**Тема:** **«Каша – традиционное русское блюдо»**

**Цель урока:**

- систематизировать и закрепить знания обучающихся о крупах, кашах, о здоровом питании.

**Задачи урока:**

- познакомить с правилами приготовления каши, подбором нужных продуктов;

– расширение знаний о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья;

– коррекция и развитие восприятия, мыслительной деятельности, личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы.

**Оборудование:**

* карточки с пословицами, интерактивная доска.
* тарелки с кашами.
* продукты: молоко, кефир, соль, перец, сахар, лимонная кислота, масло. минеральная вода.
* рабочие тетради.

**ХОД УРОКА:**

**1. Орг. момент.**

*Приветствие, активизация внимания;*

- Доброе утро, дорогие ребята?

- Здравствуйте, уважаемые гости!

Сегодня урока у нас необычный, но я уверена, что он пройдет хорошо. А как же иначе, если в классе у нас такие смышленые, прилежные ученики. Но прежде чем объявить тему, отгадайте загадку:

Крупу в кастрюлю насыпают,  
Водой холодной заливают  
Ставят на плиту вариться.  
И что тут может получиться?

Правильно. Итак , тема нашего урока «Каша – традиционное русское блюдо» ***(слайд 1)***

**2. Введение в тему.**

А что же такое каша? ***(слайд 2)***

Такое определение дал каше В.И. Даль:

Каша – густоватая пища, крупа, варенная на воде или на молоке. Крутая каша – гречневая, пшённая, ячная, овсяная. Готовится в горшке, в печи, запекаясь сверху.

1. Каша – одно из самых распространенных русских блюд, второе после щей. Само слово «каша» означает кушанье, приготовленное из растертого зерна.

2. ***(слайд 3)*** 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.

3. Каша сопровождала молодых в день свадьбы, ею поминали, встречали новорожденного.

4. 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.

5. ***(слайд 4)***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».

6. ***(слайд 5)***Каша являлась основной горячей пищей для солдат. А солдатских поваров называли кашеварами.

7. ***(слайд 6)***Знаменитый рецепт одной каши родился во время тяжелого похода через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось «чуть – чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как накормить голодных солдат, Суворов вдруг отдал приказ - все варить в общем котле, добавив лука и масла. Каша получилась вкусная и полезная, и в народе ее прозвали суворовской.

Почему такой почет каше? Польза каш в том, что там есть все необходимые питательные вещества.

Нет такого человека, который не пробовал и не любил кашу. ***(слайд 7)*** «Проматерью хлеба» величают её на Руси. Каша испокон веков занимала важнейшие место в повседневном рационе, она являлась одним из основных блюд, как бедных так и богатых людей. ***(слайд 8)***Отсюда и русская поговорка **“Каша-мать наша”.** Мудрость народасодержится в таких кратких изречениях. А вы знаете пословицы о каше? Сейчас мы это проверим.

***Первое задание.***

Найди пару.

*(Карточки с поговорками и пословицами разрезаны и лежат на столах у детей, надо найти пару).*

|  |  |
| --- | --- |
| Если про кашу не забудешь | – здоровым будешь |
| Гречневая каша | – матушка наша |
| Без печки холодно | – без каши голодно |
| Кашу маслом | – не испортишь |
| Сам кашу заварил | – сам и расхлёбывай |
| Хороша кашка | – да мала чашка |
| Щи да каша | – пища наша |

*(Обучающиеся составляют разрезанные карточки и называют пословицы и поговорки.) Проверяем правильность выполнения задания.* ***(слайд 9)***

**3. Объяснение нового материала.** ***(слайд 10)***

Каша – наиболее подходящий продукт для завтрака. Она содержит необходимое количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим «проснувшимся» организмом. ***(слайд 11)***

Как же вырасти большим?  
Это очень просто!  
Кушай кашу по утрам  
Для большого роста.

Каша – это полезная еда, которая помогает нам стать сильными и здоровыми, перенести учебные нагрузки. В крупах меньше всего накапливается вредных веществ в отличие от других растений.

- А какие же каши нам известны? ***(слайд 12)***

*Учащиеся называют каши, таблички с названиями этих каш помещаются на стол.*

А из каких круп готовится каша.

А из каких растений получают эти крупы?

Сейчас мы с вами это узнаем.

Это моя любимая каша, угадайте её?

Черна, мала крошка  
Соберут её немножко,  
В воде поварят  
Кто её поест,  
Тот похвалит.

Правильно – гречневая каша. ***( слайд 13 )***

***Гречневая крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| img14.jpg (17584 bytes) | *“В народе эту кашу называют мини-аптекой. Она богата витаминами. Гречневая каша может даже спасти от отравления. Это единственная каша, от которой не прибавляют в весе. Врачи рекомендуют, есть всем.”*  Именно о ней говорили в русском народе: «Гречневая каша- матушка наша»  Эта народная пословица восхваляет гречневую кашу, которая и в старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского здоровья. Гречневую крупу получают из гречихи **.** Гречиху любят не только люди, но и какие насекомые?Пчелы собирают с гречихи сладкий нектар, и делаю из него мед.  Гречневая каша для нас символ повседневности, а во всем мире ее считают, чуть ли не элитным продуктом.. |

Угадайте, про какую кашу я говорю?

