**Внеклассное мероприятие «Каша – пища наша»**

Макарова Любовь Геннадьевна

Филиппова Любовь Николаевна,

учителя начальных классов

МАОУ «Гимназия №3»

В. Новгород

**Цель**: Формирование привычки здорового образа жизни.

**Образовательные задачи:**

- Дать представление о каше, как наиболее полезном продукте, который необходим человеку каждый день.

**-** Расширить знания о зерновых культурах, используемых человеком в пищу, значении блюд из зерна в рационе питания человека.

- Объяснить детям важность утреннего приема пищи для сохранения и укрепления здоровья.

**Развивающие задачи:**

- Развитие умения выделять главное, интересное.

- Развитие памяти, внимания, творческих способностей.

**Воспитательные задачи:**

- Воспитывать навыки, связанные с соблюдением гигиены и режима питания.

- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, стремление к здоровому образу жизни.

**Планируемые результаты**

**личностные УУД:** осознавать ценность полезных свойств каши и необходимость соблюдения правил здорового образа жизни.

**метапредметные УУД:**

**регулятивные** – адекватно оценивать правильность выполнения действий на уровне адекватной ретроспективной оценки;

**познавательные** – выполнять несложные логические действия (сравнение, сопоставление); **коммуникативные** –слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении, соблюдать простейшие нормы речевого этикета

*Оборудование:* презентация по теме, карточки с пословицами, контейнеры с крупами, рисунки с изображением каш для аппликации, рисунки детей по теме, презентация

Подготовительная работа.

* Проведение опроса среди учащихся «Моя любимая каша».
* Оформление рисунков по теме «Каша – пища наша».

**Ход классного часа.**

**1. Организационный момент**

**2. Актуализация знаний**

Дети называют продукты, лежащие на столе.

*(Конфеты, печенье, бутерброды с маслом, гамбургер, фрукты, каша, булочки, чипсы)*

- Всё ли здесь полезно для нашего здоровья?

- Что можно взять для завтрака? (Дети выбирают то, что в основном кушают на завтрак).

Формулировка темы.

- Ребята, среди ваших блюд нет традиционного продукта питания, которое любили употреблять в пищу наши предки.

**Отгадайте загадку**

Крупа мала крошка

Соберут немножко

В молоке поварят

Кто съест похвалят. (Каша)

Верно – это… КАША.

- Как вы думаете, почему я вам загадала такую загадку?

- Какова тема классного часа? Прочтите название классного часа.

*Запись на доске:*

**Каша – пища наша.**

- Сегодня мы о каше разговор свой поведём, чтобы доказать себе, вам и тем, кто не понимает, что каша – это пища наша.

- Кто из вас ест кашу на завтрак? (Ответы детей)

- Почему не все взрослые и дети едят кашу? (Не любят, некогда готовить, мало знают о пользе каши)

- Если бы вы больше знали о кашах, может быть, вы бы с большим удовольствием её кушали? Хотите узнать больше о пользе каши?

**3. Работа по теме**

**1) Узнай кашу**

- Как вы думаете, как будет называться каша из этих растений? (Дети отвечают на вопрос, если ответа нет, то помогает учитель)

*На доске рисунки растений и название каши*

**Кукуруза**  кукурузная

**Овёс**  овсяная

**Рис**  рисовая

**Пшеница**  манная

пшеничная

**Гречиха**  гречневая

**Просо**  пшенная

- Молодцы, вы справились с этим трудным заданием.

