**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа №23**

**с углубленным изучением отдельных предметов»**

**Муниципальный (заочный) конкурс методических разработок по теме «Здоровьесберегающие технологии в образовательной практике»**

Методическая разработка внеклассного мероприятия

**«Каша – пища наша»**

5 класс(11-12 лет)

Автор: Тарасова Светлана Сергеевна,

учитель русского языка и литературы

г. Дзержинск

2013г.

Методическая разработка внеклассного мероприятия

**«Каша – пища наша»**

5 класс(11-12 лет)

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский.

Подростковый возраст (10 - 14 лет) связан с резкими качественными изменениями, происходящими как в организме, так и затрагивающими отношения подростка с внешним миром. Правильное питание

оказывается одним из главных условий, обеспечивающих нормальное развитие организма. В подростковом возрасте, в силу бурно протекающих перестроек, увеличиваются потребности организма в энергии, поэтому калорийность рациона должна быть увеличена. Одной из самых распространенных проблем, связанных с неправильным питанием подростков, является избыточный вес. В последние годы распространение приобретают такие нарушения пищевого поведения, как булимия и анорексия. При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

Здоровьесберегающие технологии – система мер по охране и укреплению здоровья детей, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды, условия жизни ребенка. Они предполагают совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий, направленных на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к себе. Переход учащихся из начальной школы в среднее звено имеет определённый период адаптации. Именно поэтому в первую очередь необходимо обращать внимание на индивидуальные особенности здоровья каждого ученика, пришедшего в пятый класс, создать условия для включения ребёнка в учебный процесс и найти методы, адекватные именно его психофизиологическим особенностям, помогающие формированию позитивного мышления и способности к “конструированию” собственного здоровья. **Актуальность** данной разработки в том, что внеклассные мероприятия способствуют созданию благоприятной микросреды и морально-психологического климата в классном коллективе, а также проведению целенаправленной пропаганды здорового образа жизни.

**Цель:**

* закрепить знания детей о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака;
* сформировать представление о каше как национальном русском блюде.

**Задачи:**

1. Расширить знания детей о каше как полезном блюде;
2. Способствовать развитию творческих и познавательных способностей детей.

**Участники мероприятия:** классный руководитель, уч-ся 5 класса, представители родительского комитета.

**Оборудование**: спортивный инвентарь(2 обруча, 2 мяча), карточки с заданиями «Выбери продукты питания для приготовления каши», карточки с заданием «Приготовь правильно кашу», гречневая каша и натуральные добавки (фрукты, сухофрукты, орешки, мёд). Парты поставлены по кругу, на них таблички («Историки», «Лингвисты», «Диетологи», «Фольклористы»)

**Пояснения.** Мероприятие включает в себя:выступление детей с сообщениями о каше; игру, для которой класс делится на две команды ( в состав жюри входят представители родительского комитета, учащиеся);инсценировку сказки «Крупеничка».

**Сценарий внеклассного мероприятия «Каша – пища наша»**

**1 этап.**

**Цель**: сформировать представление о каше как национальном русском блюде; развивать коммуникативные навыки; способствовать раскрытию познавательных способностей детей.

**(Звучат частушки в исполнении учащихся)**

Очень всем полезна каша   
Пшённая, перловая,   
Потому, что в этой каше   
Сила стопудовая!

С детства кашу кушать надо,   
Она лучше шоколада!!!   
Гречку скушай ты с утра,   
День пройдёт весь на ура!!!

**Вступительное слово.**

Сегодня мы собрались, чтобы поговорить о пользе каши, этого исконно русского блюда. Наши предки знали о пользе каши, все важные события в семье (свадьба, рождение ребёнка и т.д.) сопровождало это простое кушанье. Кашу в народе величают «праматерью хлеба». Что мы знаем о каше(слайд 4)?

**Фольклористы**. Рассказывают, что варил как-то древний кулинар кашу и ненароком насыпал крупы больше, чем положено. Получилась лепешка. Люди, как следует отругав нерадивого кашевара, все-таки попробовали новое блюдо, и, как видно, оно им понравилось. Так, согласно легенде, из каши появился на свет хлеб.