Сладкая, приятная  
Вкусная, пахучая  
Белая, сыпучая.

Или

Знает каждый это блюдо,  
Не кусочками, не грудой,  
Цветом – будто простокваша,  
Это – (рисовая каша) ***(слайд 14)***

Правильно – это рисовая каша.

***Рисовая крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/567011/f_clip_image006.gif | *“Рисовая каша – легкоперевариваемая каша, она даёт много энергии. Полезна всем, нельзя её много есть людям с лишним весом.”*  Рисом питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины, белок и клетчатка. Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании. Относительными противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет. Из риса можно приготовить тысячи блюд, и каждый раз его вкус будет другим. |

“Каша пыхтела   
Всех угостить хотела  
Манная, манная   
Каша желанная   
Вкусная, нежная  
Очень полезная.”  
Что, вы знаете о манной каше? ***(слайд 15)***

Из пшеницы получают манную и пшеничную крупу.

***Манная* *крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/567011/f_clip_image008.jpg | *“Это самая первая каша в жизни ребёнка. Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт. Она полезна не только детям, но и взрослым. Но не стоит её переедать, она очень калорийна, можно заработать ожирение.”*  Кто знает, из чего делают самую, наверное, важную кашу для малышей – манную?  Конечно же, из пшеницы. Пшеница является ведущей зерновой культурой во многих странах.  Немало полезных растений выращивают на полях. Всем им честь и почет. Но самая высшая похвала нашей главной кормилице – пшенице. Именно ее в первую очередь называют хлебом, про который в народе говорят, что о «всему голова».  Еще древние египтяне выращивали пшеницу и высоко ее ценили. Когда умирал их – фараон, в гробницу кроме золота ставили чашу с пшеницей. |

Стала «Кашей года»  
Пшённая каша с медом! ***(слайд 16)***

***Пшенная крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/567011/f_clip_image010.jpg | Просо в нашей стране относится к числу крупяных культур. Пшено – это ядро проса.  Древнейшей зерновой культурой является просо. Сейчас из него делают пшено. Переваривается оно медленно и обычно рекомендуется при сахарном диабете, атеросклерозе и заболеваниях печени. |

Очень всем полезна каша   
Пшённая, перловая,   
Потому, что в этой каше   
Сила стопудовая! ***(слайд 17)***

***Перловая крупа***

Перловка – это не что иное, как цельные зёрна ячменя. Из ячменя получают несколько видов крупы. Перловка – крупные, целые шлифованные зёрна. Своё название получили за внешнее сходство с речным жемчугом.

Раз – овсянка,

Два – овсянка,

И овсянка в третий раз.

А на лишнюю овсянку-

Где мне взять крупы для вас! ***(слайд 18)***

- О какой каше говорится в этом стихотворении? *(овсяной)*

***Овсяная крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/567011/f_clip_image004.jpg | Как еще можно назвать овсяную кашу? ( геркулесовая)  -Что такое геркулес? (овсяные хлопья)  Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а получают крупу из овса .  В овсянке есть все наиважнейшие для нашего здоровья компоненты калий, магний, фосфор, фтор, железо, хром, йод, витамины А и Е. Овсянка нормализует обмен веществ в организме, помогает выводить не нужные вещества из организма, а ещё её большой плюс – она главная помощница людям, страдающих заболеванием желудка.  Кроме того, овсяные хлопья ***помогают при солнечных ожогах****.* *Заварите растертые овсяные хлопья и смажьте ими обожженные места, а затем ополосните холодной водой.*  В старину говаривали: «Овсяная каша хвалилась, что с маслом коровьим родилась» |

***Ячневая крупа*** ***(слайд 19)***

Ячневая каша делается из крупы, состоящей из дробленого ячменя. Ячневая каша, кстати, была любимой у Петра I, который всячески «рекламировал» её среди своих сподвижников. Кто знает, возможно, благодаря полезной ячневой каше царь-реформатор был наделён неутомимой энергией и острым умом.

В состав ячневой каши входят различные витамины, а также аминокислоты (они полезны для наших волос, ногтей и зубов). Богата эта крупа и фосфором, который необходим и взрослым, и детям. При этом ячневая каша относится к низкокалорийным блюдам, она улучшает пищеварение, предупреждает появление избыточного веса, повышает иммунитет.

***Двигательная минутка***

- Поменялись местами те, кто всегда моет руки перед едой.  
- Поменялись местами те, кто завтракает.  
- Поменялись местами те, кто любит кашу.

- А кто знает, в какое время суток лучше всего есть кашу?

Итак, давайте заполним таблицу. ***(слайд 20)***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Растения** | **Название крупы** | **Название каши** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

А вот здесь у меня записан порядок действий. На доске помещены таблички, на которых записана последовательность действий по приготовлению каши.

-Только посмотрите, ребята, все ли здесь в порядке?

