Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное учреждение « Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов г. Яранска»

Внеклассное занятие

по профилактике здорового питания

**« Каша – матушка наша».**



Авторы

 Миненкова Маргарита Вениаминовна,

Токарева Любовь Борисовна,

учителя начальных кл

Яранск, 2024

Тема: Каша – матушка наша

Тип занятия – внеклассное

Возраст – 3 класс

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

Задачи: рассказать детям об истории каши как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья, видах круп.

Виды работы: беседа, практическая работа, работа в группах, исследование, инсценировка.

Оборудование: коллекция круп, гербарий злаков, презентация, видео

**Орг.момент.**

Уважаемые гости и дети! Мы приветствуем вас на внеклассном занятии и продолжаем разговор о правильном питании. Работа будет проходить по группам. Каждой группе будет предложен рабочий лист с заданиями. За правильный ответ вы будете получать элемент пазла. Собранный пазл поможет нам подвести итог занятия.

**Определение темы занятия и его задач.**

            Уже давно очевидно, что наше питание – это наше здоровье. Ведь не зря говорят: « Если ешь с умом, то не нужно и лекарства».

Прочитайте, вставьте пропущенные слова вместо точек и определите , о чем пойдет речь. *(Слайд 1.)*

…. - кушанье из сваренной или запаренной крупы. (Толковый словарь русского языка С.И. Ожегова)
…. - густоватая пища, крупа, вареная на воде или молоке. (Толковый словарь великорусского словаря В. Даля»)

Тема нашего занятия - “Каша – матушка наша.” *(Слайд 2.)*

**Актуализация.**

- Как вы думаете, почему именно эту тему мы взяли на наше занятие?

И я, и повара школьной столовой, обратили внимание, что за завтраком

вы плохо едите кашу. Может, мы недостаточно знаем о пользе каши?

*(Слайд 3.)*

Цель занятия : узнать историю каши, виды каш и её пользу.

А в этом нам поможет Любовь Борисовна, сегодня она выступает в роли научного сотрудника.

*(Слайд 4)*

- Раньше это было самое любимое среди русских людей кушанье. Отсюда и пословица: «Каша – матушка наша». Оно готовится из сваренного или запаренного зерна, крупы или муки. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно хорошее застолье не обходилось в старину без каши. Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «каша».

 Наши предки 22 октября, в день Святого апостола Якова отмечали праздник первой каши. С этого дня принимались перемалывать пшеницу на крупу, домолачивать гречку, обдирать просо, овес, ячмень. На крестьянском столе были самые разнообразные каши: пшеничные, гречневые, овсяные, перловые, манные. В народе говорили: «Яков пришел – крупу прислал». В день святого апостола Якова заваривали кашу, приправляли свежим постным маслом. Хозяйки пекли пироги с кашей из новой намолоченной крупы. На пироги да кашу приходили гости с различными прибаутками, пословицами.

**Работа в группах.**

Приступаем к выполнению заданий.

***Задание 1.*** Соберите пословицы .

Перед вами части пословиц. Вам нужно правильно собрать 4 пословицы.

Возможно, с этими пословицами и приходили гости на кашу.

*(самостоятельная работа в группах)*

1 группа.

Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.

Кашу  маслом  не  испортишь.

Щи  да  каша  - пища  наша.

Бабка с кашкой, а дед с ложкой.

Прочитайте, что у вас получилось. Объясните пословицу « Кашу маслом не испортишь.

*(слайд 5)*

2 группа

Гости на печь глядят, видно, каши хотят.

Хороша кашка, да мала чашка.

Русского мужика без каши не накормишь.

Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

Прочитайте ваши пословицы*.( Слайд 6)*

 Объясните пословицу «Русского мужика без каши не накормишь».

Молодцы, с заданием справились. Вы получаете первую часть пазла.

*Научный сотрудник.* *(Слайд 7)*

 А я хочу добавить, что кашу варили и при заключении мирного договора между врагами. В знак примирения противники садились за один стол и ели эту кашу. Каша выступала блюдом, которое готовилось в одном большом котелке, и все ели одно и то же блюдо, на равных. Если же сторонам не удавалось достигнуть соглашения о мире, говорили: «С ним каши не сваришь». Выражение это дожило и до наших дней. Но сегодня мы адресуем чаще это выражение неумелому человеку, а не врагу.

***Задание 2.***

 Мы привыкли, что выражения о каше прочно вошли в нашу жизнь.

Перед вами в первом столбце написаны фразеологизмы, во втором столбце их значение. Соедините стрелочками фразеологизм и значение.

*(самостоятельная работа в группах)*

Прочитайте фразеологизмы.

*(слайд 8)*

1группа

Сапоги каши просят - рваная обувь.

Каша во рту - говорит непонятно.

