить. Наконец она у нас закипела, сделалась густая и стала пыхтеть: “Пых, пых!”

- О! - говорит Мишка. - Хорошая каша получилась, знатная!

Я взял ложку, попробовал:

- Тьфу! Что это за каша! Горькая, несолёная и воняет гарью.

Мишка тоже хотел попробовать, но тут же выплюнул.

- Нет, - говорит, - умирать буду, а такую кашу не стану есть!

- Такой каши наешься, и умереть можно! - говорю я.

- Что ж делать?

- Не знаю.

- Чудаки мы! - говорит Мишка. - У нас же пескари есть!

- Я говорю:

- Некогда теперь уже с пескарями возиться! Скоро светать начнёт.

- Так мы их варить не будем, а зажарим. Это ведь быстро - раз, и готово.

- Ну, давай, - говорю, - если быстро. А если будет, как каша, то лучше не надо.

- В один момент, вот увидишь.

Мишка почистил пескарей и положил на сковородку. Сковородка нагрелась, пескари и прилипли к ней. Мишка стал отдирать пескарей от сковородки ножом, все бока ободрал им.

- Умник! - говорю. - Кто же рыбу без масла жарит! Мишка взял бутылку с подсолнечным маслом. Налил масла на сковородку и сунул в печь прямо на горячие угли, чтоб поскорее зажарились. Масло зашипело, затрещало и вдруг вспыхнуло на сковородке пламенем. Мишка вытащил сковородку из печки - масло на ней пылает. Я хотел водой залить, а воды у нас во всём доме ни капли нет. Так оно и горело, пока всё масло не выгорело. В комнате дым и смрад, а от пескарей одни угольки остались.

- Ну, - говорит Мишка, - что теперь жарить будем?

- Нет, - говорю я, - больше я тебе ничего жарить не дам. Мало того, что ты продукты испортишь, так ты ещё пожар устроишь. Из-за тебя весь дом сгорит. Довольно!

- Что же делать? Есть-то ведь хочется! Попробовали мы сырую крупу жевать - противно. Попробовали сырой лук - горько. Масло попробовали без хлеба есть - тошно. Нашли банку из-под варенья. Ну, мы её вылизали и легли спать. Уже совсем поздно было.

Наутро проснулись голодные. Мишка сразу полез за крупой, чтоб варить кашу. Я как увидел, так меня даже в дрожь бросило.

- Не смей! - говорю. - Сейчас я пойду к хозяйке, тёте Наташе, попрошу, чтобы она нам кашу сварила.

Мы пошли к тёте Наташе, рассказали ей всё, обещали, что мы с Мишкой все сорняки у неё на огороде выполем, только пусть она поможет нам кашу сварить. Тётя Наташа сжалилась над нами: напоила нас молоком, дала пирогов с капустой, а потом усадила завтракать. Мы всё ели и ели, так, что тёти Наташин Вовка на нас удивлялся, какие мы голодные были.

Наконец мы наелись, попросили у тёти Наташи верёвку и пошли доставать из колодца ведро и чайник. Много мы провозились и, если бы Мишка не придумал якорёк из проволоки смастерить, так бы ничего и не достали. А якорьком, как крючком, подцепили и ведро и чайник. Ничего не пропало - всё вытащили. А потом мы с Мишкой и Вовкой сорняки на огороде пололи.

Мишка говорил:

- Сорняки - это чепуха! Совсем нетрудное дело. Гораздо легче, чем кашу варить!

Братья Гримм «Горшочек каши»



Жила-была одна девочка. Пошла девочка в лес за ягодами и встретила там старушку.

— Здравствуй, девочка, — сказала ей старушка. — Дай мне ягод, пожалуйста.

— На, бабушка, — говорит девочка.

Поела старушка ягод и сказала:

— Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать:

«Раз, два, три,  
Горшочек, вари!»

и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.

А скажешь ему:

«Раз, два, три,  
Больше не вари!»

— и он перестанет варить.

— Спасибо, бабушка, — сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери.

Обрадовалась мать этому горшку. Да и как не радоваться? Без труда и хлопот всегда на обед вкусная, сладкая каша готова.

Вот однажды ушла девочка куда-то из дому, а мать поставила горшочек перед собой и говорит:

«Раз, два, три,  
Горшочек, вари!»

Он и начал варить. Много каши наварил. Мать поела, сыта стала. А горшочек все варит и варит кашу. Как его остановить? Нужно было сказать:

«Раз, два, три,  
Больше не вари!»

— да мать забыла эти слова, а девочки дома не было. Горшочек варит и варит. Уже вся комната полна каши, уж и в прихожей каша, и на крыльце каша, и на улице каша, а он все варит и варит.

Испугалась мать, побежала за девочкой, да не перебраться ей через дорогу — горячая каша рекой течет.

Хорошо, что девочка недалеко от дома была. Увидала она, что на улице делается, и бегом побежала домой. Кое-как взобралась на крылечко, открыла дверь и крикнула:

«Раз, два, три,  
Больше не вари!»

И перестал горшочек варить кашу.

А наварил он ее столько, что тот, кому приходилось из деревни в город ехать, должен был себе в каше дорогу проедать.

Только никто не жаловался. Уж очень вкусная и сладкая была каша.

**Анализ эффективности предложенной методической системы**

**Предложенная методическая система работы ведёт к** формированию культуры здорового питания у учащихся 1-4 классов через мероприятия во внеурочной работе по программе «Разговор о правильном питании», прививает интерес к литературным произведениям, где говорится о правильном и здоровом питании.

Учащиеся знакомятся с культурой питания и основами здорового образа жизни через сюжеты, поведения героев литературных произведений, несущими эту тему. Способствует формированию культуры здорового питания обучающихся, и ответственного отношения к своему здоровью. Активизирует работу с родителями по обеспечению детей правильным питанием и привития общения с книгой, с героями литературных произведений.

Такая работа помогает педагогу сблизиться с ребёнком, познать его интересы, развить творческие способности, углубить знания, выработать чувство коллективизма и ответственности, привлекая родителей к совместным классным и школьным мероприятиям.