

**Министерство образования и науки Краснодарского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №21
им. И.Е.Яковченко х.Первомайского
муниципального образования Павловский район**

Методическая разработка

тематического дня

«Польза каши»



Цели:

- **Образовательные:**
 - систематизировать и закрепить знания учащихся о пользе молока и молочной продукции.
- **Развивающие:**
 - развитие творческих способностей детей,
 - развитие внимания.
- **Воспитательные:**
 - расширить представления детей о пользе молочной продукции,
 - привитие навыка культуры правильного питания

Цель.

1. Учить различать и называть злаковые культуры и их крупы.
2. Формировать знания детей о здоровом питании, о пользе каши в рационе детского питания.
3. Закрепить знания детей о труде хлеборобов.
4. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.
5. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

Ход мероприятия

1. Орг. момент.

Каждый народ имеет свой уклад жизни, свои обычаи, свои праздники, песни и сказки. У каждого народа есть свои, присущие только ему, традиции и застолья.

Сегодня героиней нашего праздника будет ее ВЕЛИЧЕСТВО КАША!
Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал.

2. ПРАМАТЕРЬЮ хлеба величают ее в народе . На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица:

«Польза каши». (слайд 1)

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше – символе благоденствия. Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу, ячмень, просо. Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.

С давних пор на Руси любимой едой была каша. К кашам на Руси всегда относились трепетно. Каша для русского человека была не просто едой, а обрядовым блюдом. Без традиционной русской каши невозможно было себе представить ни одно торжество или праздник. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш е й».

Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу. Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сваришь!» Выражение это дошло и до наших дней.

Ребята! А вы помните самые первые стихи про кашу, которые знает каждый ребенок?

«Сорока – белобока

Кашку варила,

Деток кормила...»

(выходит СОРОКА и показывает стих. движениями)

СОРОКА. Знаете ли вы, ребяташки, без чего вкусной каши не бывает?

Угадайте – ка мои загадки, тогда мы назовем с вами все, что для хорошей каши нужно.

- Что всегда поверх каши лежит ? (масло)
- Не едят меня одну, и без меня ничего не едят! (соль)
- Жидкое, а не вода, белое, а не снег. (молоко)
- Я бел, как снег, в чести у всех
- И нравлюсь вам во вред зубам. (сахар)

СОРОКА. А теперь поиграйте со мной в игру (Доскажи словечко)

1.Отгадай загадку нашу

Не испортишь маслом (кашу)

2.Любимая и желанная

Всем детям каша (манная)

3.Всем детям рост обеспечивает,

Полезная каша (гречневая)

4.Не спеша пережевываем

Желтую кашу (пшеничную)

5.За обе щеки уписываем

Белую кашу (рисовую)

6.Силу дает и вес

Богатырь (геркулес)

7.Я бегом бегу в столовую,

Кашу я люблю (перловую)

8.Завтрак мы заканчиваем

Кашей вкусной (ячневой)

9.Ложки дружно облизали

И спасибо всем (сказали)

Дети рассказывают стихи о кашах.

Как на Кашин День рожденья

Кашу принесли с вареньем.

Так наелись я и ты –

Разболелись животы.

В школе весело живём

Каши вкусные жуём

С каждым днём мы подрастаем
Сил, здоровья набираем.
С детства кашу кушать надо
Она лучше шоколада
Гречку скушай ты с утра
День пройдёт как на ура.
Каша белая из риса
Полезней всякого ириса
Зёрна белые, тверды,
Но налей в чугуны воды
Да поставь на огонёк
Да посыпь-ка сахарок,
Подсоли немножко
И берись за ложку.
Кушай кашу “Геркулес”-
Это чудо из чудес!
Кушай, станешь силачом
Любая гиря нипочём!
Кашу манную любят малыши,
Белую, пушистую едят от души
Любят её с маслом, любят с молоком
Станут все красивыми и
Сильными потом!

ВЕДУЩИЙ: Ребята! А какую кашу вы любите больше всего ? (Дети называют свою любимую кашу)

ВЕДУЩИЙ: Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть ее.

При рождении ребенка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

А вы знаете, что пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тысяч лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тыс. лет.

Самая же «молодая» в этом списке – кукуруза, всего 3 тыс. лет.

Презентация на тему: “Полезьа каши!”

