Конспект открытого занятия в 6 классе по социально – бытовой ориентировке

**Тема:** Каша – пища наша

**Цель:** продолжать знакомить детей с основами здорового правильного питания

**Задачи:** - рассказать детям о каше, как традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;

\_ познакомить детей с правилами приготовления каши и подбором нужных продуктов;

\_ воспитывать культуру питания ребенка

**Тип занятия:** изучение нового материала

**Оборудование**: гербарий растений ( гречиха, пшеница, рис, овес ) , крупы ( манка, овсяные хлопья, рис, гречка ), 4 миски , таблички с названием темы занятия ( Каша – пища наша ), с названием каш (гречневая, рисовая, овсяная, манная ), 4 мешочка с крупами, соль, сахар, тетрапаки молока, масла; сказки «Горшок каши»братьев Гримм,  «Каша из топора», «Мишкина каша» Николая Носова ; памятки приготовления каш для ребят и для гостей;

**1.Орг. момент**

( картина пшеничное поле)

-Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передает вам тепло этого дня ( по кругу передается пожатие).

-Теперь мы согреты теплом этого дня.

-Посмотрите еще раз на пшеничное поле, скажите, какое у вас сейчас настроение?(…) с чем вы его можете сравнить? (…)

**2. Введение  в тему**

- Отгадайте загадку

Вырос в поле дом,  
Полон дом зерном.  
Стены позолочены,  
Ставни заколочены.  
Ходит дом ходуном  
На столбе золотом.  
**колос**

( картинка колосок пшеницы)

- Я расскажу вам о приключениях зернышка. Посадили весной в землю маленькое зернышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Все лето колосок рос, набирался сил. В нем стало много зернышек. Земля, солнце, вода, тепло помогли маленькому зернышку превратиться в сильный колос, полный новых зерен. А в них много полезных питательных веществ. Осенью колоски собрали, обмолотили – достали зерна. Из зерен сделали крупу, а из крупы можно сварить кашу.

**3. Изучение нового материала**

- Тема нашего занятия: «Каша - пища наша»

На Руси одним из самых традиционных блюд была каша. На полях росло много дикой пшеницы – полбы. Помните, работника Балду. Он питался вареной полбой, был здоровым и сильным. ( изображение Балды из книги)  
- В народе говорят: мало каши ел. Что означает данная пословица?(…)

-Кашу варили и в будни, и в праздники как бедные, так и богатые люди. Отсюда и русская пословица: «Каша- мать наша». Даже на царских пирах она занимала свое почетное место. В старину на Руси был даже праздник каши. Отмечался он в день Акулины- гречишницы 26 июня. В этот день просили хорошего урожая.

-Почему же такой почет каше?

-Она содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом. Дает нашему организму энергию, чтобы двигаться, хорошо мыслить и не уставать.

-Манная каша – одна из самых любимых у ребят , это самый калорийный продукт. Ее следует есть на завтрак перед контрольной. Кашу нужно есть ежедневно. Тогда будете бодры, здоровы и полны энергии.

-Какие каши вы знаете ?(…)

-Самые старшие среди них – перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет.

Рисовую кашу – 5 тысяч лет , гречневую – 4 тысячи лет.

- Назовите крупы, из которых готовят кашу?(…)

“**Из чего приготовили кашу?”. (обратить внимание на стенд)**

Из рисовой крупы – рисовую кашу.

Из гречневой крупы – гречневую кашу.

Из пшённой крупы – пшённую кашу.

Из пшеницы – манную кашу.

Из ячменя - перловую кашу.

Из овса – овсяную кашу “Геркулес”.

Из кукурузы- кукурузную кашу.

**4**. - на ощупь определите какая крупа в мешочке.

**5.** –Из каких растений получают эти крупы?(…) гербарий

**6.**- соотнесение каши, крупы и растения, из которого получены.

Проверка (**оценить свою работу)**

**7.**Физминутка

Колосками чтобы стать,

Сперва нам нужно поморгать.

Ветер клонит тихо вправо,

Глазками посмотрим вправо

Ветер клонит тихо влево,

Глазками посмотрим влево.

Вверх потянем мы росточки

(Глазки и ручки вверх)

Дождь польет нам корешочки.

(глазки вниз)

**7.**- Смогли бы вы сами сварить кашу?(…)

-Отгадайте загадки и вы узнаете, что для этого нужно.

1Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест, похвалит.  (гречка)-Но кашу из одной крупы не приготовишь.

2Мы на хлеб его намажем

И добавим к разным кашам.

Кашу не испортят точно

Бело-желтые кусочки. (масло)

Нужно масло. Знаете такую пословицу: «Кашу маслом не испортишь»?  (…) Масло делает вкус каши более мягким, нежным.

3Меня одну не едят

И без меня не едят.

На воду упала-

И сразу пропала.(соль)

-Ее тоже нужно обязательно добавлять в кашу.

4.Я бел, как снег,

В чести у всех.

И нравлюсь вам

Во вред зубам.  ( сахар)

И его добавляют в кашу.

5.Белое, а не вода,

Сладкое, а не мед.

От Буренушки берут,

Деточкам дают. (молоко)

-Давайте еще раз перечислим продукты, необходимые для приготовления каши.(…) **(оценить свою работу)**

**9**. Игра «Знаток произведений»

- Есть много произведений о каше. Угадайте название сказки и автора по прочитанным мною отрывкам.

