**Тема :** из чего варят каши икак сделать кашу вкусной

**Цели:** дать учащимся представление о завтраке как обяза­тельном компоненте ежедневного меню, рассказать детям о каше как традиционном блюде рус­ской кухни, его пользе для здоровья; воспитывать культуру по­ведения за столом во время еды.

**Ход занятия**

**Учитель**- Проходите, гости дорогие! Много гостей – хозяину радость! Проходите, не толпитесь, поудобнее садитесь. Всем ли видно, всем ли слышно, всем ли места хватило?

**Дети:** Спасибо, все удобно расположились.

                Приглашение получили, сразу к Вам мы поспешили.

                Вы нас в гости приглашали, рассказать нам обещали

                Что-то очень интересное про вещь давно и всем известную.

                Никто из нас в толк не возьмет, о чем же речь сейчас пойдет?

**Учитель:** А вы послушайте, да посмотрите. тему занятия и определите..

«Сорока – белобока
Кашку варила,
Деток кормила…»

**Тема:** каши

**Цели:** из чего варят каши, какие бывают каши,как сделать кашу вкусной

- Чем же так хороша и полезна каша, почему ее все так любят.

Кто был внимательный, в чём варилась каша.

Волшебный горшочек у нас есть, он нам расскажет, покажет, научит.

**Учитель:**

На нашем шарике земном,
Где мы родились и живем,
Где в травах хрупкая роса
И голубые небеса,
Где море, горы, степи, лес
Полно таинственных чудес.

На этот раз пойдёт рассказ

О вкусной гостье нашей –

Великолепной каше.

Кто из вас хоть раз в жизни  каши не пробовал.

**Ученик**  Без 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».

Каша – блюдо вкусное, да к тому же и сытное – съешь утром тарелочку и до самого обеда про еду не вспомнишь. Хороша каша и с маслом, и с молоком, и на гарнир, и в запеканку. Даже в начинку для пирогов годится! А еще каша очень полезна. Она дает всему телу энергию, нормализует кровообращение, хорошо влияет на пищеварение. Кто хочет вырасти большим и сильным, обязательно должен есть кашу. А знаете ли вы, что означает поговорка «Мало каши ел»?

**Ученик** А на Руси каши с незапамятных времен занимали не только важное, но и почетное место в ежедневном рационе, являясь, по сути, одним из основных блюд на столе, как у людей бедных, так и у богатых. Отсюда первая пословица про кашу:

«Каша – матушка наша».

**Учитель:**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.

**Ученик** На Руси кашей называлось всё, что готовилось из измельченных продуктов. Были у русичей каши хлебные, которые варили из измельченных сухарей. Популярны были и рыбные каши. Причем рыбные каши готовили из самой разной рыбы:

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».

**Вывод**: Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

Ребята, а вы знаете, из чего же можно приготовить кашу?

Из чего варится каша? – из крупы

Все минуточку внимания, сейчас проверим ваши знания.

Стук в дверь - приносят посылку...

У меня вот здесь крупа, да не знаю какова.

Я хочу у вас узнать: кто больше круп может назвать?

*Работа в группах - мешочки с крупой*

- Ребята, посмотрите, как много здесь разных круп. Рассмотрите их и назовите крупу в каждом пакетике.

Самопроверка – картинка на слайде.

**Вывод**: из круп можно сварить кашу

Каша варится из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

 В землю тёплую уйду,

 К солнцу колоском взойду.

 В нём тогда таких, как я,

 Будет целая семья. (*зерно*).из зерновых культур...

 Золотист он и усат,

 В сто карманах – сто ребят. (*Колос.*)

Крупа получается из зерен.

Такие культуры называются зерновые.

Из каких растений получают крупы?

Загадки отгадаем и в поле побываем.

