Открытый 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;
* сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни наших предков, о высоко калорийных и полезных продуктах питания;
* формировать у детей навыки приготовления вкусных, полезных, разнообразных каш, как обязательного компонента меню школьника,
* просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Класс оформляется как русская изба: на заднем плане русская печь: она сделана из фанеры так, что в нее можно ставить горшок. Посередине деревянные столы и скамьи. На столе – горшки и миски с кашами, самовар.

За несколько дней до праздника участникам предлагается просмотреть различные книги про историю русской кухни, припомнить сказки, а так же русские пословицы, поговорки, и скороговорки про кашу.  
Родители и гости получили красочное приглашение на праздник.

**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». (слайд№1пословица «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. (слайд№2 картинки 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».  
Вот какая история вышла с кашей Дмитрия Донского. Решив жениться на дочери нижегородского князя, он, по обычаю должен был ехать на кашу к отцу невесты. Но Дмитрий, князь московский, счел ниже своего достоинства справлять свадьбу на земле будущего тестя и пригласил его к себе. Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение..Тогда выбрали золотую середину. Кашу сварили не в Москве и не в  в Новгороде, а в Коломне. С этой историей, говорят,  связано появление популярного русского присловья «заваривать кашу». (Слайд№3 картинка женитьба)

  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.

 Сегодня кашу заварили родители и дети 4 класса.   
Замечательная вышла каша!  
Душистая, ароматная, рассыпчатая!  
Ребята! А вы помните самые первые стихи про кашу, которые знает каждый ребенок?

«Сорока – белобока  
Кашку варила,  
Деток кормила…» (Слайд № 4 картинка)

( Ребята хором произносят продолжение стишка )  
**Входит СОРОКА**:

Как наКашин День рожденья  
Кашу принесли с вареньем.  
Так наелись я и  ты –   
Разболелись животы.

Знаете ли вы, ребятишки, без чего вкусной каши не бывает? Угадайте – ка мои загадки, тогда мы назовем с вами все, что для хорошей каши нужно.

* 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 во вред зубам. (сахар )    
Сорока: Молодцы, ребята! Все назвали. А теперь я пойду кашку вам сварю, печка – то уже готова.  
**ВЕДУЩИЙ:** Ребята! А какую кашу вы любите больше всего?    ( Дети называют свою любимую кашу)  
**ВЕДУЩИЙ:** А вы ели когда – нибудь кашу из топора?  
(инсценировка  р.н.с. «Каша из топора )  
(Появляются Солдат и старуха  )  
**ВЕДУЩИЙ:** Пришел солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке:

* Здравствуй. Божья старушка! Дай мне чего – нибудь поесть.
* Вон там на гвоздике повесь
* А ль ты совсем глуха . что не чуешь ?
* Где хошь, там и заночуешь!
* Глухая! Подавай на стол!
* Да нечего,родимый!
* Свари кашицу
* Да не из чего!
* Давай топор ! Я из топора кашу сварю!

**ВЕДУЩИЙ:** Принесла баба топор. Солдат  взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует…

* Всем кашица взяла, только бы маленько крупы подсыпать !

( Старуха, вздыхая, достает крупу, дает Солдату. )  
**Ведущий:** Солдат сыплет крупу, пробует.

* Готова ли?
* Совсем бы готова была, да только нужно маслом сдобрить.

( Старуха, поколебавшись, достает масло, подает Солдату. )  
- Ну, старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки тащи, будем кашицу есть  
( Старуха и Солдат садятся за стол. Едят кашу из чугуна )  
( Старуха, смакуя кашу ):  
-Служивый, а когда ж топор будем есть ?  
-Да вишь, не уварился он еще, потом доварю да позавтракаю..  
( встает )  
-Ну, будь здорова, хозяйка !  
( Берет топор, кланяется Старухе, уходит.)  
Старуха встает вслед за солдатом, провожает его, качая головой.  
**ВЕДУЩИЙ**: Вот так-то солдат  и кашки поел, и топор унес.

* А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором ?

Дети называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара.

**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 ? (Слайд № 5 набор круп)

**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).

**Конкурс «ЗНАТОКИ КАШИ»**

Необходимо с завязанными глазами по вкусу определить, какая это каша.

* Ребята! А с какой кашей вы познакомились раньше всего в жизни?
* С манной кашей!
* Из какой крупы ее приготовили ?