В голове каша - нет ясности в понимании.

2группа

Мало каши ел - так говорят о слабом человеке.

Заварить кашу - наделать дел, создать всем неприятности.

Расхлёбывать кашу – распутывать хлопотливое дело.

Молодцы, с заданием справились. Вы получаете вторую часть пазла.

***Задание 3.***

Народ сложил литературные произведения об этом замечательном продукте. Вспомните эти произведения.

* А.С. Пушкина сказка «О попе и работнике его Балде»
* Братья Гримм «Горшочек каши»
* Русская народная сказка «Каша из топора»
* Н. Носов «Мишкина каша»
* Русская народная сказка«Маша и медведь»
* В. Драгунский «Тайное становится явным».
* Русская народная сказка «Лиса и журавль»
* Притча о молочке, овсяной кашке и сером котишке Мурке.

 *(Слайд 9)*

*Научный сотрудник. В руках сборник сказок А.С. Пушкина*

 - Я хочу вернуться к сказке Пушкина «О попе и работнике его Балде»Послушайте отрывок.
«Буду служить тебе славно, усердно и очень исправно, в год за три щелчка тебе по лбу, есть же мне давай вареную полбу. Давным-давно наши предки жили на земле, на которой не росли картофель, помидоры, капуста. Зато было много дикой пшеницы – *полбы*. (Слайд 10)

Именно из ***полбы*** варили древние славяне первые каши. Сейчас в наших магазинах тоже можно встретить полбу, но готовится она из культурной пшеницы.

-А слышали ли вы о суворовской каше?

Ребята, а кто такой Александр Васильевич Суворов?

(Фельдмаршал, великий полководец)

60 сражений провёл великий полководец и ни разу не потерпел поражения.

- Как вы думаете, как связано имя этого выдающегося человека с кашей?

Интересные факты про кашу расскажет научный сотрудник.

 *Научный сотрудник*.( **Слайд 11.)**

- Рецепт этой знаменитой каши родился более двухсот лет назад в 1799 году *(****Слайд11, щелчок)***

 После одного из тяжёлых сражений, при переходе через итальянские горы Альпы в Швейцарию, у солдат войска Суворова не оставалось сил. Ко всему прочему закончилось пропитание, оставалось чуть-чуть гороха, перловки, пшена, гречки, и командующий всю ночь не сомкнул глаз, все думал о том, как накормить голодных и измученных солдат и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, добавив лука и масла. Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской кашей.

 - В настоящее время в наших столовых готовят кашу «Дружбу», соединяя разные крупы.

- Предлагаю отдохнуть и посмотреть сценку. *(Слайд.12)*

*Сценка «Каша из топора».*

-Здравствуй, Божья старушка! Дай мне чего-нибудь поесть.

-Вон там на гвоздике повесь

-А ль ты совсем глуха. Что не чуешь?

-Где хошь, там и заночуешь!

-Глухая! Подавай на стол!

-Да нечего, родимый!

-Свари кашицу

-Да не из чего!

-Давай топор! Я из топора кашу сварю!

*ВЕД: Принесла баба топор. Солдат  взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует…*

-Всем кашица взяла, только бы маленько крупы подсыпать!

*( Старуха, вздыхая, достает крупу, дает Солдату.)
ВЕД: Солдат сыплет крупу, пробует.*

-Готова ли?

-Совсем бы готова была, да только нужно маслом сдобрить.

*( Старуха, поколебавшись, достает масло, подает Солдату. )*
- Ну, старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки тащи, будем кашицу есть
*( Старуха и Солдат садятся за стол. Едят кашу из чугуна )*
*( Старуха, смакуя кашу ):*
-Служивый, а когда ж топор будем есть ?
-Да вишь, не уварился он еще, потом доварю да позавтракаю..
*( встает )*
-Ну, будь здорова, хозяйка !
*( Берет топор, кланяется Старухе, уходит.)*
*Старуха встает вслед за солдатом, провожает его, качая головой.*

- Солдат проявил свою смекалку и находчивость и сварил кашу.

А вы знаете, из какой крупы какую кашу можно приготовить ?

**Задание 3.**

 Перед вами коллекция злаков и круп. Найдите соответствие злака и крупы и заполните таблицу.

**Практическая работа в группах.** (*Слайд 13).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***злак*** | ***крупа*** | ***название каши*** |
| пшеница |  |  |
|  | овсяная |  |
|  |  | рисовая |
| гречиха |  |  |
| просо | пшено |  |

*Проверка. 1 группа , 2 группа.*

*(Слайды по строчкам.)*

За выполнение задания вы получаете третий элемент пазла.

- Каш много и все они полезны.

Как вы думаете, чем?

- *Задание 4.*

*1 группе.*

Прочитайте текст, найдите и подчеркните предложения, чем полезна гречневая и пшенная каши.