Из каких растений делают крупы для каш мы узнаем

**Учитель:** Вырос в поле дом.
Полон дом зерном.
Стены позолочены,
Ставни заколочены.
Ходит дом ходуном
На столбе золотом**. (Пшеница)**

**Ученик:** Пшеница – самая распространенная злаковая культура на Земле. В процессе многовекового использования её людьми было изобретено несколько видов круп, получаемых из пшеничных зерен. Манная крупа и пшеничная .
**Учитель:** Мала малышка – золотая кубышка.
Сидит мышка в золотой кубышке. **(просо)**

**Ученик:** 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. полезных растительных жиров, витаминов группы В, которые нужны нам для хорошей памяти, здоровья кожи и, полноценной работы нервной и кровеносной системы. В пшене есть серебро, железо, марганец, медь и цинк –они необходимые для нормального обмена веществ, здоровья кожи, волос и ногтей. В пшене много калия, что укрепляет сердечную мышцу.
**Учитель:** Как во поле на кургане
Стоят девушки с серьгами.
В поле серёжки на тоненьких ножках. **(овёс)**
**Ученик:** Из овсяных зёрен получают воздушные овсяные хлопья, которые называются “Геркулес”. Главная ценность овсянки – в ее исключительной полезности для желудка и кишечника. В овсе много клетчатки Овес облегчает пищеварение, помогает нормализовать обменные процессы, способствует снижению веса. Геркулесовая каша очень полезная и сытная, если её есть каждое утро на завтрак, то вырастите сильными и здоровыми. Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.

**Учитель:**

Черна, мала крошка,
А пользы в ней много.
В воде поварят,
Кто съест – похвалит. Что это? **(гречка)****Ученик:** Гречиха – это экологически чистое растение:  Неприхотлива к почвам, её выращивают без химических удобрений. Не боится сорняков, самостоятельно вытесняет их с поля, Гречиха содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ. Женщин гречка делает стройнее, а мужчин сильнее
Витаминами полна,
Гречневая каша – матушка наша,
Если скушаешь её,
То захочется ещё.
Витаминов в ней навалом.
Я их перечислю.
Фосфор, калий и железо и особенно белки
Все полезны и важны,
Для здоровья нам нужны.

**Учитель:**

В поле очень он похож

На пшеницу, и на рожь,

Но меняться может ловко -

То он солод, то – перловка. (ячмень)

**Ученик :** 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.

Перловка – рекордсмен по содержанию фтора. А еще в этой крупе много лизина – вещества, которое помогает противостоять вирусам, способствует выработке коллагена, а значит, обеспечивает нам упругую, здоровую и гладкую кожу.

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, нужны для здорового и крепкого сна. Перловка вкусна с морковкой, капустой, кабачками, болгарским перцем.

**Учитель:**

Вырастаю всем на диво,

Высока, стройна, красива!

Прячу в светлые перчатки

Золотисты початки.

Пусть не слаще я арбуза,

Но сытней, я — ... *(Кукуруза)*

**Ученик**: Кукурузная крупа богата клетчаткой, содержит более 20 полезных минералов, включает важные аминокислоты. Это прекрасный источник сил и энергии. Такая каша легко усваивается и налаживает работу кишечника, очищает организм и оказывает общеукрепляющее действие. При этом это низкокалорийный и гипоаллергенный продукт, который не вызывает аллергию и не приводит к появлению лишнего веса.

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.

**Вывод:**. Крупы из цельного зерна содержат в себе белки, углеводы, жиры и витамины, они очень полезны для нашего здоровья.

А сейчас я предлагаю свои знания проверить.

Табличку внимательно рассмотрю.

Я растения повторяю и с нужной крупой стрелкой соединяю.

Самостоятельная работа (табличка)

|  |  |
| --- | --- |
| **растения** | **крупа** |
| ячмень | гречка |
| овёс | кукурузная |
| просо | перловая, ячневая |
| пшеница | геркулес (овсянка) |
| гречиха | пшено |
| кукуруза | манная, пшеничная |

**Вывод:** Я начну, а вы продолжите...

Из ячменя - ...перловую кашу.

Из овса – ...овсяную кашу “Геркулес”.

