**Урок Здоровья «Её величество - каша»**

**Цель:** создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью через понятие здорового питания.

**Задачи:**

1. Учить различать и называть злаковые культурыи их крупы.

2. Формировать знания детей о пользе каши в рационе питания.

3. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

4. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

*Предполагаемые результаты:*

Познавательные УУД

- самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную;

- умение самостоятельно осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

Коммуникативные УУД

- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

- владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- формирование вербальных и невербальных способов коммуникации;

- умение интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

**Ход мероприятия:**

**Учитель**

**-** Здравствуйте, дорогие дети!

Здравствуйте уважаемые взрослые! Мы рады приветствовать вас на нашем уроке Здоровья.

Предлагаем вам посмотреть маленькую сказочную историю.

**Автор:**

В некотором сказочном царстве,

В небывалом соседнем государстве…

В лесу Яга жила-была

Да хулиганкою слыла.

То в кашу соль подсыплет Змею,

Касторки в суп нальёт Кощею,

А то с поганками затеет пироги,

И слова поперек сказать ей не моги!

И вдруг нежданно нагрянула беда -

С Ягусею такого не бывало никогда!

**Яга:**

Ох, что со мною нынче стало:

Видеть шибко плохо стала,

Грипп замучил и хандроз…

И русский дух совсем не чует нос.

**Кот:**

Ах, Бабусенька-Ягусенька, родная,

Давай в аптеку лесную я слетаю!

**Яга:**

Уже слетала…

Пилюлей наглоталась,

Ох, видно помирать теперь, милок,

Мне лишь осталось…

**Кот:**

Ты без разбора все лекарства принимаешь,

Что, как и чем лечить - совсем не знаешь!

**Яга:**

Ох, болят суставы, кости,

Съем кого-нибудь от злости!!!

И желудок барахлит…

Может у меня рахит?

Витаминов не хватает,

Радикулит к земле сгибает

А в желудке тошнота

И во рту (тьфу!) кислота!

**Кот:**

Выпей-ка мотилиум!

**Яга:**

Собирай консилиум!

**Автор**

Вот в Ягусину избушку

Чтобы вылечить старушку

Собираются «врачи»,

Будут бабушку лечить.

**Появляются «врачи»: Леший, Кощей, Кикимора**

**Леший:**

Я пишу простой рецепт:

Мухоморчик на обед,

Мухомор на ужин…

И доктор вам не нужен!

**Кикимора:**

Рекомендую полечиться

Болотною водицей

С пиявками да с червяками…

Болезни уберутся сами!

**Кощей:**

Отвар из ядовитых змей

Полезен очень для костей!

Но кости новыми не станут

И скрипеть не перестанут!

**Яга:**

Вы зачем ко мне пришли?

**Все:**

Мы рецепты принесли!

**Леший:**

Как избавиться от хвори…

**Кикимора:**

От ломоты и от боли

**Кощей:**

От плохого настроенья…

**Яга:**

Дармоеды!

Что мне делать?

Время скоро уж обедать,

Съесть Аленку иль Андрюшку,

С мухоморчиком в прикуску?

Сварить из белены компот?

**Кот:**

Снова заболит живот!

Ты меня Яга послушай-

Если хочешь вдоволь кушать,

На диете посиди,

Организму помоги!

Кашки простенькой поешь

Вылечишь всю эту брешь.

**Яга:**

Ты о чем толкуешь, кот?

Кашу не беру я в рот!

Пользы нету никакой!

**Кот:**

Зря про кашу так! Постой!

Отведу тебя я в школу

Там живет народ веселый!

И про кашу с молоком,

С медом, сливками, сметаной

Врать тебе, поверь, не станут

И о правильном питании

Все расскажут нам без тайн…

**Яга:**

Хватит баснями кормить

Кашей можно, что ль, лечить?

**Кот:**

Знай, что от болезней -

Каша всех полезней!

**Яга:**

Где же школа та?

Где на обед

Вкуснее каши блюда нет?

**Кот:**

Постой, постой…

Да к это ж в школе на Восточном,

Я это помню, знаю точно.

**Яга:**

Скорей садитесь на метлу,

Я в миг вас всех туда домчу…

**Герои садятся на метлу, улетают… Смена декораций**

**Яга:**

Чем так вкусно пахнет тут

И зачем здесь этот люд?

