

Русская каша – кормилица наша.

Цель: сформировать у детей представление о вкусной и полезной еде, как обязательном компоненте здорового образа жизни;

познакомить с историей возникновения каши; рассказать из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.

Задачи:

Рассказать детям о каше, как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;

Познакомить со злаковыми растениями;

Закрепить навыки гигиены;

Развивать познавательные и творческие способности, мышление, речь;

Воспитывать уважение к людям труда, бережное отношение к своему здоровью и к своей культуре.

Оборудование: иллюстрации злаковых растений; различные виды круп, таблица с пословицами на каждого ребенка, мультимедийная установка, презентация, карточки для таблицы, костюмы для сказочных героев, рассказы для выступлений.

Ход занятия.

Ведущий: Итак, наше занятие начинается, а о чем мы будем говорить на занятии вам расскажут наши гости.

Входят Баба Яга и Кот:

Автор:

В некотором сказочном царстве,
В небывалом соседнем государстве...
В лесу Яга жила-была
Да хулиганкою слыла.
То в кашу соль подсыплет Змею,
Касторки в суп нальёт Кощею,
А то с поганками затеет пироги,
И слова поперек сказать ей не могли!
И вдруг неожиданно нагрянула беда -
С Ягусею такого не бывало никогда! (приложение 1)

Ведущий: Каша- одно из самых распространённых русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растёртого зерна. (слайд1)

Как вы думаете почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»?

Правильно, так говорят о слабых людях. А тот кто ест кашу будет сильным и здоровым. Ведь каша- это полезная еда, которая помогает нам перенести учебные нагрузки. **Как вы думаете, когда лучше кашу есть?** Каша- необходимый продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом.

В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

Каши были известны нашим предкам более 1000 лет назад. Об этом свидетельствуют находки археологов.

(слайд 2)

Ведущий: Настоящая каша- это не просто крупа, сваренная в воде или молоке, а очень вкусное и даже изысканное кушанье.

Кашам в русской кухне отводилось особое место. Они были одним из основных блюд питания как для бедных, так и для богатых людей

Свадебный пир в Древней Руси называли «кашей». Варить кашу на пиру поручалось наиболее почётным уважаемым гостям. Молодых осыпали зерном. А на самой свадьбе молодых кормили кашей. (слайд 3)

Без каши на Руси не обходились такие рождественские праздники, родины, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа. (слайд 4)

Существовало великое множество способов гадания на каше. Чаще всего гадали на будущий урожай. Например, накануне Рождества, когда едят кутью (слайд 5)

(зерновая каша с добавлением сухофруктов –слайд с пояснением)

был распространён такой необычный способ предсказания урожая. Хозяин дома, зачерпнув целую ложку этой каши, швырял её под потолок: чем больше зёрен прилипнет к потолку, тем богаче урожай.

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 сварить». (слайд 6)

Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами

Рассказ ребенка (суворовская каша) (приложение 2)

Знаменитый рецепт одной из каши родился во время тяжёлого похода через Альпы. К концу подходили запасы – оставалась «чуть-чуть» гороха, перловки, пшена, гречки. Суворов отдал приказ варить всё в общем котле, добавив лука и масла. Каша получилась вкусная и полезная, и в народе её прозвали суворовской.

Перловая каша, сваренная по особому рецепту, была любимым блюдом русского царя Петра I.

Ведущий: Чтобы каша стала вкусной, в неё кладут масло, сахар, а также можно добавить ягоды, фрукты, изюм, курагу, мёд, а кто не любит сладкие каши, можно положить орешков. (слайд 7)

При помощи овощных и фруктовых соков можно изменить цвет каши, сделать её внешний вид более привлекательный. Специалисты рекомендуют добавлять в каши по одной чайной ложке сырых отрубей или дрожжей. Это позволит увеличить количество потребляемых вами витаминов.

Каши можно готовить с творогом, мясом, овощами, грибами, сыром.

Настало время отдохнуть и поиграть. Выходите из-за парт и становитесь в круг. Я буду называть продукты для приготовления каши, а вы будете говорить «Да», а, которые не идут для каши — «Нет».

На «Да»– хлопок над головой; «нет»– за спиной

Сорока-белобока

Задумала кашу варить,

Чтобы деток накормить.

На рынок пошла

И вот что взяла: Парное молоко... (Да)

Куриное яйцо... (Нет) Крупа манная... (Да)

Капуста кочанная... (Нет) Солёный огурец... (Нет)

Мясной холодец... (Нет) Сахар да соль... (Да)

Белую фасоль... (Нет) Масло топленое... (Да)

Рыбка солёная... (Нет) Лавровый лист... (Нет)

Китайский рис... (Да) Чернослив и изюм... (Да)

Шоколадный лукум... (Нет) Перец болгарский... (Нет)

Соус татарский... (Нет) Клубничное варенье... (Да)

Бисквитное печенье... (Нет) Творог (Да)

Картофель (Нет) Мясо (Да) Конфеты (Нет)

Грибы (Да) Мука (Нет) Сыр (Да)

Молодцы, ребята!

Ведущий

А из каких зёрен эти крупы получаются? (рассказ ребенка)

Послушайте рассказ о приключении зёрнышка. (приложение 2)

Посадили весной в землю маленькое зёрнышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Всё лето колосок рос, набирался сил. В колоске появилось много зёрнышек. Почему? Земля, солнце, вода, тепло помогли аленькому зёрнышку превратиться в сильный колос, полный новых зёрен. А в них много питательных веществ. Осенью колоски собрали, обмолотили, достали зёрна. Из зерна сделали крупу, из крупы сварили кашу

Ведущий: Предлагаю вам рассмотреть растения, которые идут для приготовления круп. Показ слайдов (10,11,12,13,14,15,16)

Гимнастика для глаз

Сейчас мы с вами поработаем с таблицей и все знания, которые получили на занятии систематизируем. У вас на столах есть карточки. Их надо разложить правильно в таблице.

Ведущий: – Ну что гости, узнали вы что-то новое о каше? (Рассказывают гости) и прощаются с детьми.

А кто из вас знает пословицы о каше? Слайд

Ведущий: У вас на столе таблички с пословицами. Давайте соберём и прочитаем пословицы в которых упоминается о каше. Соедините линией начало пословицы и конец пословицы.

каша	матушка наша
С ним каши	не испортишь
Кашу маслом	еда наша
Щи да каша	не сваришь
Гречневая каша	мать наша

Рефлексия:

Чем вам запомнилось сегодняшнее занятие?

Что интересного вы узнали?

Я узнала, что кашу нужно есть на завтрак

Мне было интересно послушать историю про кашу.

Я теперь всегда буду правильно питаться

Да, ребята, понял я:

Каша- это сила, каша- это ум.

Ешь на завтрак кашу и расти большим.