

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Пышкетская средняя общеобразовательная школа**  
427693, Удмуртская Республика, Юкаменский район, с. Пышкет, ул. Советская, д. 13,  
тел. 8(34161)6-63-66, e-mail: pshschool@yandex.ru

## **Внеурочная деятельность**

### **Методическая разработка занятия по теме** **«Из чего варят каши** **и как кашу сделать вкусной»**

Автор: Трефилова Зульфира Гайсовна учитель  
начальных  
классов МБОУ Пышкетская СОШ  
Юкаменского района УР, Удмуртской  
Республики,  
с. Пышкет, ул. Советская, 13,  
[pshschool@yandex.ru](mailto:pshschool@yandex.ru),  
тел.8(34161)6-63-66  
Возраст обучающихся: 7-8 лет

2023 год

Данная методическая разработка создана по программе «Разговор о правильном питании», авторы М.М.Безруких, Т.А. Филиппова, по теме: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?» Методическая разработка рекомендуется для учащихся 2 классов.

При проведении занятия использованы различные виды и формы работы, такие как: игра-исследование, викторина, сюжетно-ролевая игра, ребусы, кроссворд, создание творческого альбома по теме: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?».

Данное мероприятие было проведено на занятиях кружка «Разговор о правильном питании», в котором принимали участие не только дети, но и их родители.

Это занятие позволяет:

- формировать положительное отношение к здоровому питанию;
- расширить представление детей о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона;
- расширить представление детей об ассортименте каш и их свойствах;
- познакомить с добавками для каш;
- формировать навыки культуры поведения за столом правила личной гигиены;
- познакомить с растениями и крупами, из которых готовят каши;
- прививать любовь к кашам;
- научить детей составлять ежедневное меню с включением различных каш;
- воспитать любовь к природному миру, дарящему полезный пищевой продукт;
- воспитать уважение к труженикам пищевой отрасли.

Новизна данной работы заключается в том, что в ней объединены нетрадиционные и разнообразные формы работы на занятиях в кружке, а также постоянная совместная работа родителей и детей при создании творческого альбома, подготовке и проведении сюжетно-ролевой игры.

**Тема занятия:** «Из чего варят каши и как сделать кушу 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:** рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании», каша манная, сухофрукты, орехи, мёд, варенье, тарелки ложки, контейнеры с крупами, картинки: злаковые растения, крупы, каши, карточки с названиями круп и названиями каш

### **Ход занятия**

#### **1. Доскажи пословицу.**

- Мы снова собрались поговорить о ... (*правильном питании*).

Если хочешь быть здоров, ... (*правильно питайся*).

- Щи да каша – (*пища наша*), Он мало ... (*каши ел*)

- Как вы думаете, про кого говорят: «Он мало каши ел»?

-Так обычно говорят о слабых. А каша – это самая полезная еда, она помогает ребятам вырасти здоровыми и сильными. В каше много питательных веществ, растительных белков, жиров и углеводов. А ещё в каше содержится много разных микроэлементов: фосфор, кальций, калий, железо, магний, витамины группы В и Е. Всё это способствует росту детского организма.

- Какой же мы поставим флажок? Почему? *(зелёный)*

- А как вы думаете, когда лучше есть кашу?

- Кашу лучше есть на завтрак. На многих языках слово «завтрак» переводится как «прекращение поста». В течение сна наш организм исчерпывает свои запасы. Поэтому как только человек просыпается, организм возобновляет работу и ему сразу требуется большое количество энергии. Поэтому все люди должны обязательно по утрам завтракать. А лучше есть каши, потому что они легко усваиваются и быстро дают энергию и силу. Кто по утрам ест каши, реже болеет, на уроках активно работает, не устаёт, не нервничает, бывает весёлым и красивым.

- Скажите, кто из вас сегодня на завтрак ел кашу?

А вы любите каши?

- Сегодня я научу вас делать кашу вкусной *(открывает кастрюлю с кашей, перемешивает)*.

Вы слышали, говорят: «Кашу маслом не испортишь». Вы согласны с этим мнением? *(будет очень жирной и мало пользы)*

- Какой флажок поставим для масла? *(жёлтый - знать меру)*

## **2. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

Детям раздали кашу. Дети делают добавки в кашу (изюм, орехи, мёд и т.д.) и пробуют, можно придумать оригинальное название. Учитель обращает на соблюдение правил личной гигиены, а также правил этикета.

*Это интересно (рассказ учителя)*

Давным-давно наши предки жили на земле, на которой не росли картофель, помидоры, капуста. Зато было много дикой пшеницы – полбы. Именно из полбы варили древние славяне первые каши. Затем, наряду с пшеницей, наши предки стали выращивать ячмень, овес и просо. «Праматерью хлеба» называют кашу в народе. Попробовав случайно запекшийся кусочек каши, людям пришло в голову печь лепёшки – хлеб.

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события. Так, жених и невеста должны были при гостях сварить кашу и съесть её.

При рождении ребёнка тоже варили кашу, крутую и даже пересоленную, которую должен был съесть молодой отец.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Римских гладиаторов каждый день кормили кашей из ячменя, чтобы они были сильными и непобедимыми.

### **3. Откуда каша на стол пришла?**

- Сегодня у нас манная каша, а из чего её варят? *(ответы детей)*

-Кашу 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.)*

-Если посадить весной в землю любое зёрнышко, то сначала появится росточек, потом он превратится в колосок. Всё лето колосок будет расти, набираться сил. В каждом колоске будет много зёрнышек. Земля, солнце, вода и тепло помогают зёрнышку превратиться в сильный колос, полный новых зёрен. А в них много полезных питательных веществ. В конце лета колоски соберут, обмолят. Из зёрен сделают крупу, а из крупы можно сварить кашу. Из разных зерновых культур получают разные каши. *(рабочая тетрадь – с.26-27, задание 1)*

### **4. Игра-исследование «Поварята»**

Дети рассматривают разные крупы в баночках и название каши.

### **5. Игра «Отгадай-ка»**

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*

- 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? Каша называется *овсяная*.

- 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, её называют кашей красоты. 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*. 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. 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.*)

## 6. Игра «Знатоки»

- А теперь попробуйте сами узнать из каких растений и круп можно сварить разные каши.  
( разложить карточки так: растение – крупа – каша).

- А знаете, каши можно варить и из нескольких круп вперемешку. Такая каша называется «суворовская каша». Рецепт этой каши появился во время исторического перехода армии великого полководца Суворова через Альпы (портрет). У солдат заканчивались запасы – оставалось чуть-чуть гороха, перловки, пшена и гречихи. Суворов дал приказ – всё варить в общем котле, добавив лук и масло. Оказалось очень вкусно. С тех пор такую кашу называют суворовской.

## 7. Итог

- Наше занятие подходит к концу. Скажите, что мы полезное сегодня узнали? *(полезно есть на завтрак каши, они содержат питательные вещества, легко усваиваются, помогает быть крепкими и здоровыми))*

## 8. Рефлексия деятельности.

Хоровое чтение стихотворения.

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, дома вы расскажете об этом родителям и попробуете вместе с ними приготовить вкусную кашу, продолжите работу над творческим альбомом. 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.

**Литература:**

- 1.М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, « Разговор о правильном питании» (методическое пособие для учителя)
- 2..М. Безруких, Т.А. Филиппова, « Разговор о правильном питании» (рабочая тетрадь для школьников), М. 2015
- 3.Обухова Л.А., Лемяскина. Н.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», М. «ВАКО», 2004.







