

«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа №1»

«Разговор о правильном питании»

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ

1 КЛАСС

**"ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ КАШИ И КАК СДЕЛАТЬ КАШУ
ВКУСНОЙ"**

Учитель начальных классов:

Балюбашенко Любовь Александровна

Занятие по теме:
«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»

Тема занятия: «Из чего делают каши и как сделать кашу вкусной?»

Возрастная категория: 1-2 классы

Цель занятия:

Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;

Приобретение обучающимися познаний об основных условиях и способах укрепления здоровья;

Планируемые результаты:

Познавательные УУД:

Расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона;

Расширить представление об ассортименте каш и их свойствах;

Сформировать представление о том, из каких растений и круп можно сварить кашу;

Сформировать представление о добавках для каш.

Личностные УУД:

Выбирать полезную для здоровья пищу.

Регулятивные УУД:

Высказывать свое предположение на основе работы с иллюстрацией.

Работать по предложенному учителем плану.

Выстраивать проблемный диалог (ситуации), коллективное решение проблемных вопросов;

Коммуникативные УУД:

Уметь оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе, развивать артистические способности.

Оборудование: мультимедийный проектор, презентация, рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», контейнеры с крупами, картинки: злаковые растения, крупы, каши, мультфильм «Каша из топора», карточки с пословицами и поговорками, карточки с названиями круп и названиями каш, картинки с изображением каш и добавок к ним.

ХОД ЗАНЯТИЯ

1. Актуализация проблемы.

- Ребята, я приветствую вас на занятии «Разговор о правильном питании».

Эпиграфом наших занятий остается выражение «**Правильное питание – залог крепкого здоровья**» (Эпиграф – на доске)

- Отгадайте загадку и предположите, о чем пойдет речь на сегодняшнем занятии.

Слайд 2.

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают.

И ставят на плиту вариться

И что тут может получиться? (Каша)

- Скажите, о чем же мы будем сегодня говорить? (О каше)

Просмотр мультфильма «Каша из топора»

- Скажите, а можно сварить кашу из топора? (Нет)

2. Определение сферы исследования.

- Завтрак должен стать обязательным компонентом рациона питания каждого из вас. Какое же блюдо является наиболее подходящим? (Каша)

Каши содержат необходимое количество питательных веществ. К тому же они легко усваиваются. Да, наиболее подходящим блюдом на завтрак является каша, потому что в ней содержится много питательных веществ, она быстро усваивается.

- Ребята, вы хотите узнать, из чего варят каши?

(На доске прикрепляется запись: ***Из чего варят каши?***)

- Кто из вас любит есть каши, поднимите желтый светофор, а кто не любит – красный.

- Я надеюсь, что те ребята, кто поднял красный сигнал, в конце занятия поменяют свое отношение к каше.

- Скажите, вы хотите узнать секрет, как сделать кашу вкусной?

(На доске прикрепляется запись: ***Как сделать кашу вкусной?***)

3. Выбор темы исследования.

- Итак, кто назовет тему нашего занятия? (Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?)

- Ребята, сегодня вы будете исследователями и сами постараетесь дать ответы на поставленные вопросы.

4. Выработка гипотезы.

- Как вы думаете, из чего варят каши? (Дети высказывают свои предположения)

5. Сбор и обработка информации.

- Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,

К солнцу колоском взойду.

В нем тогда таких, как я,

Будет целая семья. (Зерно.) Слайд 3

- Крупа получается из зёрен. Послушайте рассказ о зёрнышке.

• Выступление заранее подготовленного ученика. Слайды 4-7

Это зерно. Посадили весной в землю маленькие зёрнышки. Вскоре из них появились зелёные ростки. Земля, вода и солнце помогали им расти. В конце весны на каждом ростке появился колосок с мелкими зёрнами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зёрна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зёрен сделали крупу, из которой можно варить кашу.

- Вот какой долгий путь прошла каша, прежде чем попасть к нам на стол. Её посадили, дождичек её поливал, солнышко её грело. Осенью с полей убрали урожай и сделали из зерен крупу, а из крупы сварят кашу.

- Ребята, у вас на столах карточки с названиями круп и каш, которые можно из них сварить. Вам нужно соотнести карточки с названиями круп и каш.