**УЧИТЕЛЬ**: Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Ее рекомендуют давать ребенку на завтрак перед серьезными нагрузками ( контрольными, соревнованиями )  
Кто сегодня приготовил манную кашу? Вам слово!-**Лещенко**  
Дети и родители рассказывают о рецепте приготовления «своей» каши и угощают ею гостей.( Семья Лещенко)  
--- Вспомните, из какого рассказа эта история с манной кашей?(Слайд №6 отрывок из рассказа)  
(Зачитывается отрывок  из рассказа Драгунского «Тайное становится явным»

**Выходит СОРОКА** с кастрюлей дымящейся каши, начинает раскладывать по тарелкам-по ложке на каждого и приговаривать:

Это вам не просто каша на тарелочке лежит

Зачерпни её, дружок, положи ее в роток.

Это вам не просто каша с корочкой хрустящей.

А румяный теплоход самый настоящий!

(Сорока вручает каждому зрителю тарелку с кашей. (Музыкальная пауза)

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 !

**Стихи про манную кашу**

Приехала к бабушке Маша,

Сварила ей бабушка кашу.

«Садись, гостья желанная,

Остынет каша манная.

Каша с сахарным пеком

Да с душистым молоком!

Ну-ка ложку, Маша,

Ешь скорее кашу!

Но руками Маша машет

«Не хочу я кашу вашу!»

Вдруг гром, тряхнуло дом,

Зашаталось все кругом:

Это трактор с трактористом

Появились под окном.

Долго Машу журили, бранили:

«Мы пахали, поля боронили

Выросла пшеница, можно заблудиться:

Густа, высока. Не достать до колоска»

Тут комбайн по деревне шагает,

Застегнулся на тысячу гаек.

«Покажите-ка девочку Машу,

Что не ест нашу манную кашу!

С комбайнером нам как не сердиться-

Или зря убирали пшеницу?!»

И корова пришла, замычала:

«Молоко я для каши давала!»

Да как топнет корова копытом:

«На капризу я тоже сердита!»

Замотала буренка рогами:

«Зря я, что ли бродила лугами?

Молоко ли мое не душисто

От травы-муравы шелковистой?»

Тут заслонкою печь забренчала:

«Я работала тоже немало,

Вон как спину свою накалила-

Я для Машеньки кашу варила»

Сколько все потрудились для Маши  
Съешь хоть ложечку, Машенька, каши!

Села Маша поближе к окошку,

Шепчет: «Дайте-ка мне, бабушка, ложку!»

**Шемякина Е.**Е.

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.

Клюкина Л.В.

Как на наше удивленье, Но одна нам всех милее

Получили приглашенье Рисовая каша наша

Стали думать и гадать, Сладкая, приятная,

Как же кашу нам подать? С изюмом ароматным

Думали мы ,думали, Вкусная, пахучая,

Наконец придумали. Белая, сыпучая.

Каши разные нужны, И гостей всех угощу!

Каши всякие важны!

**«Защита**» рисовой каши:

Рис, по сравнению с другими крупами наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ. Рис очень легко усваивается организмом, поскольку в нем мало клетчатки.

Пробуйте нашу кашу, приятного аппетита!

**Учитель:** Ребята. Скажите, пожалуйста, какие пословицы, поговорки, частушки, фразеологизмы вы знаете, где встречается слова «каша»?

(Слушаем ответы учащихся)

**Карточки с поговорками и пословицами разрезаны, надо найти пару**.

(Слайд №7 проверяем правильные ответы)

**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?

**Частушки**

Дайте каши, дайте каши

Дайте каши с молоком,

Наедимся вкусной каши

И частушки вам споем.

Приходи ко мне обедать-

Щей наваристых отведать,

Когда снова приглашу-

Перловой кашей угощу.

Ой, подружки, дело плохо

Мой миленок заболел

Аппетита он лишился

Полведерко каши съел.

И плясал бы я и пел бы,

Только вовсе нету сил.

Полкастрюли каши съел бы,

Если кто-нибудь сварил.

Предпочтенье отдаю

Я молочной каше,

Чтобы с каждым новым днем

Становиться краше.

Дорасти нам до небес

Поможет каша «Геркулес»

А улучшит зрение

Черничное варенье.

Будем каши много кушать

Каша – силы нам придаст

«Роллтон», «чипсы», «кириешки»

Пусть лежат лишь про запас.

**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!

А сейчас самое время устроить пир на весь мир! Да и самовары уже поспели!

Все гости садятся за столы, угощаются кашей, делятся рецептами.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! Кашу варили, а сейчас еще и есть будут родители и ученики 4 класса.