

## **Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».**

### **Тема: «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».**

**Цель:** сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.

#### **Задачи:**

- объяснить важность утреннего приема пищи;
- дать представление о блюдах, которые могут входить в состав завтрака;
- научить составлять меню завтрака;
- познакомить с правилами культурного поведения за столом.

#### **Подготовительная работа:**

- подготовить детей для работы в группах (4-6 групп).
- Приготовить смешанную вместе крупу гречки, риса, пшена или перловки для игры «Золушка», несколько емкостей для сортирования крупы для каждой группы. Сигнальные карточки – красного, зеленого, желтого цвета.

#### **Ход занятия**

##### **I. Организационный момент**

###### **Слайд 1**

###### **Слайд 2**

##### **II. Актуализация знаний. Постановка проблемы.**

- Прочитайте пословицы. Что они означают?
- Когда лучше всего есть кашу?

Завтрак — прием пищи который дает человеку энергию утром. Одним из таких продуктов, дающих организму энергию быстро и поддерживающих его пол дня являются каши.

- А вы любите кашу? Кто из вас регулярно ест кашу по утрам, покажите зеленую карточку. Кто редко – желтую. А кто совсем не ест кашу – красную.  
*(Дети показывают с помощью сигнальных карточек).*

Надеюсь, что после нашего занятия, ваше отношение к каше изменится.

### Слайд 3

- Откуда берется крупа? Отгадайте загадку.

Золотая монетка в землю упала,  
зелёной былинкой взошла,  
ласковым солнышком согрелась,  
летним дождиком напилась,  
осенью в сто монеток превратилась. *(Зерно)*

На занятии мы узнаем из чего варят кашу и как сделать ее вкусной.

### III. Объявление темы.

#### Слайд 4

- Как маленькое зёрнышко становится спелым колосом, полным новых зёрен?

*(Рисунок 1)* Весной в землю посадили маленькое зёрнышко.

*(Рисунок 2)* Сначала появились зелёные ростки.

*(Рисунок 3)* Потом они превратились в колосья, которые всё лето росли и набирались сил.

*(Рисунок 4)* Осенью в каждом колосе созрело много зёрнышек. Наступила пора собирать урожай.

- Что нужно для того, чтобы вырастить колоски? *(Земля, солнце, дождик, удобрение, труд людей разных профессий)*

#### Слайд 5

Собранное зерно привозят на комбинат (завод) по производству круп.

#### Слайд 6

Существует много видов растений, которые дают нам крупу.

- Вы знаете, из каких растений какая каша получается?

Одной из самой полезной считают гречневую кашу. В пищу ее стали использовать около 4000 лет назад.

Следом идут крупы из овса. О пользе овса люди знали уже более 9000

лет назад. Гречневая и овсяная каши долго обеспечивают наш организм необходимой ему энергией.

Манная крупа относится к легкоусвояемым продуктам. Поэтому ее рекомендуют есть на завтрак перед серьезными нагрузками (контрольной работой, соревнованиями).

#### **IV. Самостоятельная работа в тетрадах**

##### **Слайд 7- 8**

- Какие каши варят из круп?

Обсудите в парах и запишите в тетради название каш. Задание 2 на стр. 24 (33).

Проверка при клике.

##### **Слайд 9**

- Очень часто дети говорят, что не любят кашу. А почему? - что можно добавить в кашу, чтобы она стала вкуснее?
- Что бы вы добавили в кашу? Выберите наклейки и приклейте на тарелки с кашей. Задание 1 на стр. 24 (2 на стр. 32).

#### **VI. Физминутка**

#### **VII. Работа в группах**

##### **Слайд 10 - 11**

С давних пор народ любит каши. Во многих сказках и рассказах мы можем их встретить. Воспитатель читает отрывки, озвучивает задание.

- посмотрите на иллюстрации сказок, отгадайте их название и автора. (названия сказок появляются при клике).

##### **Варианты проведения:**

зачитать отрывки сказок, показать отрывки мультфильмов, фильмов.

##### **Слайд 12 Игра «Золушка»**

В сказке «Золушка» бедная девочка вынуждена была перебирать фасоль, которую смешала злая мачеха. А у нас перемешались разные крупы.

**Задание.** Рассортируйте крупы в разные тарелки. Выигрывает та команда, которая быстрее справится с заданием и правильно назовет крупы.

##### **Слайд 13 - 14**

- Прочитайте задания, обсудите и ответьте на вопросы викторины.

Предложите детям ответить на вопросы викторины, посвященной кашам на сайте [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru) в игре «Город здоровья».

### **VIII. Рефлексия**

- Какие виды круп вы узнали?
- Почему полезно есть кашу на завтрак?
- Что еще можно приготовить на завтрак, чтобы наш организм получил необходимую энергию на первую половину дня?

#### **Слайд 15**

- Рассмотрите варианты завтрака. Какой вам нравится больше? Почему? Что вы приготовили бы себе или попросили бы приготовить маму вам на завтрак?

#### **Домашнее задание.**

*Первый вариант:* приготовьте вместе с мамой вкусный и полезный «Веселый завтрак», сделайте фотографии и принесите их в детский сад. (Организация выставки фотографий «Мой полезный завтрак»).

*Второй вариант:* приготовьте вместе с мамой вкусную и полезную кашу, добавьте в нее фрукты, ягоды, сделайте фотографии и принесите их в детский сад. (Организация выставки фотографий «Моя вкусная и полезная каша»).

#### **Слайды 16**

Интересные факты о кашах.

#### **Слайд 17**

Будьте здоровы!