- *Задание 2 группе.*

Прочитайте текст, найдите и подчеркните предложения, чем полезная овсяная и рисовая каши. Вырежьте найденную информацию.

- Чем полезны каши? При правильном приготовлении и обычная каша может стать лечебным продуктом и предотвратить многие заболевания. Недаром, каши составляют основу многих лечебных диет. Крупы - это поистине кладезь полезных углеводов, эта простая пища помогает детям расти здоровыми и крепкими, да и взрослых заряжает энергией на целый день. Чтобы каша не надоедала, можно готовить кашу из разных круп, учитывая, что крупы недороги. Но чтобы каша получилась вкусной, важно правильное соотношение воды и крупы. Иначе каша может подгореть или быть слишком жидкой.

Чем полезна гречневая каша? Греча продукт малокалорийный, экологически чистый. Гречневая каша полезна для кишечника, печени и поджелудочной, гречиха укрепляет стенки капилляров. А по содержанию белка гречка значительно обгоняет все зерновые, уступая лишь бобовым. Поэтому она в рационе может соперничать с мясом. Врачи советуют больным диабетом чаще включать гречу в рацион. Гречка увеличивает выносливость и силу организма.

 Просо, из которого делают пшено, хорошо выводят жиры из организма, токсины и лишние соли. Пшенная каша, если есть ее, регулярно нормализует кровообращение, обменные процессы, укрепляет кости и зубы, улучшает состояние ногтей и волос. Пшенная каша полезна при заболеваниях пищеварительного тракта, сердечнососудистой системы, помогает при нервном перенапряжении и хронической усталости. При авитаминозе, сниженном иммунитете тоже полезно есть пшенную кашу.

Овсяная каша. Овсянка быстро восстанавливает силы в организме. Обволакивающее действие овсянки благотворно действует на слизистую желудка и кишечника. Овсяная каша полезна при язвах желудка, гастритах. Овсянка помогает при кожных заболеваниях. Овсянка стабилизирует сахар в крови

Перловая каша тоже очень полезна, ведь перловку получают из ячменя, содержащего лизин. А лизин способствует выработке коллагена в организме, улучшающего упругость кожи. Жаль, что перловая каша не частый гость на нашем столе. Перловка снижает проявления аллергии, помогает при простуде [.](http://bezdietu.ru/polza-kashi.php)

 Рис, как известно, едят практически во всем мире. Рис полезен при гастритах и язвах желудка. Крахмальные составляющие риса обволакивают стенки желудка и защищают его. Рисовая каша полезна и склонным к полноте и тучным людям. Рис уменьшает риск развития сердечнососудистых заболеваний

- Проверка. Прочитайте, какую важную информацию вы нашли. (Дети по очереди зачитывают информацию про пользу каши и вырезанные отрывки складывают в горшочек) *(слайды 19 -22)*

- А полезны они тем, что в них есть и белки, которые нужны для роста, жиры и углеводы – основной источник энергии, а также витамины и минеральные вещества. *(слайд 23)*

- Молодцы, вы справились с четвертым заданием и получаете четвертый элемент пазла.

- В классе мы проверили анкету и выяснили,что не все ребята нашего класса любят каши*.(слайд 24)*

Поднимите руку, у кого поменялось отношение к кашам после нашего занятия. Как помочь полюбить кашу остальным ребятам? Что можно добавить в кашу, чтобы она стала еще вкуснее, и всем захотелось ее попробовать? (*слайд 25)*

**Подведение итогов.**

Подведем итог: о чем мы сегодня с вами говорили, о чем узнали? Соберите пазл. Что у вас получилось?

Какой вывод можем сделать? Получается, что каша – это больше, чем просто блюдо - это русская традиция,  российская история,  совместная деятельность людей,  здоровое и правильное питание. *(Слайд 26)*

Действительно “Русская каша - матушка наша”. Мы сегодня с вами узнали много интересного и полезного о кашах. Чтобы быть здоровым, еда должна быть разнообразной, питательной и полезной.

**Рефлексия.**

Предлагаю закончить наше мероприятие под музыку. (Кукутики «Каша - вкусняша»). Дети танцуют. Ребята, если вам понравилось наше занятие, похлопайте.

Список литературы и Интернет-ресурсов.

1. [https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/polza-kashi-na-zavtrak.html#:~:text=Каша%20—%20это%20«медленные»%20углеводы%2C,железо)%2C%20витамины%20группы%20В%2C%20белок](https://gnicpm.ru/articles/zdorovyj-obraz-zhizni/polza-kashi-na-zavtrak.html#:~:text=Каша%20—%20это%20)
2. <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/press-center/healthy-lifestyle/18281-13042023.html>
3. https://znachenie-slova.ru/каша