**Историки.** Находки археологов свидетельствуют, что каша была известна нашим предкам более 1000 лет назад — именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.У всех народов-землепашцев зерно и блюда из него являлись атрибутами религиозных ритуалов (культ Деметры у греков, Цереры у римлян и т. д.). Самые «старшие» среди каш – пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет; рисовую кашу – 5 тысяч лет; гречневую кашу – 4 тысячи лет. В старину отмечали праздник каши – 26 июня.

**Фольклористы. Ученик 1.** Длительное время **каша** была любимым блюдом в России, а первоначально даже торжественным, обрядовым. Свадебный пир в Древней Руси называли «кашей». Варить кашу на пиру поручалось наиболее уважаемым почетным гостям. Молодых осыпали зерном. А на самой свадьбе молодых кормили кашей. Без каши на Руси не обходились также рождественские праздники, родины, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа. Также каша варилась в знак примирения с врагом.  
**Ученик 2.**Существовало великое множество способов гадания на каше. Чаще всего объектом гадания был будущий урожай. Например, накануне Рождества, когда едят кутью, был распространен такой необычный способ предсказания урожая. Хозяин дома, зачерпнув целую ложку этой каши, швырял ее под потолок: чем больше зерен прилипнет к потолку, тем богаче урожай.  
**Историки.** Каша **–** второе блюдо после щей по своему значению на русском столе. Самыми распространенными в России крупами для каш всегда были просо, ячмень, овес, гречка, рис. Какая же каша бывает? (слайд 5-6)

**Ведущий.** Что мы узнали о каше? (слайд 7)

**Лингвисты.** В «Словареживого великорусского языка» В. Даля вот что сказано о каше (слайд 8)

**Задание**. Объясните фразеологизмы (слайд 9). Соберите пословицы(слайд 10).

**Диетологи.**

- Какие вы знаете и любите каши? (ответы детей)

- Когда следует есть кашу, чтобы зарядить энергией весь организм? (слайд 11) Каша является наиболее подходящим блюдом для завтрака. В кашах содержится необходимое количество питательных веществ; они легко усваиваются, что немаловажно утром, т.к. организм просыпается.

**2 этап.**

**Цель:** сплочение коллектива детей и родителей; пропаганда здорового образа жизни.

**Учитель.** Давайте немного разомнёмся и посоревнуемся. Для этого вам необходимо разделиться на две команды. Рассчитайтесь на «рис» и «овес». Постройтесь в две шеренги. Первая игра - **«Меткий знаток».** Ведущий будет называть кашу, а вы должны назвать растение, зерно, крупу, из которых получается эта каша, затем необходимо бросить в обруч мяч. Если вы ответите правильно и метко бросите мяч, то принесёте своей команде 2 балла, если ответите неправильно или попадёте мимо обруча – 1 балл, 0 баллов – за неправильный ответ и нечеткое попадание (Приложение 1.).

**Ведущий.** Следующая **игра «Знатоки каш»** поможет определить, знаете ли вы, как приготовить кашу. (Приложение 2.)

**Конкурс «Литературный»**

**Ведущий.** Слово «каша» упоминается во многих сказках, песнях, шутках, прибаутках. Объявляю следующий конкурс: «Литературный». Задание командам: назовите как можно больше сказок, в которых упоминается каша.

Пока жюри подводит итоги игры, давайте выясним, какая же каша не только вкусная, но и полезная.

**Диетолог**. Наиболее полезна гречневая каша, так как в гречневой крупе, из которой она получается, содержится огромное количество полезных веществ. Все дети любят есть её с молоком, и даже взрослые не откажутся ею полакомиться.

(**выступление детей**)

Ой, подружки, дело плохо,

Мой миленок заболел.

Аппетита он лишился –

Полведерка каши съел.

**Учитель.** Все вы любите сказки. Вот послушайте-ка сказку о гречихе. (Инсценировка сказки «Крупеничка», в которой участвуют уч-ся и их родители)

**Инсценировка**

Звучит музыка.