Из проса - ...пшённую кашу

Из пшеницы – ...манную кашу.

Из гречихи – ...гречневую кашу.

Из кукурузы- ...кукурузную кашу.

**Физминутка**

Жил-был старый, добрый гном (приседают, встают)

У гнома был маленький дом (изображают руками «крышу» над головой)

Гномик кашу варил («помешивают» кашу)

И всем – всем - всем говорил (показывают друг на друга)

«Все мы, и ты, и я

Хорошие друзья! (кладут руку на плечо соседа)

В гости ко мне прибегайте (бег на месте)

Ноги свои вытирайте! («вытирают» ноги)

В комнату проходите (идут)

За стол садитесь (приседают)

Кашей угощайтесь! (имитируют действия с ложкой)

И друг другу – улыбайтесь! (улыбаются)

Книгу открываем и про кашу мы читаем (или сказку вспоминаем)

«Каша из топора» Кто главные герои сказки?

Действительно ли солдат сварил кашу из топора?

Как можно сварить простую русскую кашу? Что для этого нужно?

**Ученик.**Любую крупу нужно засыпать в кипящую, подсоленную воду. Когда сильно забурлит, уменьшить огонь до самого маленького, чтобы каша не кипела, а томилась. Крышкой надо прикрывать очень плотно, чтобы пар из кастрюльки не выходил. Подождать минут 15-20, пока каша упреет как следует. Если любите рассыпчатую кашу, чтоб крупиночки отделялись, надо на 1 стакан крупы брать 2 стакана жидкости – воды или мясного бульона. А потом и маслице сливочное добавить. Помните, как в поговорке: «Кашу маслом не испортишь». Но тут еще премудрости свои есть. Чтоб каша получилась вкусной, варить ее лучше в кастрюле (казанок, горошочек) с толстыми стенками, а пока она варится, ложкой не мешать, крышку не приоткрывать!

**Это интересно**

В 1799 году русская армия во главе с Александром Васильевичем Суворовым совершала труднейший переход через Альпы со своими войсками. Солдаты, один за другим, умирали от усталости, холода, а главное голода. К концу подходили запасы - оставалось чуть-чуть гороха, пер­ловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить солдат, Суворов отдал приказ варить все в общем котле, добавив масла и лука. Получившееся блюдо было сытным, а главное горячим. Оказалась каша очень вкусной и полезной. В честь создателя кашу назвали "Суворовская".

Русский народ сложил много пословиц и поговорок про кашу.

Какие пословицы услышали на занятии? - ...

Какие пословицы вы знаете о каше? – домашние заготовки и зарисовки

А 4 - рисунок и крупно пословица....

Кашу маслом не испортишь.

Кашевар живет сытее князя.

Русская каша — матушка наша;

Что за обед, коли каши нет;

Щи да каша — пища наша;

Хороша кашка, да мала чашка;

Каша — кормилица наша;

В родном доме и каша гуще;

Без каши семью не накормишь.

**Вывод:** Молодцы, пословиц много знаете,  да все к делу применяете!

**Учитель:**

Наша бабушка родная

Наварила детям каши.

Каши пшённой, овсяной.

Каши рисовой и манной.

Каши гречневой приятной.

Вкусной, сладкой, ароматной.

 А как сделать кашу вкусной...

А теперь я предлагаю в поваров нам поиграть, рецепт оригинальной каши попробуем создать.

**Игра: «Конкурс поваров**» - создаём коллаж ( тарелка, крупа, продукты)

 - защита рецептов +стихотворение

1)Кушай кашу «Геркулес» – Это чудо из чудес!

Кушай, станешь силачом – любая гиря нипочем!

2) Гречневую кашу очень я люблю,
Потому что от неё я быстрей расту!

Витаминами полна,
Гречневая каша – матушка наша,
Если скушаешь её,
То захочется ещё.
Витаминов в ней навалом.
Я их перечислю.
Фосфор, калий и железо и особенно белки
Все полезны и важны,
Для здоровья нам нужны.

