

МБОУ «Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №7.

**Познавательное занятие
«Каша – матушка наша!»
4 класс**

Провела:
учитель начальных классов
Большакова В.В.

Ноябрь 2018 г.

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

Задачи:

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

Оборудование: иллюстрации злаковых растений, различные виды круп, таблички с пословицами, названиями злаков, с результатами анкетирования, магнитофон.

Ход занятия

I. Организационный момент

Я сегодня удалец!
Я сегодня молодец!
Все сумею, все смогу
И другому помогу!

II. Актуализация знаний

- У нас сегодня занятие по правильному питанию.
- А что значит правильно питаться?
- Для чего это нужно?

III. Формулирование темы занятия

- А о чем сегодня пойдет речь, вы узнаете, прослушав отрывки из художественных произведений.

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, хозяйшшка, перекусить чего?
Коли нет ничего, можно и из топора кашу сварить.

- Что объединяет эти все произведения?
- А почему я решила наш разговор посвятить каше?

IV. Работа по теме занятия

1. Сообщения детей о каше

1. Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.
2. Каша – любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почетное место.
3. Каша сопровождала молодых в день свадьбы, ею поминали, встречали новорожденного.
4. 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.
5. 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».
6. Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами.
7. 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.
8. На Руси варили огромное количество каш. Их делали жидкие, рассыпчатые и каши-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменяющие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно зелень, коренья, лук. Заправляли каши салом, бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые ели с маслом). Каши-размазни варили только для детишек, из белых круп, манной, рисовой на молоке. Щедرو сдабривали сахаром, медом, патокой, добавляли сухие и свежие ягоды.

- Молодцы, вы много интересного рассказали о каше.

Двигательная минутка

- Поменялись местами те, кто всегда моет руки перед едой.
- Поменялись местами те, кто завтракает.
- Поменялись местами те, кто любит кашу.
- А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

Дети:

1. Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом. В повседневном питании каши чаще всего используют для завтраков и ужинов. Они подаются в качестве гарнира к различным блюдам. Трудно переоценить

значение каши в питании детей и особенно людей пожилого и старого возраста . Белок, содержащийся в них, хорошо усваивается организмом. Велика и энергетическая ценность круп.

2. 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.

2. 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. Перловая и ячневая
Особый имеют вкус.
Долго не раздумывай,
А мотай на ус.

4. Пшенная, да если там
Еще и тыква есть,
Это такая вкуснятина,
Слов восторженных не счесть.

5. 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?

- Сейчас мы с вами побудем в роли помощников повара.

- 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: перловая, гречневая, рисовая, пшенная.

- Какие крупы вам не знакомы?
- А знаете ли вы, из каких растений получают эти крупы?

Показ злаковых растений.

- Какая крупа осталась? (Пшено)
- Какую кашу будет варить повар?
- Какой секрет должен знать повар, чтобы правильно сварить кашу?
- Представим, что повар сварил замечательную кашу.
- А как сделать кашу вкуснее?

В каши можно добавлять: орехи, мед, ягоды, фрукты на любой вкус.

- 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 не любит 1 человек, а любят 15 человек, из них:

1. перловую – 1 чел.
2. пшенную – 1 чел.
3. овсяную – 4 чел.
4. гречневую – 6 чел.
5. манную – 12 чел.

- Какая каша самая любимая?
- Не зря мы выучили песню «Манная каша». (**Исполнение песни**)

1. На плите в кастрюле каша кипела.
Всех ребятишек угостить хотела.
Манная, манная кажа желанная.
Вкусная, нежная каша полезная.
2. Кушай, кушай, Маша, манную кашу.
Станешь, станешь, Маша, и сильнее и краше.
Манная, манная кажа желанная.
Вкусная, нежная каша полезная.

3. Работа с пословицами

- Давайте вспомним пословицы о каше.

- Что произошло?

- Давайте, восстановим пословицы:

1. Кашу маслом – пища наша. (Кашу маслом не испортишь)
2. Щи да каша – здоровым будешь. (Щи да каша – пища наша)
3. Если про кашу не забудешь, матушка наша. (Если про кашу не забудешь, здоровым будешь)
4. Гречневая каша – да мала чашка. (Гречневая каша – матушка наша)
5. Хороша кашка, не испортишь. (Хороша кашка, да мала чашка)

Про кашу сложено много потешек. Их говорила мама детям, когда кормила ребёнка.

Вот некоторые из них.

(дети читают потешки).

Варись-варись кашка

Варись-варись кашка,
В голубенькой чашке.
Варись поскорее,
Булькай веселее.
Варись, кашка, сладка
Из густого молока.
Да из манной крупки.
У того, кто кашу ест,
Вырастут все зубки!

Ай, ту-ту, ай, ту-ту

Ай, ту-ту, ай, ту-ту,
Вари кашку круту,
Подливай молочка,
Накорми казачка.

Умница, Катенька,
Ешь кашку сладеньку,
Вкусную, пушистую,
Мягкую, душистую

Эй, вечерняя звезда!

Эй, вечерняя звезда!
Поскорей лети сюда
И за стол со мной садись,
Нашей кашей угостись.
Кашкой
Толокняной
Из чашки
Деревянной!

Разложили кашку

Разложили кашку.
Каждому в чашку.
Маленькому Яшке,
Не хватило кашки.
Дайте Яшке кашки,
Из маминой чашки!

- Какую вы знаете русскую народную сказку, в названии которой есть слово «каша»?

- Правильно, «Каша из топора»

Ученики приготовили для показа эту сказку.

Просмотр сказки в исполнении учеников.

V. Рефлексия

Я понял, что ...

Я узнала ...

Мне было интересно ...

Я теперь буду...

- А теперь я приглашаю вас отведать разные виды каш, которые вам сварили мамы.

Приятного аппетита.