**Рассказчик**: Так рассказывают старые люди. У воеводы Всеслава была единственная дочь по имени Крупеничка. Слава о дивной красоте девушки далеко разнеслась вокруг. Все любили её за доброе сердце, и в народе даже песенка про неё сложилась:

(дети поют песенку) Крупеничка, красная девица,

Голубка ты наша, радость-сердце,

Живи, цвети, молодейся,

Будь всем добрым людям на радость!

(Крупеничка и мамушка Варварушка проходят с лукошком)

**Рассказчик:** Прослышал о красавице басурманский военачальник Талантай и велел своим воинам:

**Талантай:** Приведите ко мне Крупеничку, посмотрим, не годится ли она в жёны нашему хану.

**Рассказчик:** Воины надели на себя халаты: один надел халат зелёный, точно трава; другой - серый, точно дорога лесная; третий – коричневый, как сосновый ствол. Отправились в дальний путь.

(воины притаились, выходят Крупеничка и Варварушка)

**Варварушка:** Слушай и запоминай. Растёт белыми звёздами среди озера одолень-трава. Если человек её соберёт и в пояс зашьёт – никакая беда его не коснётся. (воины хватают Крупеничку и уводят; Варварушка падает на колени, причитает)

**Варварушка:** Одолень-трава! Помоги мне увидеть мою милую Крупеничку!

**Рассказчик:** Сидела она так-то над озером, горевала, как вдруг подходит к ней старичок.

**Старичок:** Иду я в дальнюю сторону басурманскую. Не снести ли кому от тебя поклон? Зовут меня Одолень-трава.

**Варварушка:**Одолень-трава! Одолей ты злых людей, верни Крупеничку!

**Старичок:** Будь тогда мне в дороге верной спутницей. (Старичок взмахивает рукой и вместо Варварушки – посох в руках)

**Рассказчик:** Пришёл старичок в басурманское становище. Остановился у дороги и начал раскладывать из узелка разные сладости, будто для продажи. (Старичок взмахивает рукой и вместо посоха – Варварушка)

**Старичок:** Ну, теперь не зевай, гляди на дорогу. На неё скоро упадёт зёрнышко. Как упадёт, бери его скорей, зажимай в руке и береги. Смотри не потеряй! (Мимо проходят воины, они ведут пленных девушек, старичок разбрасывает сладости, а девушки собирают) Кушайте, красавицы, сладости: веселее будете, румянее

**Рассказчик:** Обступили его девушки, а старичок взмахнул левой рукой, и стала Крупеничка зёрнышком. Варварушка схватила зёрнышко. Старичок взмахнул правой рукой, и стала Варварушка посохом. Никто не заметил, что вместе со старичком исчезла одна из девушек. Пришёл старичок на то место, где Варварушку встретил. Взмахнул правой рукой над посохом и появилась Варварушка, прижимавшая к сердцу зёрнышко гречихи.

**Старичок:** Укажи мне, где здесь у вас поле, никогда не паханное, земля, никогда не сеянная.

**Варварушка:** Вот, около озера.

**Рассказчик:** Взял тогда старичок гречишное зёрнышко, бросил в указанное место и сказал:

**Старичок:** Крупеничка, красная девица, живи, цвети, добрым людям на радость! А ты, греча, выцветай, созревай добрым людям на угоду.

**Рассказчик:** Проговорил – и исчез старичок, как будто его здесь и не было. Видит Варварушка перед собой Крупеничку, живую и здоровую. А там, где упало зёрнышко, зазеленело не виданное доселе растение, и развело оно по всей стране цветистую душистую гречу, про которую, когда её сеют, поют старинную песенку:

(дети поют песенку) Крупеничка, красная девица,

Кормилка ты наша, радость-сердце.

Цвети, выцветай, молодейся,

Мудрее, курчавей завивайся,

Будь всем добрым людям на угоду!

**Фольклористы.** В старину на Руси был праздник каши.(слайд)

**Ведущий:** Ребята! К нам тоже спешит гость.

(Под музыку появляется солдат)

**Солдат:** Здравия желаю! Я солдат русской армии, направляюсь домой на побывку. Кто знает, из какой я русской народной сказки? (варианты детей) Я из сказки «Каша из топора». Кто вспомнит рецепт моей каши, тому я лично вручу орден «Лучший кулинар» (ответы детей). Ну, что ж, мне пора. Честь имею!