• **Работа в парах по карточкам. Слайд 8**

Гречка	Рисовая
Овес	Кукурузная
Рис	Манная
Пшеница	Овсяная
Ячмень	Перловая
Кукуруза	Гороховая
Горох	Пшенная
Просо	Гречневая

(Ошибки пока не исправляются)

- Молодцы, это ваши предположения. А ведь вы хотите точно знать, из чего делают каши и как сделать кашу вкусной. В ходе занятия мы вернемся к заполненным вами таблицам.

- В многообразии каш и круп, из которых их готовят, нам поможет разобраться тетрадь на с. 28. Прочитайте, что мы будем определять. *(Растение-крупя-каша)*

• **Игра «Угадай». Слайды 9-11**

- Чтобы узнать из какой крупы, какая получится каша, мы поиграем в игру «Угадай».

(у учителя - гербарий с колосками, у детей в блюдцах – крупы)

- Я загадаю вам загадки, вы отгадываете их, находите в блюдцах соответствующую крупу, приклеиваете ее на карточку с изображением культуры.

(Дети находят и приклеивают нужную крупу на карточку с изображением культуры. Учитель показывает крупяную культуру из гербария.)

1). Черна, мала, крошка, соберут немножко.

В воде поварят, кто съест – похвалит. *(Гречка)*

- Из какого растения получают гречку? Как называется крупа?

- Каша из гречневой крупы называется – *гречневая* (записывают в тетради название каши)

- Знаете ли вы, чем полезна гречневая каша?

- Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, витамины группы В.

2). Как во поле, на кургане, стоит курица с серьгами. *(Овёс)*

- Какую крупу получают из овса? *(Дети находят овсяные хлопья среди других круп).* Каша называется - *овсяная* (запись в тетради)

- Следом за крупами из гречихи по полезности следуют крупы из овса. Овсяные хлопья усваиваются очень хорошо. Из овсяной муки пекут блины, лепёшки, делают кисели и сладкое печенье. Каша из овсяной крупы называется ещё «геркулес». Она придаёт силу, в ней самое большое количество витаминов. Эту кашу едят по утрам почти все англичане. Овсяной кашей питались даже римские воины.

3). В поле метелкой, в мешке – жемчугом. *(Пшеница, манка).*

- Какую крупу получают из пшеницы? *(Пшеничную и манную)*

(Дети находят крупы)

Кашу варят – *пшеничную и манную* (запись в тетради) Пшеничная каша сытная, питательная и полезная. Манная крупа также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам, поэтому её рекомендуется есть перед серьёзными нагрузками (контрольной, соревнованиями). Её ели даже богатыри.

4). Белая, на снег похожа. (Рис)

Особенность риса – он растёт в воде. Рис богат крахмалом и также легко усваивается.

5). Сидит мышка в золотой кубышке.

Мала малышка, золотая кубышка. (Просо).

Растение — просо, крупа — пшено, каша – пшённая (запись в тетради).

В ней много белка, она самая питательная.

6). Встали в ряд богатыри,

Верно, службу служат.

Голова у них внутри,

Борода снаружи! (Кукуруза)

- Как называется каша из кукурузы? (Кукурузная)

7). В длинном домике зелёном

Много кругленьких ребят.

Меж собой они знакомы,

И все рядышком сидят. (Горох)

- Какую кашу можно сварить из гороха? (Гороховую)

- А как называется каша из ячменя? (Ячмень – ячневая, перловая каша.)

- А теперь посмотрите на карточки, которые вы заполнили в начале урока, и исправьте допущенные ошибки. (На слайде 12 по щелчку появляются правильные ответы. Дети сверяют их со своими ответами)

-Как вы думаете, почему про некоторых людей говорят: "**Он мало каши ел**"? О ком так говорят? (*Так говорят о слабых.*)

-Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

-А вы знаете, что каша не только одно из самых полезных блюд, но и самых старинных?

• **Сообщение заранее подготовленного ученика.**

- *Каша является древнейшим кушаньем русских людей. Первоначально наши далёкие предки крупу не варили, а в течение долгого времени размачивали в воде. Зёрна разбухали, их середина становилась мягкой и пригодной в пищу. А когда люди стали использовать для приготовления пищи огонь, это облегчило и ускорило этот процесс.*

Самые старые среди каш – пшеничная, перловая и овсяная. Человек ест их уже девять тысяч лет. Рисовую кашу – пять тысяч лет, гречневую – четыре тысячи лет. Самая же молодая каша – кукурузная (3 тыс. лет). Я очень люблю кашу и всем вам советую каждый день есть кашу на завтрак.

-В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события.

У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: "С ним каши не сваришь".

.