**Дети:**

Мы собрались здесь не зря.

Пригласим и вас, друзья.

Разговор у нас серьёзный,

Слушайте, пока не поздно.

**Учитель**

- Послушайте и отгадайте загадку

**Ученик:**

Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают,

Ставят на плиту вариться и…,

Что тут может получиться?

*Дети отвечают «Каша»*

**Учитель**

Кто догадался, какова тема нашего урока?

*Ответы детей.*

**Учитель**

Правильно, сегодня мы с вами поговорим о каше, обменяемся знаниями , полученными в ходе ваших исследований , а поможет нам в этом нам повар и зернышки-близняшки , которые пришли к нам прямо с поля

Перед началом проведения исследования мы разделились на группы, в которых работали ЛИТЕРАТОРЫ, ИСТОРИКИ, ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ и ЭКСПЕРТЫ.

Итак, что же такое каша согласно толковому словарю Ожегова? Предоставим слово нашим ЛИТЕРАТОРАМ.

**ЛИТЕРАТОРЫ**

1. Каша- это кушанье из сваренной крупы.
2. Мы были совсем маленькими, а о каше нам уже рассказывали стихи. Вспомните Сороку – белобоку.

Сорока – белобока по полю летала, зёрна собирала, печку топила, кашу варила, детишек собирала, кашкой угощала.

**Учитель**

Сорока – белобока кашу варила да крупу просыпала. Давайте поможем сороке отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным мискам.

*Дети сортирую крупы по тарелочкам.*

А теперь представим наши крупы и каши, которые из них варят.

*Ученики с тарелочками по очереди выходят и рассказывают о крупах.*

1. **Ученик:**

**Гречка**

Каша из гречки

Где варилась?

В печке!

Сварилась, упрела,

Чтобы Оля ела.

Кашу хвалила,

На всех разделила

Досталось по ложке

Гусятам на дорожке,

Цыплятам в лукошке,

Синицам на окошке.

Хватило по ложке

Собаке и кошке.

А Оля доела последние крошки.

**Гречневая каша**  укрепляет иммунную систему.

1. **Ученик**

**Овсяная каша или геркулесовая каша**

Овсяная каша, овсяная каша,

Дешевая, быстрая, вкусная наша.

На завтрак её англичане едят.

Она здоровее других во сто крат!

Овсяная каша, овсяная каша,

Полезна детишкам, отцам и мамашам

Желудку приятно и сердцу легко

И вкусно добавить в неё молоко!

Овсяная каша, овсяная каша,

Едят ее Шура, и Толя, и Маша.

Дает она силы зимой и весной

Ведь каша-гарнир для котлеты мясной!

**Геркулесовая**  **каша**  помогает делать наш мозг думающим, запоминающим и воспроизводящим «устройством» нашего организма.

1. **Ученик:**

**Манная каша**

Каша манная варилась

Всё пыхтела, пузырилась

Из кастрюльки убежала,

На тарелочку попала

Мы её поймаем ложкой

И попробуем немножко.

Зачерпнем разок . другой

Ложку целую с горой

Ай, да каша! Как вкусна!

Всю съедим её до дна!

 **Эксперты - Манная** **каша**  полезна для восстановления сил в период выздоровления.

1. **Ученик:**

**Пшенная каша**

Мышка в кружечке зеленой
Наварила каши пшенной.
Ребятишек дюжина
Ожидает ужина.
Всем по ложечке досталось.
Ни крупинки не осталось!

**Эксперты - Пшенная** **каша** улучшает работу нервной системы и органов кровообращения;

1. **Ученик:**

**Рисовая каша**

Сладкая, приятная
Вкусная, пахучая
Белая, сыпучая.

Рисовая каша….

Гостья дорогая наша.

Из стран заморских к нам пришла,

Друзей средь нас себе нашла.

**Эксперты**

1. **Рисовая каша**  благотворно влияет на формирование костной системы и умственное развитие детей
2. **Ячневая** - укрепляет стенки сосудов, устраняет отложение жировой ткани
3. **Пшеничная** - обеспечивает полноценную работу нервной системы
4. **Гороховая**  - способствует росту мышц, полезна страдающим анемией
5. **Кукурузная** - способствует очищению крови, минимизации случаев инфарктов и инсультов.
6. **Льняная** – уникальная,содержит 18 аминокислот из 22 имеющихся у человека; снижает риск заболевания злокачественными опухолями.