 3) О перловке знают все одно -
Это каша, что на вид зерниста.
И, кому иного не дано,
и едят её: и солдаты и туристы.

 4) Кашу манную любят малыши!

Белую, пушистую едят от души

Любят её с маслом, любят с молоком

Станут все красивыми

И сильными потом!

5) Варим кашу из пшена.

 **Накормлю всех кашей пшённой**
**И удачей окрылённой,**
**Улыбались солнцу, людям,**
**Даже серым зимним будням.**

**Итог**

- Ребята, на какую тему мы с вами вели беседу?

* Что интересного вы узнали па занятии?
* Из чего варят кашу?
-Для чего мы едим каши?
* Чем они полезны?

Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо каши любить
Все без исключенья,
В этом нет сомненья!
В каждой польза есть и вкус,
И решить я не берусь,
Кто из каш вкуснее,
Кто из каш нужнее!

**V. Рефлексия:**

**Игра.**

С вами мы сейчас сыграем в интересную игру.

То, из чего варим кашу, я, ребята, назову.

        А вы слушайте внимательно, отвечайте основательно.

        Если скажу верно, говорите «да» в ответ,

        Ну а если вдруг неверно, смело отвечайте «нет».

На рынок пошла и вот что взяла:

Парное молоко – да!                        Куриное яйцо – нет!

Крупа манная – да!                        Капуста кочанная – нет!

Соленый огурец – нет!                        Мясной холодец – нет!

Сахар да соль – да!                        Белая фасоль – нет!

Масло топленое – да!                           Рыба соленая – нет!

Лавровый лист – нет!                        Клубничное варенье – да!

Бисквитное печенье – нет!

 - Молодцы!.Вкусная получилась каша!

**Песенка про манную кашу** (сл. и муз. Л.Абелян)

На плите в кастрюле каша пыхтела

Всех ребятишек угостить хотела

Манная-манная, каша желанная.

Вкусная, нежная, каша полезная

 Кушай, кушай Лиза, манную кашу,

 Станешь, станешь Лиза и сильней и краше! Манную-манную, кашу желанную.

Вкусную, нежную, кашу полезную

Кушай, кушай киска, кашу из миски.

И барбос из плошки ест понемножку.

Манную, манную, кашу желанную

Вкусную, нежную, кашу полезную. http://song5.ru

**Домашнее задание**

- Принести рецепт любимой каши в вашей семье. Мы создадим «Кулинарную книгу любимых каш 1 а класса». (Показать обложку.)

**Интернет источники**

https://schci.ru/gurievskaya\_kasha.html

<https://nsportal.ru/> сценка

<http://ped-kopilka.ru/blogs/evsyutkina-lyudmila/beseda-na-temu-kasha-matushka-nasha.html>

<http://orehi-zerna.ru/kakaya-krupa-pshenitsa/>

<http://vkusnozdorovoedim.ru/stihi-o-pshennoj-kashe.html>

http://vospitateljam.ru/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-v-srednej-gruppe-kasha-zdorove-nashe/

http://www.hohmodrom.ru/project.php?prid=60354

<http://история-вещей.рф/eda/gurevskaya-kasha-istoriya-i-retsept.html>

<http://nsc.1september.ru/article.php?ID=200200108>

http://churiki.ru/detskie-stixi/stixi-pro-edu/stixi-pro-kashu-dlya-detej.html

[http://letopisi.org/index.php/Проект\_Приятного\_аппетита/Суворовская\_каша](http://letopisi.org/index.php/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82_%D0%9F%D1%80%D0%B8%D1%8F%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B0%D0%BF%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%82%D0%B0/%D0%A1%D1%83%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D0%B0%D1%88%D0%B0)

<http://russkayakuhnya1.ru/istoriya-russkoy-kuxni/russkaya-kasha.html>

<https://docviewer.yandex.ru/>

<http://f-journal.ru/poleznye-kashi/>

http://song5.ru