«Горшок каши» братьев Гримм,

«Каша из топора» Р.н.с.  
«Мишкина каша» Н. Носова

**Скоро стемнело, мы зажгли лампу. Сидим и ждём, когда каша сварится. Вдруг смотрю: крышка на кастрюле приподнялась, и из-под неё каша лезет.**

**- Мишка, - говорю, - что это? Почему каша лезет?**

**- Куда?**

**- Шут её знает куда! Из кастрюли лезет!**

**Мишка схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впихивать. Мял её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вываливается наружу.**

**«Раз, два, три,  
Горшочек, вари!»**

**и он начнет варить вкусную, сладкую кашу.**

**А скажешь ему:**

**«Раз, два, три,  
Больше не вари!»**

**— и он перестанет варить.**

**— Спасибо, бабушка, — сказала девочка, взяла горшочек и пошла домой, к матери.**

**Старуха принесла котёл, солдат вымыл топор, опустил в котёл, налил воды и поставил на огонь.**

**Старуха на солдата глядит, глаз не сводит.**

**Достал солдат ложку, помешивает варево. Попробовал.**

**- Ну, как? - спрашивает старуха.**

**- Скоро будет готова,- солдат отвечает,- жаль вот только, что посолить нечем.**

**- Соль-то у меня есть, посоли.**

**(оценить свою работу)**

**10**.- Я прочитаю стихотворение, попробуйте найти ошибку в действиях мальчика (стих читает Настя)

Я насыпал в миску риса

И залил его водой.

Дышит, пышит, как живой .

Из- под крышки пар клубится.

Крышка прыгает звеня,

Приходите все учиться

кашеварить у меня .

(мальчик забыл помыть крупу )

-А какую крупу мыть нельзя ?(манную)

**11. *Игра.***

*-Давайте ещё раз вспомним какие продукты нужны для приготовления каши.*

С вами мы сейчас сыграем  
В интересную игру.  
То, из чего мы варим кашу,  
Я сейчас вам назову.  
А вы слушайте внимательно,  
Отвечайте основательно.  
Если скажу верно,   
хлопните в ладоши в ответ.  
Ну, а если вдруг неверно,  
Смело отвечайте «нет».  
Сорока – белобока   
задумала кашу варить,   
Чтобы деток накормить.  
На рынок пошла  
И вот что взяла…  
Парное молоко?  
Куриное яйцо?  
Крупа манная?  
Капуста кочанная?  
Солёный огурец?  
Мясной холодец?  
Сахар да соль?  
Белая фасоль?  
Масло топлёное?  
Рыбка солёная?  
Лавровый лист?  
Китайский рис?  
Перец болгарский?  
Соус татарский?  
Клубничное варенье?  
Бисквитное печенье?  
Славная каша получилась.  
Пора кашу сварить, да попробовать

-Теперь мы знаем, как сварить кашу и какие продукты для этого необходимы

**(оценить свою работу**)

12.-Можно чуть-чуть пофантазировать и представить себе, что мы сварили кашу. Но чтобы она понравилась всем, нужно сделать ее еще более вкусной и привлекательной (различные добавки: изюм, орешки, семечки, варенье, яблоко и даже дольки апельсина. Каша вам сразу улыбнется- станет очень вкусной и полезной! **(оценить свою работу)**

13. –Давайте вернемся к героям Н.Носова «Мишкина каша» .

-Скажите, так почему же не получилась каша у мальчиков?( они ис пользовали много крупы )

-При варке каш важно соблюдать меру крупы и меру жидкости. Для каждой каши свои соотношения .

1:2 гречневая каша 1 стакан крупы и 2 стакана воды (молока)

2:3 рисовая каша.

Я сделала памятки приготовления каш , несколько полезных советов и рецепт приготовления каши.

14.Частушки про кашу .

15. Итог занятия: о каком полезном продукте мы сегодня говорили?(…) Для чего необходимо есть кашу?(…) Из каких продуктов можно приготовить кашу?(…)

- Оценки за урок.

Д. з. - Можно ли составить «Синквейн» про кашу (подумать дома)

   16. Стихотворение «Защита каши»

**Частушки про кашу**

1. Посвятим частушки наши   
   Мы сегодня славной каше   
   Пшенной, манной, овсяной,   
   Крупяной и овощной

2. На Руси поесть любили   
 и особо каши чтили   
 пшенные, овсяные   
 гречневые, манные   
  
3. Нам тихонько напевает   
 тот кто каши обожает   
 кто не любит пусть сидит   
 смотрит только и молчит 

4. Мы на завтраке сидим,   
 Кашу пшенную едим,   
 Знает каждый ученик-   
 Ум без завтрака поник

5. Лучше каши нет на свете, Обойди весь белый свет! Любят взрослые и дети, Кушать кашу на обед.6. В каше много витаминов, Каша нам всегда нужна, В каждом доме, в каждой кухне, Каша быть всегда должна!

7. Не заваривайте чаю  
 Чаю пить я не хочу:  
 Подавайте лучше кашу,  
 Быть здоровою хочу!

8. Нам ответил дед столетний,  
 Почему не постарел:  
 «Потому что я, ребятки,  
 В детстве только кашу ел!»

9.Кашу ем я каждый день -  
И здоровым буду,  
И конечно похвалить  
Маму не забуду.

10Чтобы были люди сильны,Были счастием полны,Будем кашей повышать,Мы здоровье всей страны!