 **Повар**

В каше много витаминов
Каша нам всегда нужна
В каждом доме, в каждой кухне
Каша быть всегда должна!

**ЗАПОМНИТЕ!!! ПОЛЕЗНО ЕСТЬ КАШИ НА ЗАВТРАК!!!.**

**Учитель**

Вот сколько каш существует на свете. –

**Повар** - А знаете ли вы, что можно сварить кашу сразу из нескольких круп. Получится знаменитая суворовская каша.

**Учитель**  ИСТОРИКИ расскажут нам об этой каше.

**ИСТОРИКИ**

   Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть – чуть гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить солдат, Суворов отдал приказ варить всё в общем котле, добавив масла и лука. Оказалась каша очень вкусной и полезной. А такую кашу до сих пор называют суворовской.

**Учитель**

На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа, являясь одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: «Каша – мать наша». Предоставим слово ВРАЧАМ-ДИЕТОЛОГАМ.

**ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ**

 Кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все, что варилось из измельченных продуктов.

Так, в    старинных источниках упоминаются хлебные каши, которые делали из сухарей, а также самые разнообразные рыбные каши: сельдяная, лососевая, осетровая, белужья. Рыбу мелко крошили и смешивали с разваренной крупой.

Готовили также гороховые, соковые (на конопляном масле), морковные, репные и множество других каш из овощей.

**Учитель.**А из чего варят каши сегодня?

**ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ**

Мы хотим не просто рассказать вам об этом. Попробуйте отгадать наши загадки и узнать, что можно класть в кашу.

***Игра «Отгадай-ка»***

Под сосною у дорожки кто стоит среди травы? Ножка есть, но нет сапожек, шляпка есть – нет головы. (Гриб).

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. ( Малина).

Жидко, а не вода, бело, а не снег. ( Молоко).

Круглый, зрелый, загорелый, попадался на зубок, расколоться все не мог. А попал под молоток, хрустнул раз – и треснул бок. ( Орех).

Белый камень во рту тает. ( Сахар)

У родителей и деток вся одежда из монеток. ( Рыбы).

Золотая голова велика и тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка. ( Тыква).

Круглое, румяное, я расту на ветке: любят меня взрослые и маленькие детки. ( Яблоко).

Может и разбиться, может и свариться. Если хочешь, в птицу может превратиться. ( Яйцо).

Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. ( Лук).

 - Самыми распространенными добавками в каши считаются молочные продукты – молоко, простокваша, сметана, творог и сливки. На втором месте по частоте применения в качестве добавок стоят мясо, грибы, рыба, яйца. Лук идет во многие виды каш.  К некоторым кашам подходят добавляемые в небольших количествах тыквенное пюре и мак.

**Учитель**И снова предоставим слово нашим ИСТОРИКАМ. Что ценного о каше узнали они?

**ИСТОРИКИ**

Знаете ли вы, что

* Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тысяч лет.
* Рис и гречиху – всего 4 тыс. лет.
* Самая «молодая» в этом списке – кукуруза, ей всего 3 тыс. лет.
* Овес был известен грекам и римлянами еще в древние времена 1000 лет д. н. э.Но употреблять его в пищу, как геркулесовую кашу, стали только в 13 веке шотландцы.
* Ячмень упоминается в Библии более 20 раз, а в древних израильских книгах он называется одним из плодов Земли Обетованной.
* Муку из ячменя - цампу употребляли и в горах Тибета 2,5 тысяч лет назад.
* Нашим предкам каша была известна более 1000 лет назад - именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.

**Учитель**

Трудно переоценить значение каш в питании детей и людей любого возраста. Не так ли?

**ДИЕТОЛОГИ**

Белок, содержащийся в них, хорошо усваивается организмом.

По данным Научного центра здоровья детей РАМН каши поставляют около 30% необходимой энергии для детей.

 А по рекомендации ВОЗ, каши, хлебобулочные и макаронные изделия, зерновые хлопья должны составлять более половины суточного рациона ребенка.