Огромный путь проходит каша, прежде чем попасть к нам на стол. Люди многих профессий трудятся над этим. (Слайд 2)

Много, труда вкладывают хлеборобы, чтобы вырастить хороший урожай. Они поливают, подкармливают, пахут землю, сеют семена злаков и следят за их всходами. (Слайд 3-5)

Когда колосья созревают, становятся твёрдыми, начинается уборка урожая. Специальные машины жатки скашивают стебли злаковых и укладывают их в валки. А когда валки подсохнут на солнце, комбайны их подбирают и обмолачивают колосья. (Слайд 6-8)

Зерно увозят на зерноперерабатывающие заводы, элеваторы. На элеваторах в специальных машинах зерно сушат, очищают от примесей и отправляют на заводы в фасовочные цеха, где их фасуют и отправляют в магазины на продажу. (Слайд 9-10)

С магазина крупы злаков попадают к нам домой и в детские сады. (Слайд 11)

Наши повара готовят вкусные, ароматные, рассыпчатые каши. (Слайд 12)

Каша очень полезна детям и взрослым, они богаты белками, углеводами, витаминами. Приятного аппетита! (Слайд 13-14)

СТИХИ про манную кашу

Приехала к бабушке Маша,
Сварила ей бабушка кашу.
«Садись, гостья желанная,
Остынет каша манная.
Каша с сахарным песком
Да с душистым молоком!
На-ка ложку, Маша,
Ешь скорее кашу!
Но руками Маша машет
«Не хочу я кашу вашу!»
Вдруг гром, тряхнуло дом,
Зашаталось все кругом:
Это трактор с трактористом
Появились под окном.
Долго Машу журили, бранили:
«Мы пахали, поля боронили
Выросла пшеница, можно заблудиться:
Густа, высока. Не достать до колоска»
Тут комбайн по деревне шагает,
Застегнулся на тысячу гаек.
«Покажите-ка девочку Машу,
Что не ест нашу манную кашу!
С комбайнером нам как не сердиться-
Или зря убирали пшеницу?!»
И корова пришла, замычала:
«Молоко я для каши давала!»
Да как топнет корова копытом:

«На капризу я тоже сердита!»
Замотала буренка рогами:
«Зря я, что ли бродила лугами?
Молоко ли мое не душисто
От травы-муравы шелковистой?»
Тут заслонкою печь забренчала:
«Я работала тоже немало,
Вон как спину свою накалила-
Я для Машеньки кашу варила»
Сколько все потрудились для Маши
Съешь хоть ложечку, Машенька, каши!
Села Маша поближе к окошку,
Шепчет: «Дайте-ка мне, бабушка, ложку!»

Вышла Машенька на крылечко,
Поклонилась низехонько речке,
Трактористу и комбайнеру,
И веселому парню шоферу,
Жаркой печке, проворной трехтонке,
Шумной мельнице, рыжей буренке,
Обняла свою бабушку Маша:
«Всем спасибо, хорошая каша!!!»

Конкурс «ЗНАТОКИ КАШИ»

Ведущий. Русский народ придумал пословицу “Русская каша – матушка наша!” и эти слова верны. Цельное зерно злаковых несёт в себе силу природную, силу земли - матушки. Крупы из цельного зерна содержат в себе белки, углеводы, жиры и витамины, они очень полезны для нашего здоровья.

Ведущий предлагает детям, вспомнить, какие каши они знают.

“Из чего приготовили кашу?”.

Из рисовой крупы – рисовую кашу.
Из гречневой крупы – гречневую кашу.
Из пшённой крупы – пшённую кашу.
Из пшеницы – манную кашу.
Из ячменя - перловую кашу.
Из овса – овсяную кашу “Геркулес”.
Из кукурузы- кукурузную кашу.

Игра.

С вами мы сейчас сыграем
В интересную игру.
То, из чего мы варим кашу,
Я сейчас вам назову.
А вы слушайте внимательно,
Отвечайте основательно.

Если скажу верно,
говорите «да» в ответ.
Ну, а если вдруг неверно,
Смело отвечайте «нет».
Сорока – белобока
задумала кашу варить,
Чтобы деток накормить.

На рынок пошла
И вот что взяла...
Парное молоко?
Куриное яйцо?
Крупа манная?
Капуста кочанная?
Солёный огурец?
Мясной холодец?
Сахар да соль?
Белая фасоль?
Масло топлёное?
Рыбка солёная?
Лавровый лист?
Китайский рис?
Перец болгарский?
Соус татарский?
Клубничное варенье?
Бисквитное печенье?
Славная каша получилась.
Пора кашу сварить, да попробовать.

Рассказы детей о кашах.

*Ячмень один из древнейших злаков, который возделывают люди. Из зёрен ячменя варят сытную перловую кашу. Её очень любил русский царь Пётр I. Перловую крупу добавляют в грибной суп и уху. Перловая каша очень полезна в ней содержится много белков, углеводов и жиров.

*Пшённую крупу получают из зёрен проса. Из неё варят пшённую кашу. Особенно вкусная получается каша, сваренная из смеси риса и пшена, такую кашу называют королевской. Пшённая каша очень полезна, в ней содержится много углеводов.

*Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.

Из овсяных зёрен получают воздушные овсяные хлопья, которые называются “Геркулес”. Геркулесовая каша очень полезная и сытная, если её есть каждое утро на завтрак, то вырастаете сильными и здоровыми.

