Тема: «ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО – КАША»

Автор: Левченко Анна Владимировна

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа ст.Исправной» ( МКОУ «СОШ ст.Исправной»)

Карачаево-Черкесская республика, Зеленчукский р-н, ст.Исправная

Учитель начальных классов

Внеклассное мероприятие для 1 класса по внеурочной деятельности «Жить здорово – здорово»

Задачи:

- Приобщать детей к русской культуре, духовному богатству красоте и мудрости родного народа;

- расширить знаний детей о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

- сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни наших предков, о высоко калорийных и полезных продуктах питания;

- формировать у детей навыки приготовления вкусных, полезных, разнообразных каш, как обязательного компонента меню школьника;

- развивать интерес к народной культуре, фольклору через народные игры, хороводы, частушки, пословицы, сказки, танцы;

- учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено), узнавать их наощупь;

- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста, формировать положительные эмоции.

Оформление класса: макет русской печи, полка с глиняными горшочками с разнообразными видами каш,

.

ОБОРУДОВАНИЕ:

* Разные виды круп;
* Картинки с продуктами для варки каши, шаблоны (из бумаги)

кастрюль с разной крупой

* Аудиозаписи  русских народных песен.
* Полотняные мешочки с разными видами круп ( из материалов М.Монтессори).
* Деревянные ложки и большая кастрюля.

Заранее учащимся предлагается просмотреть различные книги про историю русской кухни, припомнить сказки, а также русские пословицы, поговорки, и скороговорки про кашу.

Родители и гости получили красочное приглашение на праздник, а в конце праздника буклеты «Каша – пища наша» с рецептами приготовления вкусной каши.

**ХОД ЗАНЯТИЯ**

 **1 ведущий**: Добрый день, друзья!

 **2 ведущий**: Мы рады встречи с вами!

 **1 ведущий** Сегодня у нас самый необычный день в нашей самой обычной жизни.

 **2 ведущий**: А почему «необычный?»

 **1 ведущий**: Так ведь у нас сегодня банкет.

 **2 ведущий**: Банкет… Что это? И с чем его едят?

 **1 ведущий**: Банкет – это пир, стол, столованье, званный обед, ужин, то есть застолье, во время которого отмечают какой – то праздник или чей – то юбилей.

 **2 ведущий**: Так…, понятно. Значит, банкет… И кого мы здесь будем чествовать?

 **1 ведущий** А чествовать будем… Сейчас сами узнаете.

 Сорока – белобока кашу варила… (сорока у печи варит кашу)

 **Хозяйка**: А тпру, тпру, тпру! Не вари кашу круту,

 Вари жиденькую, вари мягонькую,

 Вари молошненькую.

 Сорока, сорока, сорока – белобока кашку варила,

 На порог скакала, гостей созывала.

 Гости – то узнали, сразу прибежали.

**Сорока:** Дети, детишки,

 Читали вы книжки? (дети отвечают)

 Что такое каша?

 Может, скажет Маша? Юра или Даша?

 Что такое каша? (дети отвечают, обычно говорят, что каша – это сваренная на воде или на молоке крупа)

**1ведущий:** Знаю, знаю наперед –

 Вы смекалистый народ.

 Крупу в кастрюлю насыпают,

 Водой холодной заливают

 И ставят на плиту вариться,

 И что тут может получиться? (Каша)

 **Хозяюшка** –  С давних пор на Руси любимой едой была каша. Без традиционной русской каши  невозможно было  представить ни один праздник, ни одни посиделки.

**Сказочка про кашку**.

**2ведущий**: Давно это было. Жили-были дедушка и бабушка, и была у них внучка Дашенька. Помощница, рукодельница, да только плохо ела. Оттого была бледненькой и худенькой.

Как то Даша заболела и слегла в постель. Горюют бабушка с дедушкой, чем помочь внученьке?

А тут пришла соседка, посмотрела на Дашеньку и сразу поняла, как её из болезни вытащить.

И говорит: «Свари ты, соседушка, в русской печке кашу – рассыпчатую, вкусную, душистую. Да маслицем полей. Пусть поест и увидишь, что каша творит чудеса. Ведь в каше вся сила».

   Истопил дед пожарче печку, баба крупу перебрала, помыла, заложила в чугунок, залила молоком, посолила, посластила, масла топлёного положила и в печку поставила.

   Долго «томилась» каша в печке, из чугунка такой дух пошёл. Съела внучка одну ложку каши - сила в руках появилась. Съела вторую - губки заалели, щёчки порозовели. Так и съела всю кашу и выздоровела.

