Конспект комплексного занятия в средней группе.

ТЕМА: «Русская каша – сила наша»

 ЦЕЛЬ: знакомить детей с одной из основ здорового образа жизни- правильным питанием

ЗАДАЧИ:

* Продолжать закрепление знаний здорового питания о пользе каши в рационе детского питания;
* Закрепить умение соотносить существительные с прилагательными;
* Выяснить с детьми, как и из чего, варят каши, как их едят;
* Учить различать и называть разные виды круп (гречка, рис, манка, пшено), узнавать их наощупь;
* Предоставить возможность проявлять творчество;
* Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию, развивать желание вести здоровый образ жизни.

 МАТЕРИАЛ:

* Разные виды круп;
* Картинки с продуктами для варки каши, шаблоны (из бумаги) тарелок с кашей и заготовки изюма, орехов, клубники для украшения каши;
* Аудиозапись песни «Антошка - Антошка»
* Кисти для клея, клейстер, салфетки
* Полотняные мешочки с разными видами круп ( из материалов М.Монтессори).

 ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

* Экскурсия на кухню детского сада;
* Знакомство с пословицами и стихами о каше;
* Рассматривание разных видов круп;
* Игра – хоровод «Варим кашу».

 ХОД ЗАНЯТИЯ:

 - Ребята, скажите, что вы едите утром на завтрак? (ответы детей)

- Почему полезно кушать кашу на завтрак? (ответы детей)

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

Вспомните, какие вы знаете?

* Русская каша – матушка наша.
* Кашу маслом не испортишь.
* Что за обе, коли каши нет.
* Щи да каша – пища наша.
* Хороша каша, да мала чаша.

Молодцы! Пословицы вы знаете, оказывается, каша известна с глубокой древности. **Каша** – означает кушанье из крупы, сваренное на воде или на молоке.

- А из какой крупы варят кашу?

Я вам покажу разные виды круп, а вы попробуете назвать крупу и кашу, которую из неё варят.

Гречка. Какая каша варится из гречки? (гречневая); из риса (рисовая); из пшена (пшённая); из пшеницы (пшеничная); из манки (манная); из перловки (перловая); из кукурузы (кукурузная); из овса (овсяная) и т. д.

Молодцы! Правильно.

А какая каша самая полезная?

Каждая каша по-своему полезна.

СТИХИ О КАШАХ:

«Кушай кашу «Геркулес» – Это чудо из чудес!

Кушай, станешь силачом, любая гиря нипочем!»

 «Каша из гречки где варилась? В печке.

Кашу хвалили, на всех разделили!»

 Каша белая из риса

Полезней всякого ириса,

Зерна белые тверды,

Но налей в чугун воды

Да поставь на огонек,

Да посыпь–ка сахарок,

Подсоли немножко –

И берись за ложку».

 «Кашу манную любят малыши!

Белую, пушистую едят от души

Любят её с маслом, любят с молоком

Станут все красивыми и сильными потом!

Оказывается, каждая каша по-своему полезна и вкусна.

Много витамин и микроэлементов полезных для здоровья и роста детей.

Сейчас мы с вами будем варить кашу, но сначала необходимо купить продукты, которые нам понадобятся для варки каши.

**ИГРА:** «Купи правильные продукты для каши»

На витрине магазина разные продукты, необходимо выбрать то, что нужно для приготовления каши. (Ребёнок выбирает, другие, оцениваю, всё ли он купил).

Молодцы! Справились с заданием. Можно варить кашу. Встали. Сделали круг. Это горшок. Молоком будет – Гриша, Солью – Ярослава, Сахаром – Ульяна, а крупой Артем. Как только услышите название своего продукта, выходите во внутрь круга.

Раз, два, три, Кашу нашу горшок вари!

Мы внимательными будем, Ничего не позабудем!

Наливаем **молоко…**

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Сыпем **соль…**

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Сыпем **сахар…**

Мы внимательными будет, Ничего не позабудем!

Насыпаем **крупу…**

Мы внимательными будет,Ничего не позабудем!

Все продукты поместили. 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!

Её вместе поедим, Всех – всех кашей угостим.

Ведь варилась – то: «Пых – пых!» -Для друзей и для родных».

Молодцы, показали, как кашу варить!

А знаете ли вы как кашу сделать вкуснее?

Дети предлагают варианты: добавить масло, варенье, орехи, изюм, клубнику и т.д.

**АППЛИКАЦИЯ** «Наклей добавку на тарелку с кашей»

А теперь я предлагаю вам стать кулинарными художниками и украсить свою кашу, добавив в неё клубники орехов или изюма.

Дети украшают кашу (звучит музыка). По окончании рассказывают, кто что добавил, чтобы каша бала вкусней и полезней.

Молодцы! Как красиво и великолепно у вас получилось украсить кашу.

Вы настоящие творцы – поварята! И я думаю, что кто не любит кашу, обязательно её полюбит и расскажет своим сестричкам и братишкам о пользе русской каши.