**Учитель.** А сейчас познакомимся с некоторыми видами каш.

**2) Загадки**

*а) Черна, мала крошка.*

*Соберут, в воде поварят,*

*Кто съест – похвалит. (Гречка, гречневая каша)*

**Учитель.** О какой каше была загадка? Давайте проверим ваш ответ.

**Учитель.**

- Как называется растение, из которого получают крупу? (Гречиха)

- Как называется крупа из гречихи? (Гречневая крупа)

*б) Как во поле, на кургане,*

*Стоит курица с серьгами.*

*Сбросит серьги в котелок –*

*Кушай кашку, мой дружок. (Овёс, овсяная каша)*

**Учитель.**  Догадались, о чем загадка? Кто назовет кашу? Проверим ваши ответы.

**Учитель.**

- Как называется растение, из которого получают крупу для овсяной каши? (Овёс)

- Как называется крупа из овса? (Овсяная крупа)

Это может показаться очень удивительным, но все то, что необходимо вашему организму, находится в овсяной каше. А если утром есть кашу натощак, она поможет взбодриться после сна.

Кто хочет сохранить свою красоту, то нужно есть каждый день овсяную кашу на воде. Она улучшает цвет лица, волосы быстрее растут и становятся блестящими, укрепляются кости и еще много-много можно сказать о достоинствах овсяной каши.

Отвары из овса помогают лечить заболевания крови, почек, а кисель из овсяной муки поможет при бронхите.

*в) Была зерном, стала порошком.*

*Бела, да не снег,*

*Сладка, да не мёд. (Манная каша)*

**Учитель.**Кто догадался, как называется эта каша? Проверим ответы.

**Учитель.**

- Из какой крупы готовят манную кашу? (Пшеница)

- Как называется крупа из пшеницы? (Манка)

- Какую еще кашу можно приготовить из пшеницы? (Пшеничную)

**Учитель.** Крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть манка. Манная каша самая калорийная. Ее следует, есть перед серьезными нагрузками, перед контрольной работой, соревнованиями. Манную кашу в детстве едят все. Она хорошо усваивается.

г) Мелкие зернышки

Напоминают солнышко.

Желто в горшке,

Сытное в брюшке. (Просо, пшенная каша)

**Учитель.** Как называется каша?

***Учитель.***

- Как называется растение, из которого готовят замечательную пшённую кашу? (Просо)

- Как называется крупа из этого растения? (Пшено)

- Назовите домашних животных, которых кормят пшеном?

Интересно, что первыми возделывать просо начали китайцы, которые поняли, что это неприхотливое растение запросто сумеет обеспечить организму необходимые питательные вещества и витамины. Из Китая просо попало и в другие страны.

В России пшенная каша была основным блюдом на крестьянском столе. Жаль, что сейчас пшено не пользуется спросом как раньше. А ведь когда-то чугунок с кашей, «сотворенной» в русской печи, ставили на стол как угощение – для взрослых и детей.

В последние годы все чаще высказывалось мнение, основанное на опыте лечения, что пшенная каша – одно из средств, способных наилучшим образом выводить из организма антибиотики.

**Учитель.** Давайте узнаем самого внимательного слушателя.

- Из какого растения готовят овсяную кашу? (Овес)

- Как называется каша из проса? (Пшенная)

- Из какого растения готовят манную кашу? (Пшеница)

- А какие ещё каши вы знаете? ***(гороховая, перловая, ячневая, кукурузная)***

- Как вы считаете, какая каша самая полезная? (гречневая каша)

- Какая считается «пустой кашей»? (кукурузная каша) Это не значит, что она не полезная, она очень низкокалорийная.

- Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он каши мало ел?» (ответы детей)

- Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каши.

- С утра много работы, занятий, на это нужно много тратить сил и энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ. У нас, на Руси, народ сложил много пословиц про кашу.

Давайте сейчас попробуем их прочитать.

**3) Работа в группах**

*Каждая группа получает задание в конверте: собрать пословицу из слов. Давайте проверим выполненное задание.*

На экране открываются пословицы.

ХЛЕБ – БАТЮШКА, КАША – МАТУШКА.

КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ.

ЩИ ДА КАША - ПИЩА НАША.