   С тех пор, стала Даша хорошо кушать, особенно кашу полюбила. А бабушка приговаривает: « Ешь кашу больше. Кто каши мало ест, у того силы нет».

   Так и повелось у нас в русском народе  говорить: «  Русская каша – сила наша» и слагают песни про нее.

**Песня про кашу**

**Что означает слово "каша"?**

Кушанье из сваренной крупы, характерное блюдо русской кухни, одно из ее основных

блюд. С древних времен занимала главное место на столе, как у богатых, так и у бедных людей.     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.

 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.

  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».

На Руси кашу почитали, варили её из муки и зерна, иногда зерно лишь запаривали. Душистая каша из русской печи да в глиняном горшочке – что может быть питательней и полезней!

Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать сильными и здоровыми. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются «проснувшимся» организмом. Потому про нее говорили: «каша – матушка наша».

**1 Ведущий: *Чем же полезны каши? Зачем нужно их кушать*?**

 В кашах находится огромное количество витаминов и полезных минералов. Например:

- Железо – хороший цвет лица,

- Калий – нормальное кровяное давление,

- Кальций – крепкие кости и здоровые зубы,

- Магний – нормальный вес тела, хорошее настроение.

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.

**2 ведущий**:  **А какие каши, вы любите и знаете?** (ответы). Давайте вспомним вместе, отгадаем загадки:

- Любимая и желанная

 Всем детям каша… (манная)

- Всем детям рост обеспечивает

 Полезная каша… (гречневая)

- Не спеша, пережевываем

 Желтую кашу… (пшенную)

- За обе щеки запихиваем

 Белую кашу… (рисовую)

- Силы дает и вес,

 Богатырь… (Геркулес)

- Я бегом бегу в столовую

 Кашу я люблю… (перловую)

- Завтрак мы заканчиваем

 Кашей вкусной…(ячневой)

- Не испортишь кашу… (маслом)

- Ложки дружно облизали

 И спасибо всем… (сказали)

**1 Ведущий:** А слышали ли вы, о суворовской каше?

***"Суворовская каша".***

Вот тоже интересная история. Говорят, в 1799 году при переходе русской армии через Альпы сложилась сложная ситуация: провиант почти закончился, и солдаты буквально умирали от холода и голода. И Суворов приказал сварить вместе все крупы и накормить войска. Так великий полководец спас своих людей, а заодно придумал новое блюдо, которое солдаты, уж поверь, оценили по достоинству.

**2 Ведущий:** Еще есть «Гурьевская каша», но это будет домашнее задание. Найти материал о «Гурьевской каше». Готовится из манки.

Это интересно!!! «Однокашники» - одна каша (дети ходили в школу и брали с собой горшочки с кашей и на переменке все ели одну кашу.)

 **Дети читают стихи**.

Гречневая каша-
Развивает ум.
Очень ароматна
И на вкус приятна.

Рисовая каша - полезная,
Не дает толстеть.
А овсяную просто
Нужно детям есть.

 Перловая и ячневая

 Особый имеют вкус.
 Долго не раздумывай,
 А мотай на ус.

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

Да, ребята, понял я:
Каша – это сила, каша – это ум.
Ешь на завтрак кашу,
И расти большим.

**1 Ведущий:** А как же крупа попадает в магазин? Большой путь проходит каша, прежде чем попасть к нам на стол. Отгадайте загадку:

Золотист он и усат,

В ста карманах – сто ребят. (колосок)

- А какие колоски растут на полях? (ржи, пшеницы, гречихи, овса, ячменя, кукурузы)

Когда наступает весна, зернышко сеют в землю. Его поливает дождик и пригревает солнышко. Появляется росток, а потом он превращается в колосок. Все лето колосок растет, набирается сил. В нем образовывается много зернышек. В них много питательных веществ. В конце лета колоски собирают, обмалывают-достают зерна. Из зерен делают крупу, из крупы можно сварить кашу.

**Дидактическая игра «Скажи правильно»**

Я называю крупу, а вы говорите, как называется каша, приготовленная из этой крупы:

Каша из риса - рисовая каша;
Каша из гороха - гороховая каша;
Каша из кукурузы - кукурузная каша;
Каша из гречки - гречневая каша;
Каша из овса - овсяная каша ;
Каша из пшена - пшенная каша;
Каша из манки - манная каша ;
Каша из перловки - перловая каша;
Каша из ячменя - ячневая каша.