• **Игра «Собери пословицу». Работа в парах с последующей проверкой.** (Слайд 13)

- Русский народ сложил много пословиц и поговорок о кашах. Давайте соберём их.

Гречневая каша –	коли каши нет.
Что за обед,	здоровым будешь.
Хороша кашка,	пицца наша.
Если про кашку не забудешь,	матушка наша.
Щи да каша –	да мала чашка.

6. Физкультминутка «Сварим кашу». Слайд 14

Вырос в поле колосок:
Он не низок, не высок.
Ветерок его качает,
Влево, вправо наклоняет.
Колоски мы все сожнём—
Много хлеба напечём,
А ещё наварим каши
И подкрепим силы наши.

7. Тренировочные упражнения.

1). Если сварить кашу из одной крупы и воды, она будет вкусной? Что в неё можно добавить? Кто не знает, вспомните, почему получилась вкусной каша из топора? (соль, сахар, молоко, масло)

Ведь недаром говорят **«Маслом кашу не испортишь».**

- А что ещё можно добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее? Давайте проверим ваши предположения, **разгадав кроссворд.** (Слайд 15)

(Загадки читает учитель.)

По горизонтали:

1. Я бел как снег,
В чести у всех,
И нравлюсь вам
Во вред зубам (**сахар**)
2. Круглый, зрелый, загорелый,
Попадался на зубок,
Расколоться всё не мог,
А попал под молоток,
Хрустнул раз – и треснул бок.
Чок-чок-чок-чок! (**орех**)
3. Меня одну не едят
И без меня не едят.
На воду упала и сразу пропала (**соль**)

По вертикали:

4. Бело, а не вода,
Сладкое, а не мёд.
От бурёнки берут,
Деточкам дают (**молоко**)

5. Из растительных продуктов,
Из известных ягод, фруктов,
Из всего, что сладко, сочно,
Что съедобно и не очень,
Детям всем на обеденье,
Можем мы сварить ...**(варенье)**

6. Огурцы они как будто,
Только связками растут,
И на завтрак эти фрукты
Обезьянам подают **(банан)**

2) Работа в группах «Как сделать кашу вкусной?» (наклейки).

Работа в тетради.

- Хотите сварить свою кашу? Предлагаю поработать в тетради с.29 задание 4
(дети приклеивают наклейки с добавками в каши или рисуют их)

1 группа - рисовая каша, гречневая каша

2 группа - манная каша, кукурузная каша

3 группа - овсяная каша, пшённая каша

Рассказы детей:

Мы сварили манную кашу и добавили в неё...

-Очень вкусные каши у вас получились. Так и просятся в рот.

3).Решение проблемной ситуации..

На слайде появляется надпись: «Суворовская каша».

- Ребята, что это за каша, из чего она приготовлена? Хотите ли вы узнать о ее возникновении?

Рассказ учителя. Слайд 17 с изображением А.В.Суворова.

При переходе через Альпы к полководцу Суворову пришёл повар и пожаловался: «Гороха мало, на кашу не хватит, перловка тоже на исходе, да и пшена не густо. Как накормить солдат?» Полководец моментально решил эту задачу. Он сказал: «Сыпь всё в один котёл». С тех пор кашу из разных круп называют в честь его фамилии.

- Кто этот полководец? (Суворов) А каша – суворовская.

- Как вы думаете, какую кашу надо есть, чтобы вырасти крепкими и здоровыми?
(Учитель обобщает, приходим к выводу - разнообразную)

8. Про кашу сложено немало частушек. Девочки исполняют частушки.

1

Не заваривайте чаю

Чаю пить я не хочу:

Подавайте лучше кашу,

Быть здоровою хочу!

2

Каша, каша ты прекрасна,

А в тарелке так ты краше,

Как захочется добавки...

А в кастрюльке та нет каши.

3

Любят взрослые и дети
Каши вкусные, поверьте.
Если скушаешь ты кашу,
Станешь ты добрей и краше.

4

Ешьте кашу каждый день,
Силы набирайтесь!
А чтоб было веселей,
Спортом занимайтесь

5

Кашу ем я каждый день
-И здоровой буду.
И, конечно, похвалить
Маму не забуду.

6

И не ем я в сухомятку,
И не ем холодное.
Как известно: щи да каша
-Вот еда народная.

7

Витаминами полна,
Гречневая каша –
Если скушаешь её,
То захочется ещё.

8.