- А какие пословицы о каше знаете вы? (Дети читают пословицы, которые сумели найти)

**4) Физминутка «**Сорока – белобока»

*С вами мы сейчас сыграем*

*В интересную игру.*

*То, из чего мы варим кашу,*

*Я сейчас вам назову.*

*А вы слушайте внимательно,*

*Отвечайте основательно.*

*Если скажу верно,*

*говорите «да» в ответ.*

*Ну, а если вдруг неверно,*

*Смело отвечайте «нет».*

Сорока – белобока

задумала кашу варить,

Чтобы деток накормить.

На рынок пошла

·        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)

·        Рыбка соленая… (нет)

·        Лавровый лист… (нет)

·        Китайский рис… (нет)

·        Чернослив и изюм… (да)

·        Шоколадный лукум… (да)

·        Перец болгарский… (нет)

·        Соус татарский… (нет)

·        Клубничное варенье… (да)

·        Бисквитное печенье… (да)

Славная каша получилась.

- Какую кашу варила сорока - белобока? (Манная каша)

***5) Немного интересного***

***Учитель.*** Вы назвали много каш, а я знаю царскую, солдатскую, суворовскую. Хотите узнать, почему они так называются?

— Какая же каша считается «богатырской», солдатской?

**Обсуждение проводится в группах**

Учитель. Какая же каша считается «богатырской», солдатской? Давайте сверим ваши ответы с моим ответом.

«Солдатской кашей по праву считают гречневую кашу.Гречневая каша это настоящая мини-аптека! Она богата фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием. Она помогает при болезнях крови, укрепляет сердце и даже лечит некоторые кожные болезни. Она помогает человеку окрепнуть после болезни, восстановить силы. В народе её ещё называют «Богатырской».

Учитель. А еще есть суворовская каша? Почему она так называется? Хотите узнать?«Суворовская каша получила своё название в честь великого русского

полководца Александра Суворова. После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы - высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат войска Суворова не оставалось сил, и в довершении ко всему закончилось пропитание. Старик-командующий – а Суворову тогда исполнилось 70 лет - всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась.

Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской. А крупы больше всего в тот момент оказалось пшена, перловки и гороха.

**4. Проведение конкурсов**

1) Конкурс «**Узнай крупу»**

**Учитель.**

У меня вот здесь крупа,

Да не знаю -  какова.

Я хочу у вас узнать:

Сможете крупы разобрать?

*Дети разделились на 3 группы. Выбирают участников конкурса. Дети на ощупь должны определить и назвать крупу.*

**2) Конкурс «Угадай сказку»**

**Учитель.** Не только пословицы о каше сложил народ, но есть и литературные произведения об этом замечательном продукте.

*Дети должны вспомнить автора и название произведении, в котором говорится о каше.*

*Братья Гримм «Горшочек каши»*

*Русская народная сказка «Каша из топора»*

*Н. Носов «Мишкина каша»*

*- Героине какой сказки хватало в день лишь половинки ячменного зёрнышка? (Х. К. Андерсен «Дюймовочка»)*

**5. Обобщение знаний.**

**Учитель.** Дети нашего класса тоже любят и употребляют кашу в пищу. Мы провели анкетирование среди учеников. Сейчас узнаем предпочтения ребят.

Манная каша- чел.

Гречневая каша- чел.

Рисовая каша- чел.

Овсяная каша (геркулес) – чел.

Кукурузная каша- чел.

**Учитель.** Ребята, а вы знаете, как сделать кашу вкусной? Что можно добавить в кашу?

**Узнаете, отгадав мои загадки.**

- Что всегда поверх каши лежит? (Масло)

- Не едят меня одну, и без меня ничего не едят. (Соль)

- Жидкое, а не вода, белое, а не снег. (Молоко)

- Я бел, как снег, в чести у всех

И нравлюсь вам, но во вред зубам. (Сахар)

- Его делают пчелы. (Мёд)

- Сушеный виноград. (Изюм)

**7. Рефлексия**

- Надеюсь, вы провели это время с пользой для себя, вы узнали много интересного, и

думаю, об этом сможете рассказать своим родителям дома.

- Что вы узнали нового, интересного?

- Что показалось трудным?