Ну, а теперь мы расскажем вам про кашу -
И про вашу, и про нашу.
Много разных варят каш -
И рассказ об этом наш!

**2 Ведущий:** какие крупы получают из зерен? (схема на доске)

Рожь и пшеница - манная крупа и пшеничная крупа

Просо - пшено.

Овес – овсяные хлопья. (Геркулес)

Гречиха – гречневая крупа. – Самая полезная!

Ячмень – ячневая крупа.(перловая)

Кукуруза – кукурузная крупа.

Рис – какие блюда (плов, кутья,каша)

**Гречневая каша**

Это гречневая каша.
Эту кашу любит Саша.
Не бывает в поле тихо,
Если там растёт гречиха.
Пчёлки на неё летят,
Взять нектар они хотят.

**Пшенная каша**

До чего вкусна она,
Эта каша из пшена!
Из чего взялось оно -
Желтоватое пшено?
Проще нет для нас вопроса.
Знай: пшено - крупа из проса!

**Манная каша**

Наша каша хороша
Для любого малыша.
С маслицем, румяная,
Наша каша манная!

**Кукурузная каша**

Утром Катю кормят вкусной
Тёплой кашей кукурузной.
Росли в поле не на грядке
Кукурузные початки.
Кукуруза всякий раз
Вырастает выше нас!

**Перловая каша**

Познакомьтесь с кашей новой:
Все зовут её перловой.
Если спросят у меня:
«Каша есть из ячменя?»
У меня ответ готовый:
Да, зовут её перловой!

**Овсяная каша**

Он не в дальних странах рос -
Замечательный овёс!
Рос овёс у нас в округе,
А не где - нибудь на юге!

**ФИЗМИНУТКА**

Мы немножечко устали,

А теперь все дружно встали:

Похлопали все те, кто всегда моет руки перед едой.

Потопали все те, кто завтракает.

Попрыгали все те, кто любит кашу!

**1 Ведущий**: Знаете ли вы стихи, сказки…о каше. (перечисляют).

**Викторина по книжной выставке.**

**2 Ведущий:** *Если сварить кашу из одной крупы и воды будет ли она вкусной?*

**ЗАГАДКИ**

 Почему же получилась вкусной каша из топора и воды? Давайте отгадаем, что можно добавить еще?

Белое, а не вода. Сладкое, а не мед. От рогатой берут. И деточкам дают. (молоко)

Зернышки белы, черны, А сваришь – вкусны. (крупа)

Меня одну не едят, и без меня не едят. На воду упала и сразу пропала. (соль)

Я бел как снег,в чести у всех, И нравлюсь вам, во вред зубам. (сахар)

Что всегда поверх каши? (МАСЛО)

**2 Ведущий:** Ведь недаром говорят «МАСЛОМ КАШУ НЕ ИСПОРТИШЬ».

**ПОСЛОВИЦЫ**

- Какие пословицы о каше еще знаете?

 «Хороша каша да мала чаша»

- А о каких людях говорят «он каши не ел»? (о слабых)

В старину 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».

 «Щи да каша- пища наша»

«Русская каша- матушка наша»

«Кашу маслом не испортишь»

«Что за обед, коли каши нет»

«Хороша каша, да мала чаша»

«Ешь каши больше –проживешь дольше»

**Хозяюшка** -  Молодцы, пословиц   знаете много

А  еще есть такая: «Если про кашу не забудешь, красивым, сильным, веселым будешь!

**СКОРОГОВОРКИ**

Кошка Крошка на окошке, кашку кушала по крошке.

Хороша кашка, да мала чашка.

**1 Ведущий:** Ребята, но мы же сегодня будем варить свою кашу, поэтому Сорока – белобока предлагает сходить на рынок и купить продукты, чтобы наша каша получилась очень – очень вкусной.

 Я буду называть разные продукты, если   они подходят для приготовления каши, говорите «да», если не   подходят - «нет».