На столе дымится каша,
Где большая ложка наша?
С кашей будем мы дружить,
Лет до ста мы будем жить!

9. Итог

- Давайте поделимся впечатлениями о нашем занятии. Зачем нам нужно было это занятие? (Чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться ит.д.).
- Что является рациональным завтраком? (Каша)
- Чем полезны каши? (Содержат питательные вещества, легко усваиваются, помогает быть крепкими и здоровыми)
- Из каких злаковых культур получают крупы? (Крупяных)
- Какая каша является самой ценной? (Гречневая)
- Какую рекомендуют есть перед контрольной и соревнованиями? (Манную)

10. Рефлексия деятельности.

Хоровое чтение стихотворения. Слайд 18

Чтобы стать весёлым, смелым,
Сильным, ловким и умелым
И с утра чтоб не лениться,
Нужно кашей подкрепиться.

Кашу вкусную с утра
Кушай вволю детвора.

-Молодцы, теперь вы всё знаете о каше, и даже можете дома родителям помочь её приготовить. Надеюсь, что те ребята, кто в начале урока сказали, что не любят кашу, теперь поняли, как важно есть ее по утрам, чтобы быть крепкими и здоровыми.

Украсим «**дерево успеха**» листочками. Если занятие для вас было поучительным, вам было интересно, то украшаете дерево зелеными листочками, если вы не узнали для себя ничего нового, то желтыми, если вам было скучно, то красным.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Это интересно

Наиболее полезна гречневая каша. Ведь в гречневой крупе, из которой она изготавливается, много растительных белков, жиров, углеводов- крахмала. Она содержит фосфор, кальций, калий, железо, магний, марганец, а также витамины группы В.

Следом за крупами из гречихи следуют крупы из овса. В них много незаменимых аминокислот, минеральных веществ, витаминов В и Е (способствующие росту детского организма). Овсяные хлопья, подвергнутые специальной обработке в процессе приготовления, усваиваются значительно лучше организмом, чем овсяная крупа.

Рис, по сравнению с другими кашами, наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов. Рис очень легко усваивается организмом, поскольку в нем мало клетчатки.

Манная крупа, приготовленная из пшеницы, также относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Поэтому ее рекомендуется давать на завтрак ребенку перед серьезными нагрузками (контрольной, соревнованием).

Каша исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем ее съесть. Так проверялась прочность их чувств.

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

Игра «Найди названия каш».

Раскрась разным цветом

з	б	м	а	н	н	а	я	р	и
ш	о	в	с	я	н	а	я	н	у
к	у	к	у	р	у	з	н	а	я
в	у	п	ш	ё	н	н	а	я	т
р	и	с	о	в	а	я	н	о	а
р	о	п	е	р	л	о	в	а	я
о	г	р	е	ч	н	е	в	а	я

Викторина.

1.Какие каши вы знаете? (Манная, гречневая, рисовая, перловая, пшенная, овсяная, кукурузная, гороховая)

2. Из какой крупы варят манную кашу? (Из манной крупы – манки. Манную крупу получают из пшеницы.)
3. Какая крупа занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала – 77,3% и биологической ценности белка. (Рис.)
4. Какую кашу любил великий русский полководец Суворов? (Гречневую.)
5. Какая каша в России была основным блюдом на крестьянском столе. (Пшенная.)
6. Какая каша в старину считалась царским блюдом? (Перловая.)
7. Секрет успеха этой зерновой культуры, что она удивительно неприхотлива и при этом необычайно полезна. (Ячмень.)
8. Какую кашу называют «геркулес»?
9. Какую крупу называли «мужицким рисом»? (Перловую.)
10. Чем не испортишь кашу? (Маслом.)
11. Какую крупу вырабатывают из кукурузных зерен? (Кукурузную.)
12. Какая каша самая питательная? (Гречневая.)
13. Какая крупяная культура растет в воде? (Рис)

Игра. Составь пословицы и поговорки. Объясни, когда так говорят.

щи, каша -, да, наша, пища

кашу - заварил, не, масла, жалея.

заварил, сам, кашу - расхлёбывай, сам, её, и

сваришь, не, каши, разговорами

хвалилась, овсяная, будто, маслом, каша, с, коровьим, родилась

про, если, не, забудешь, здоровым, кашу, будешь

не, кашу, маслом, испортишь.

поймёт, и, дурак, как, масла, в, положат, кашу

с, каши, не, ним сварить

на, кашу, найдется, чужую, а, своя, была, в, печи