Частушки:

Частушка первая о каше,
она помощник в жизни нашей.

Посвятим частушки наши
Мы сегодня славной каше
Пшенной, манной, овсяной,
Крупяной и овощной

На Руси поесть любили
и особо каши чтили
пшеничные, овсяные
гречневые, манные

Нам тихонько напевает
тот кто каши обожает
кто не любит пусть сидит
смотрит только и молчит

Мы на завтраке сидим,
Кашу пшеничную едим,
Знает каждый ученик-
Ум без завтрака поник

Жизнь у нас тяжёлая,
Нам нужна столовая.
Повара нужны и каша –
Вот такая школа наша.

Предпочтенье отдаю
Я молочной каше
Чтобы с каждым новым днем
Становиться краше.
Очень всем полезна каша
Пшённая, перловая,
Потому, что в этой каше
Сила стопудовая!

Взрослый папа кашу любит,
Дед с бабулей – обожают,
Но они с утра друг друга
Кашу есть - не заставляют...

У солдат жизнь не сладко,
Утром - каша, по раскладке.
Вредны гренки и блины
Для защитников страны.

Полюблю я кашу сразу
По армейскому приказу.
В завтрак, в армии – всегда,
Каша – главная еда.

Что на завтрак? Снова каша!
Ох, не любит её Маша.
Набиваешь полный рот,
А в живот всё не идёт.

Мама заставляет Сашу
Ежедневно кушать кашу.
Саша кушать не желает,
Над тарелкой он рыдает
Не заваривайте чаю
Чаю пить я не хочу:
Подавайте лучше кашу,
Быть здоровою хочу!
Много каши съел наш Дима,
Вырос сразу на глазах.
Если б кашу он не ел,
Тогда сразу заболел.
Нам ответил дед столетний,
Почему не постарел:
«Потому что я, ребятки,
В детстве только кашу ел!»
Кашу ем я каждый день -
И здоровым буду,
И конечно похвалить
Маму не забуду.
Русской каши, вкусной каши
Мы сегодня поедим,

Наберемся силы нашей
И до Марса долетим!

Ведущий.

Полезная, сытная, вкусная, аппетитная каша. А какие пословицы вы о ней знаете? Дети называют пословицы.

Щи да каша- пища наша.

Кашу маслом не испортишь.

Как заварил кашу, так и расхлёбывай.

Разговорами каши не сваришь.

Без каши обед не обед.

Воду жалеть- и каши не сваришь.

Не поешь кашки из пустой чашки.

Хороша кашка, да мала чашка.

ШУТОЧАЯ ВИКТОРИНА.

1) Кто написал сказку «Волшебный горшочек», в которой кашей завалило весь город. Какие слова надо было сказать горшочку ? (Братья Гримм; «горшочек вари» и «горшочек не вари»)

2) Сколько детей было у сороки --белобоки ? (Пять)

3) Назовите автора сказки «Каша из топора» (Р. н. с.)

4) Чем угощала Лиса Журавля ? (манной кашей)

5) ИЗ чего сварена каша, которой поп из сказки А,С, Пушкина кормил своего работника?

(Из полбы Полбой на Руси называли особый вид пшеницы-с ломким колосом, т.е. пшеничная каша)

6) Какой кашей кормили ежедневно римских гладиаторов ? (ячменной, т.е. перловой.)

7) знаете ли вы откуда появилось понятие «однокашники»? (В старину ученики шли в школу с горшочком каши для обеда. Во время перерыва кашу ели все вместе, т.е. одну кашу ели.)

Загадки

Угадайте кашу

*Эта каша витаминов полна,
Хоть на вид она черна. (Гречневая)*

*Ее любят маленькие дети,
Сама вкусная на свете . (Манная)*

*Называют ее кашей красоты.
Полюби ее и ты. (Овсяная)*

*Белые зернышки во рту тают,
О Китае вспоминают, (Рис)*

*Разваренные крупинки
Сверкают, словно жемчуга.
Эта каша любимая моя. (Перловая)*

*Мелкие зернышки
Напоминают солнышко.
Желто в горшке,
Сытно в брюшке. (Пшено)*

Ведущий.

Действительно, мы сегодня с вами узнали много интересного и полезного о кашах.

Горячая каша, холодная каша.
Томится в горшочке любимица наша.
Давно уж давно подружились мы с нею,
Но выбрать не можем - какая вкуснее?

И с пылу и с жару прекрасна она,
И каша холодная тоже вкусна.
Не будем мы медлить с вопросом таким
И кашку любую быстрее съедим.

До свидания ребятки
Ешьте больше каши
сладкой И тогда никто
на свете
Вам пенять не станет,
дети Что вы каши мало
ели

И растете еле-еле
На прощание друзья
Пожелать хочу вам я:
Каждый будь и ввысь и
вширь Настоящий
богатырь!