 **Игра.**

Сорока - белобока

Задумала кашу варить,

Чтобы деток накормить

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)

Белую фасоль…(нет)

Масло топленое…(да)

Рыбка соленая…(нет)

Лавровый лист…(нет)

Китайский рис…(да)

Чернослив и изюм…(да)

Шоколадный лукум…(нет)

Перец болгарский…(нет)

Соус татарский…(нет)

Клубничное варенье…(да)

Бисквитное печенье…(нет)

**Частушки про кашу**

 **1.** Затопили русску печку

 Принесли ядрёну гречку

 Маслом сдобрили её

 Захотелось нам ещё

**2.** Засыпаю в миску риса

 Залила его водой

 Рис поднялся, разварился

 Дышит-пышет как живой

**3**. С золотистеньким пшеном

 Тыкву мы распарили

 Облизали ложки все

 Крошки не оставили

 **4**. Варили кашу с топора

 Получилась ерунда

 В котёл засыпали крупы

 И набили животы

**5**. Мы частушки вам пропели

 Хорошо ли плохо ли

 И хотим, чтоб вы почаще

 На завтрак каши лопали.

**Игра «Ложка»**

А теперь немножко

Поиграем в «Ложку».

Чтоб игралось веселей,

Стих запомните скорей:

В центре игровой комнаты на столе лежат ложки (на одну меньше, чем игроков). Дети, взявшись за руки, ходят по кругу (вокруг стола), приговаривают:

Кашу мы варили, ели да хвалили.

Маленькой Дуняше не хватило каши.

Ты не плачь, Дуняша, будет тебе каша.

Погоди немножко, принесу я ложку.

Как только приговорка заканчивается, дети бегут к столу за ложками. Кому не хватило – выбывает из игры. Затем одна ложка убирается, игра повторяется до тех пор, пока ребенок не возьмет последнюю ложку, он отдает ее «Дуняше» то есть станет победителем в игре.

**КУЛИНАРНАЯ КНИГА**

**Учитель:** В эту книгу мы собрали лучшие рецепты каш, которые ученики 1б класса вместе с родителями готовят дома. Можете ознакомиться. (показываю книгу).

Всем на память о нашем мероприятии вручаем буклеты.

Ведущий: Что нового узнали? Какие бывают каши? Найдите на полочке…рисовую, манную, пшеничную….кашу. Чем они полезны?

Кому не понравилось опустите безымянный палец вниз.

Кому понравилось занятие подымите безымянный палец вверх. (или кому понравилось –похлопайте, не понравилось – потопайте)

Хозяйка: А кашу – то мы, не сварили.

 **Игра: “Каша”.**

Раз, два, три,
Кашу наш горшок вари!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,
Наливаем молоко.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,
Сыпем соль.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,
Сыпем сахар.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,
Насыпаем крупу.

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,
Добавляем масло.

Все продукты размешали, каша варится: “Пых-пых”-
Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом.
И попробуем-ка нашу вместе сваренную кашу.

(В ходе игры дети выполняют соответствующие тексту движения руками ).

**ПЕСНЯ : «ВАРИСЬ, ВАРИСЬ, КАША…**

 Мы сегодня встали рано

И пока мамуля спит

Кашу ей сварить решили,

Чтобы чем - то удивить.

Мы пока крупу искали,

Убежало молоко

Как так вышло, мы не знаем,

Видно шустрое оно

Припев:

Варись, варись кашка

Варись и веселей

Порадуем сегодня мы всех своих друзей

Варись, варись кашка

Варись и не ленись

Тебя уже тарелки и ложки заждались.

Вместе все же мы решили

Молоко перехитрить

И на этот раз ведерко

Для надежности налить

Чтобы каша вышла вкусной

Добавляли, что могли

Колбасу, конфеты, булку.

Посолили от души.

Что вы дети тут сварили

Где такой рецепт нашли?

Мама все же удивилась

Мы такие мо-ло-дцы!

Хозяйка -     Удалась каша на славу!

 В печке томилась,

 Румянцем покрылась.

 Каждое зернышко разварилось,

Ведущий-  Дети, угостила вас сорока кашей всех,

Пусть во всем будет успех!

 Кашу похвалите,

 Сороке - белобоке «Спасибо» скажите

(под музыку родители выносят в глиняных горшках кашу, ставят на стол и угощают всех гостей по желанию кашей. Заранее приготовить тарелки и ложки)

ЛИТЕРАТУРА.

1.М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А,Г, Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. «НЕСТЛЕ» «ОЛМА - ПРЕСС» М, 2006 с. 20-24. «Читаем, учимся, играем» № 7 ; 2005 г. Журнал-сборник сценариев для библиотек и школ.

2.Балинская И. Поваренок. Забавная кулинария: Книга для детей. М, 1995.—с. 46-53.

3.Ковалев В.М., Могильный Н.П, Русская кухня: Традиции и обычаи.- М., 1990.-с. 106- 109.

4.Моя первая книга по кулинарии.М. 1995.-с. 146-150.