

Тема: «Горшочек, вари!»



Тема: «Горшочек, вари!»

Цель: Формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- Расширить представление о каше, как обязательном компоненте ежедневного рациона.
- Расширить представление об ассортименте каш , круп и их свойствах.
- Учить понимать смысл пословиц и уметь объяснять другим.
- Закрепить умение соотносить существительное с прилагательными.
- Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Словарная работа:

Пшеница, просо, рис, кукуруза, ячмень, гречиха, рисовая каша, кукурузная каша, гречневая каша, овсяная каша, пшенная каша, манная каша , перловая каша, ячневая каша.

Загадка

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

Каша

Сегодня мы с вами поговорим о каше

Прочитайте:

Каша – кушанье из крупы, сваренное на воде или на молоке.

ВИДЫ КРУП



Манная каша



Пшеница



Манную кашу варят из манной крупы – манки
Манную крупу получают из пшеницы: когда зёрна очищают от оболочки и перемалывают, то наряду с мукой образуется крупка. Это и есть манка.

Наша каша хороша
Для любого малыша.
С маслом, румяная,
Наша каша манная!

Пшённая каша



Просо

Пшено – это
семена проса,
очищенные от
наружной
оболочки



До чего вкусна она,
Эта каша из пшена!
Из чего взялось оно -
Желтоватое пшено?
Проще нет для нас вопроса.
Знай: пшено - крупа из проса!



Рисовая каша



Рисовая каша помогает при болезнях желудка.

Рис укрепляет нервную систему. В каше содержатся витамины группы В, РР и микроэлементы.

Кукурузная каша

Утром Катю кормят вкусной
Тёплой кашей кукурузной.
Росли в поле не на грядке
Кукурузные початки.
Кукуруза всякий раз
Вырастает выше нас!



Початки кукурузы и
кукурузная крупа



Перловая каша

Познакомьтесь с кашей новой:
Все зовут её перловой.
Если спросят у меня:
«Каша есть из ячменя?»
У меня ответ готовый:
Да, зовут её перловой!



Ячмень



Главное богатство перловки – фосфор, по его содержанию перловая крупа почти в два раза превосходит остальные злаки.

Гречневая каша



Гречиха

Это гречневая каша.
Эту кашу любит Саша.
Не бывает в поле тихо,
Если там растёт гречиха.
Пчёлки на неё летят,
Взять нектар они хотят.



Гречневая крупа



Овсяная каша



Он не в дальних странах рос -
Замечательный овёс!
Рос овёс у нас в округе,
А не где-нибудь на юге!

Овсяная каша – самая питательная каша.
Овсяная каша полезна детям и взрослым.



Какие это крупы?



Игра «Скажи правильно»

Как называется каша, приготовленная из этой крупы:

Каша из риса –	рисовая каша
Каша из кукурузы –	кукурузная каша
Каша из гречки –	гречневая каша
Каша из овса –	овсяная каша
Каша из пшена –	пшённая каша
Каша из манки –	манная каша
Каша из перловки –	перловая каша

Словарь: рисовая каша; кукурузная каша; гречневая каша; овсяная каша; пшенная каша; манная каша; перловая каша.

ПОСЛОВИЦЫ

Задание: прочитайте и объясните пословицы

Если про кашу не забудешь, здоровым будешь.

Кашу маслом не испортишь.

Подбери объяснение к пословицам:

Чем больше в каше масла, тем вкуснее.

Каша полезна для здоровья.

Творческое задание «Тарелка каши»

Вырезаем из бумаги форму в виде тарелки с полями.

На полях тарелки рисуем узоры (украшение тарелки).

Затем середину тарелки, кроме раскрашенных полей, намазываем клеем и посыпаем крупой.

Крупку ребенок выбирает сам, а взрослый просит объяснить выбор (к примеру, я взял гречневую крупку, потому что больше всего люблю гречневую кашу) и т.д.

Сделайте, пожалуйста, фото тарелки с кашей и отправьте в группу класса.

Вопросы

- ◆ - Из чего варят кашу?
- ◆ - Какую кашу можно сварить из пшена?
- ◆ - Какую кашу ты приготовил (-а) в творческом задании?

Задание «Подбери прилагательное»

Что? (каша), какая ?

(вкусная, сладкая, солёная, жидкая, густая, вязкая, пшённая, манная, гречневая, кукурузная, перловая)

Придумай предложение со словом каша.

Лучше каши нет на свете,
Обойди весь белый свет!
Любят взрослые и дети,
Кушать кашу на обед.

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



Каша – сила наша !

Каша – здоровье наше !

Ешьте кашу каждый день,

Силы набирайтесь!

А чтоб было веселей,

Спортом занимайтесь!



Литература:

Шорыгина Т.А. / «Злаки. Какие они?» Книга для воспитателей, гувернеров и родителей./ Т.А.Шорыгина.- М.: Издательство ГНОМ и Д,2007

Интернет ресурсы: yandex.ru Картинки