Цельное зерно несет в себе силу природную, силу Земли-матушки.

Злаки – это спрессованный свет Солнца Эти свойства отражены в народных пословицах, поговорках, сказках.

**Учитель**

 - Давайте вспомним в каких сказках упоминается о каше.

(Подсказка на экране)

«Горшочек каши» братьев Гримм.

«Каша из топора» русская народная сказка.

«Мишкина КАША » Н.Носова

**Учитель**

А какие пословицы и поговорки известны вам?

**ЛИТЕРАТОРЫ**

* Каша-матушка наша.
* Хлебец ржаной - отец родной.
* Щи да каша-сила наша.
* Хороша кашка, да мала чашка.
* Заварил кашу, так не жалей масла.
* Сам заварил кашу – сам и расхлебывай.
* Один у каши – сирота.
* Где с маслом каша, там и место наше.
* Без каши обед не в обед.

**Учитель**

А девчонки – хохотушки нам споют сейчас частушки.

**Частушки о каше**

Мы на завтраке сидим,

Кашу манную едим.

Знает каждый ученик

Ум без завтрака поник!

В школе весело живем,

Каши вкусные жуем.

С каждым днем мы подрастаем,

Сил, здоровья набираем!

Жизнь у нас тяжелая,

Нам нужна столовая.

Повара нужны и каши

Вот такая просьба наша!

Предпочтенье отдаю

Я молочной каше

Чтобы с каждым новым днем

Я становилась краше!

Очень всем полезна каша

Овсяная, перловая

Потому что в этой каше

Сила стопудовая!

С детства кашу кушать надо

Она лучше шоколада!

Гречку скушай ты с утра

День пройдет как на «Ура!»

Вот и кончился куплет,

Рады дети наши

Ничего полезней нет

Вкусной щедрой каши!

**Учитель**

А наша экспертная группа провела независимое расследование, опросив бабушек и дедушек. Что же вы, РЕБЯТА, УЗНАЛИ?

***ЭКСПЕРТЫ***

* Каша - исконно русское блюдо.
* Кашу варили на свадьбах. Свадебный пир на Руси назывался кашею.
* Каша была обрядовым блюдом. Без неё не обходились рождественские праздники, родины, крестины, похороны и многие другие события в жизни народа.
* Кашу варили и при заключении мира между враждующими сторонами: в знак мира и дружбы противники собирались за одним столом есть кашу.
* В русском христианском быту ей отводилось главное, «красное», место.
* Существовало великое множество способов гадания на каше.
* Закладку и окончание строительства дома всегда отмечали угощением кашей.
* В день Акулины-гречишницы готовили гречневую кашу для путешествующих и бездомных.
* Гречиха пользовалась у русского народа особым уважением. Не случайно ее называли “княгиней”.
* Существовал даже освященный церковью праздник «бабьи каши».
* При рождении ребёнка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная. Её должен был съесть молодой отец.

**Учитель**

Сегодня, дорогие наши гости, кашу для вас заварили ученики 3 «а» и 3 «ж» классов.

**ПОВАР.** Ребята, я не ожидала, что вы так много знаете о кашах. Но я открою вам маленький кулинарный секрет: любая каша должна быть приготовлена с любовью

ВКУСНАЯ ПОЛУЧИЛАСЬ КАША?

 А что скажут наши сказочные эксперты?

**Баба Яга (удивленно):**

Вот так каша - сила ваша! Как сытна, вкусна, сладка! Каша с маслом, каша с мясом - Пахнет сытно как она!

**Кот:** Всё узнали мы про каши...

**Кощей (задумчиво):**

И как правильно питаться…

**Леший:** Научили дети вашиНас с недугами справляться!

**Кикимора:**

Полетим скорее в лес, Устроим праздник до небес!

**Баба Яга:**

Каши разной наварю, Люд лесной я накормлю! Пусть будет всем известно, Что каши есть полезно!

***Подарки от повара. Рецепты. Колпак .***

*Сказочные герои прощаются с ребятами.*

**Учитель рефлексия**

А теперь на листочках отметьте условными знаками,

- кто теперь всегда кушать на завтрак кашу

- кто еще сомневается

- кто будет продолжать отказываться

**Учитель**

Замечательно! Идём в столовую кушать полезную кашу.