***Классный час на тему «Каша – сила наша»***

**Задачи:**

* расширение знаний детей о правильном  питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
* пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем;
* формировать у детей навыки приготовления вкусных, полезных, разнообразных каш, как обязательного компонента меню школьника.

**ВЕДУЩИЙ**:  
 Каждый народ имеет свой уклад жизни, свои обычаи, свои праздники, песни и сказки. У каждого народа есть свои, присущие только ему, традиции и застолья.  
Сегодня героиней нашего праздника будет ее ВЕЛИЧЕСТВО КАША!  
Кто из нас хоть раз в жизни  каши не пробовал.   
ПРАМАТЕРЬЮ хлеба величают ее в народе. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в повседневном рационе; она являлась одним из основных блюд как бедных,  так и богатых людей. Отсюда и русская пословица:  
«КАША - МАТЬ НАША».

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше – символе благоденствия. Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо. (показ картинок о земледельцах: пшеница, рожь, просо) Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.  
Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш ей».

  Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу .Если же соглашения достичь не удавалось, то говорили: «С ним каши не сваришь!»Выражение это дошло и до наших дней.

 Ребята! А вы помните самые первые стихи про кашу, которые знает каждый ребенок?

«Сорока – белобока  
Кашку варила,  
Деток кормила…»

( Ребята хором произносят продолжение стишка )

**УЧИТЕЛЬ:**  
Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного  события.  
Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть ее.  
При рождении ребенка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.  
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.  
Ребята! Вот перед вами набор различных круп. Кто сможет назвать, как они называются ?

**ИГРА «Знатоки» «Найди пару!»**

( На столе раскладывается гербарий из злаковых растений. Дети по виду колоска должны определить название растения, а затем найти соответствующую крупу и назвать ее. ( Ячневая, манная, пшеничная, рисовая, пшенная, гречневая, кукурузная, перловая )   
Победители получают призы .

**УЧИТЕЛЬ** – Ребята ! Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ . К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром ( ведь организм ребенка только просыпается ).  
-   Какая ваша любимая каша ?  
( Дети называют свою любимую кашу).

**УЧИТЕЛЬ**: Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Ее рекомендуют давать ребенку на завтрак перед серьезными нагрузками ( контрольными, соревнованиями )  
  
--- Вспомните, из какого рассказа эта история с манной кашей? (Зачитывается отрывок  из рассказа Драгунского «Тайное становится явным»

Сорока проводит веселые конкурсы.

**ВЕСЕЛЫЕ КОНКУРСЫ.**  
1  «Кто быстрее ?»  
Вызываются два ребенка, они должны как можно быстрее из детской бутылочки через соску высосать манную кашу.

* «Накорми брата»

2 человека с завязанными глазами кормят из одной миски друг- друга кашей.

Пять минут --- и тарелка пустая !

А вот про какую кашу мы будем говорить сейчас, вы узнаете, если отгадаете загадку:

«Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалят»

Реклама

Игра «Поворята»

В блюдцах насыпаны вперемежку различные крупы. Задание «поворятам»: отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным мискам. Победителем станет тот кто быстрее и без ошибки справится с заданием.

**Стихи**

Если в беспорядке мысли ваши,

Если в голове у вас сумбур,

Говорят: в голове у вас каша!

Только это, друзья, чересчур!

Ведь согласитесь-ка, ребята

Что поговорка не права:

Ну разве каша виновата, что бестолкова голова!

Если все слова смешались ваши,

Если вашу речь нельзя понять..

Говорят, что во рту у вас - каша!

Обвиняют беднягу опять.

Но согласитесь-ка, ребята,

Что приговор несправедлив.

Да разве каша виновата,

Когда язык у вас ленив!

Если порвались ботинки ваши,

И в дыре нога видна,

Говорят: башмаки просят каши,

Значит, вновь виновата она!

Но разве правильно,ребята,

Нам вымещать на каше злость?

Ведь разве каша виновата,

Что плохо вбит в подошву гвоздь?

**А теперь, чтобы окончательно определить, кто из зрителей заработал сегодня призы, мы проведем викторину.**

**ВИКТОРИНА**.

* 1. Кто написал сказку «Волшебный горшочек», в которой кашей завалило весь город. Какие слова надо было сказать горшочку?(Братья Гримм; «горшочек вари» и «горшочек не вари».
  2. Сколько детей было у сороки-белобоки? (Пять)
  3. Назовите автора сказки «Каша из топора» (Р.Н.С.)
  4. Чем угощала Лиса Журавля? (манной кашей)
  5. Из чего сварена каша, которой поп из сказки А.С.Пушкина кормил своего работника? (Из полбы. Полбой на Руси называли особый вид пшеницы – с ломким колосом,т.е. пшеничная каша)
  6. Из чего варилась знаменитая «суворовская» каша? (Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода армии Суворова через Альпы. К концу подходили запасы-оставалось чуть-чуть гороха,пшена, перловки, гречихи. Чем же накормить истощенныхсолдат? Суворов приказал все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу называют сейчас «суворовской»
  7. Какой кашей кормили ежедневно римских гладиаторов? (ячменной, т.е. перловой)
  8. Знаете ли вы откуда появилось понятие «однокашники»? (В старину ученики шли в школу с горшочком каши для обеда.Во время перерыва кашу ели все вместе, т.е. одну кашу ели)

Ведущий: Молодцы! Награждаем победителей!