**Ведущий.** А сейчас я предлагаю нашим командам **конкурс «Кашевары»**, в котором вы сможете почувствовать себя настоящими кулинарами.

Ребята, перед вами на столах в тарелках гречневая каша. Ваша задача состоит в том, чтобы сделать её более вкусной, питательной. В вашем распоряжении фрукты, сухофрукты, орешки, мёд и т.д. Перед тем как начать, нужно тщательно помыть руки и насухо вытереть их полотенцем. По завершении конкурса наше жюри проведёт дегустацию и выберет самую вкусную кашу, которую порекомендует есть на завтрак.

**Подведение итогов игры** жюри, награждение победителей, поощрительные призы проигравшим.

**Учитель.** В нашем конкурсе нет проигравших, т.к. все постарались и сделали кашу ещё вкуснее и полезнее. Молодцы! Каша является не только продуктом питания, но и важной частью русской культуры. Необходимо возрождать традиции не только правильного приготовления каш, но и обычаев, связанных с ними. Мы желаем вам крепкого здоровья, учитесь выполнять правила здорового питания. Давайте повторим: «Нужно есть то, что требуется моему организму, а не то, что хочу есть я».

**Рефлексия.**

Ребята по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало фразы из рефлексивного экрана на доске:

сегодня я узнал…

было интересно…

было трудно…

я выполнял задания…

я понял, что…

теперь я могу…

я почувствовал, что…

я приобрел…

я научился…

у меня получилось …

я смог…

я попробую…

меня удивило…

урок дал мне для жизни…

мне захотелось…

Приложение1.

**Игра «Меткий знаток»**

**Оборудование:**

2 обруча, 2 мяча, карточки с заданиями «Выбери продукты питания для приготовления каши»

**Жюри**: члены родительского комитета, учащиеся 5 класса.

**Участники**: 2 команды по 5 человек.

**Ход игры**

**1 тур «Меткий знаток»**

В игре участвуют 2 команды, которые выстраиваются в две шеренги. Ведущий по очереди каждой команде называет кашу, а игроки должны правильно назвать растение, зерно, крупу, из которых получилась каша и бросить мяч в обруч.

**Критерий оценок конкурса:**

**За правильный ответ и меткий бросок игрок приносит команде 2 балла**, если

**ответ неправильный или бросок не меткий - 1 балл**, если

**неправильно ответит и не попадёт в обруч – 0 баллов**

Примерные задания:

|  |  |
| --- | --- |
| **Каша** | **Растение, зерно, крупа** |
| Гречневая | гречиха |
| Овсяная | Овёс |
| Манная | (манная крупа) пшеница |
| Пшённая | (пшено) просо |
| Рисовая | рис |

Приложение 2.

**Игра «Знатоки каш»**

Ведущий раздаёт командам по две карточки с заданием: «Приготовь правильно кашу». Первая команда получает карточки №1-3, вторая команда получает карточки №2-4.

**Критерии оценок конкурса**:

За правильный набор продуктов – 5 баллов, за каждую ошибку минус 1 балл

Образцы карточек:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№1 Подчеркни продукты необходимые для приготовления манной каши.**  Продукты:  Картофель,  Молоко,  Соль,  Морковь,  Сахар,  Манная крупа,  Гречневая крупа,  Сливочное масло | **№2 Подчеркни продукты необходимые для приготовления гречневой каши.**  Продукты:  Сахар,  Капуста,  Соль,  Молоко,  Пшено,  Греча,  Творог,  Сливочное масло | **№3 Подчеркни продукты, которые улучшат вкус приготовленной вами каши.**  Продукты:  Горчица,  Изюм,  Варенье,  Чеснок,  Мёд,  Молоко | **№4 Подчеркни продукты, которые улучшат вкус приготовленной вами каши.**  Продукты:  молоко,  Сахар,  Сыр,  Орехи,  Варенье,  Сухофрукты. |