-Давайте распределим **правила** по порядку.

1. Любую крупу до варки надо перебрать.

2. Надо знать, какую крупу перед варкой моют, а какую - нет.

|  |  |
| --- | --- |
| Надо мыть | Не надо мыть |
| Пшено  Рис  Перловая крупа  Овсяная крупа  Ячневая крупа | Манная крупа  Гречневая крупа |

3.Любую крупу надо засыпать в кипящую воду или молоко. Если засыпать крупу в холодную воду или молоко, а потом ждать, пока оно закипит , каша получится похожей на ком теста. Есть её никто не будет.

*Учащиеся работают с доской.*

-Я прочитаю вам стихотворение, попробуйте найти ошибку в действиях мальчика:

Я насыпал в миску риса

И залил его водой

Рис поднялся, разварился

Дышит, пышет, как живой.

Из-под крышки пар клубится

Крышка прыгает звеня

Приходите все учиться

Кашеварить у меня.

(Мальчик забыл помыть крупу)

- А какую крупу нельзя мыть? Верно – манную.

Вот теперь и мы знаем, как сварить кашу.

- ***(слайд 21)***У донских казаков большую роль в питании играли крупы. Варили каши на воде, на молоке. В них добавляли овощи (тыкву, морковь, лук, помидоры). Очень любили казаки кашу с рыбой.

Познакомимся с рецептами казачьих блюд.

***РЫБА, НАЧИНЕННАЯ КАШЕЙ(слайд 22)***

Донскую рыбу /лещ, сазан, карп/ чистят и потрошат. Отделяют икру и смешивают ее с полу готовым рисом или пшеном. Тушку рыбы начиняют икрой с кашей и укладывают в глубокую сковородку. Заливают подсолнечным маслом и обжаренным луком и тушат. Специи – по вкусу.

***ЛЕЩ, ЗАПЕЧЁННЫЙ С КАШЕЙ.*** ***(слайд 23)***

Крупного леща очищают от чешуи и внутренностей. Начиняют пшённой кашей, перемешанной с икрой. Зашивают. Запекают в духовке или печи, следят за сочность. Можно время от времени смазывать сливочным маслом.

**4. Закрепление.**

***конкурс “Угадай кашу” (слайд 24)***

*Дети с завязанными глазами пробуют и угадывают 5 каш: манная, рисовая, гречневая, перловая, пшённая.*

***конкурс “Кто быстрей ” (слайд25)***

Работа в группах. Дети разбирают крупы по сортам: перловая, гречневая, рисовая.

***Разгадай кроссворд.*** ***(слайд26)***

Попробуйте разгадать кроссворд и узнаете, без чего не бывать каше:

* 1. Сладкое ,а не мед. 2)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1)  3) | М | О | Л | О | К | О |
| А |  | | | | |
| С | А | Х | А | Р |
| Л |  | |  |  |
| С | О | Л | Ь |

От буренки берут,

Деточкам дают. (Молоко)

* 1. Бело, а не вода,

Что всегда поверх каши лежит ? (Масло)

* 1. Я бел как снег,

В чести у всех

И нравлюсь вам

Во вред зубам. (Сахар)

* 1. Меня одну не едят

И без меня не едят.

На воду упала и сразу пропала. (Соль)

-А что еще можно добавить в кашу, чтобы она стала вкусной и полезной?

Правильно, в кашу можно еще добавить ягоды, фрукты, изюм, варенье, орешки. ***(слайд 27)***

Загадку отгадать легко:  
Дает корова… (*молоко*)  
Из молока, всем ясно,  
Мы получаем… (*масло*)  
Отгадай загадку нашу:  
Не испортишь маслом… (*кашу*)  
Любимая и желанная  
Всем детям каша… (*манная*)  
Всем детям рост обеспечивает  
Черная каша… (*гречневая*)  
За обе щеки уписываем  
Белую кашу… (*рисовую*)  
Силу прибавишь и вес,  
Если съешь… (*«Геркулес»*)  
Я бегом бегу в столовую —  
Кашу я люблю… (*перловую*)  
Завтрак быстро заканчиваем —  
У нас была каша… (*ячневая*)  
Ложки дружно облизали  
И спасибо всем… (*сказали*)

Ай, какие молодцы! За ваши успехи и старания я дарю вам горшочек каши…но не простой, а мультипликационной *(показ мультфильма “Горшочек каши”).*

**X. Итог урока, выставление оценок.**

У наших предков каша на столе была по праздникам. Не мешало и нам забывать хорошее. В старину в школе начало нового этапа обучения отмечалось совместной трапезой. Все угощались кашей, так произошло слово *однокашник*. Вот и вы теперь, стали не только *одноклассниками*, но и о*днокашниками*.

Надеюсь, что с этого дня вы с удовольствием будете есть кашу дома и в школе. Пусть напутствием вам станут следующие слова. ***(слайд 28)***

Чтобы стать весёлым, смелым,  
Сильным, ловким и умелым  
И с утра чтоб не лениться,  
Нужно кашей подкрепиться.  
Кашу вкусную с утра  
Кушай вволю детвора.