

МБОУ «Новоозёрновская основная общеобразовательная школа»

Учитель начальных классов

Шевцова Татьяна Петровна

Внеклассное занятие по реализации программы

**« Две недели в лагере здоровья»**

для учащихся 3 класса

# **«Хлеб да каша – пища наша!»**

(Методическая разработка внеклассного мероприятия

3-4 класс)



## **Задачи:**

### **Образовательные задачи:**

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;
- сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- расширить представление детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;
- познакомить с лепкой из солёного теста.

### **Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов;
- воспитывать бережное отношение к хлебу;
- способствовать умению, работать в группе;
- способствовать развитию культуры речевого общения.

### **Подготовительная работа:**

- детям даётся домашнее задание: повторить название злаковых культур и круп;
- проводится анкета «Твоя любимая каша»;
- экскурсия на хлебопекарню.

**Оборудование:** слайды; оформление доски; атрибуты для сценки; каравай хлеба; гербарий злаковых культур; солёное тесто; веточка дерева, укреплённая на опоре; раздаточный материал (карточки с текстом про Суворовскую кашу, карточки с пословицами, наглядное пособие – пирамидка «Варим кашу»)

## Ход занятия:

### Вхождение в урок.

(На слайде изображение пшеничного поля, дети стоят в кругу)

- Ребята, мы находимся на краю пшеничного поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Пшеница передаёт вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (Дети садятся)

- Посмотрите ещё раз на пшеничное поле, скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу.

### Выведение темы и цели занятия.

- Какие продукты и блюда получают из зерновых культур? (хлеб, хлебобулочные изделия, каши)

- Как вы думаете, о чём пойдёт речь на нашем занятии? (о блюдах из зерна)

- **Тема нашего занятия так и звучит: «Хлеб и каша – пища наша».**

- Давайте, определим цели занятия:

- УЗНАТЬ...(новое по теме, полезность данных продуктов, когда появился хлеб)

- ПОВТОРИТЬ...(какие бывают хлебобулочные продукты, виды каш...)

- ПОМНИТЬ! (о том, что нужно бережно относиться к хлебу)

- Что хотели бы узнать, что необходимо повторить, о чём нужно помнить.

### Работа по теме урока.

**Страничка «Хлеб – всему голова».**Актуализация знаний.

- Что вы знаете о хлебе?

- Я надеюсь, что ваши знания пополнятся.

Ученица: С караваем соль подносим,

Поклонясь, отведать просим, -

Дорогой наш гость и друг,

Принимай хлеб – соль из рук!

## **2. Рассказ учителя.**

Наш народ хлебособен. Хлеб на праздничном столе всегда стоит на почётном месте. Дорогих гостей встречают хлебом – солью. Однако не каждый гость знает, что каравай нужно разломить, самому отведать и людям раздать, как велит обычай. Не каждый знает, что, принимая хлеб соль на рушнике, хлеб следует поцеловать.

Считается, что впервые хлеб появился на земле свыше 15 тысяч лет назад. Первый хлеб имел вид жидкой каши. Она и является прародительницей хлеба.

Археологи предполагают, что однажды во время приготовления зерновой каши часть её вывалилась и превратилась в румяную лепёшку. Своим приятным запахом, аппетитным видом и вкусом она удивила человека. Тогда-то наши предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепёшки.

Издавна у славян существовал такой обычай: люди, преломившие хлеб, становятся друзьями на всю жизнь. Хлеб – посол мира и дружбы между народами, остаётся им и ныне.

Изменяется жизнь, переоцениваются ценности, а хлеб – батюшка, хлеб – кормилец остаётся самой большой ценностью.

С хлебом провожали на фронт. С хлебом встречали вернувшихся с войны.

У каждого свой хлеб. Каждый по-своему помнит, воспринимает его и ценит его. Но есть для всех без исключения одно общее: хлеб – это жизнь.

Сегодня в нашей стране нет такого места, где бы не выпекали хлеб. Его пекут и в больших, и в малых городах, в сёлах, в деревнях. Хлеб потребляют в любое время дня, в любом возрасте. Хлеб нужен всем. Он – неотъемлемая и важная часть рациона питания.

### ***Аукцион «Хлебобулочные изделия».***

- Какие хлебобулочные изделия вам известны?

- Хлеб и хлебобулочные изделия – незаменимые продукты питания. Они постоянно присутствуют на нашем столе и в будни и в праздники.

- У каждого народа существует исторически сложившийся ассортимент хлеба и хлебобулочных изделий, разнообразных по форме и составу.

В Украине очень популярна паляница.

В Армении из тончайших листов теста пекут знаменитый, древнейший из хлебов лаваш.

У жителей Средней Азии популярны всевозможные лепёшки.

Армянская пита – это пологая круглая белая лепёшка, внутрь которой кладут начинку: сыр, ветчину, зелень.

Маца – тонкие сухие лепёшки из пресного теста, которые верующие иудеи едят в дни пасхи.

- Почему не назвали торты, печенье, пирожные? Это кондитерские изделия.

- На ваш взгляд, что полезнее? Давайте узнаем.

### **Практическую работу на странице 41.**

#### **4. Определение состава хлеба и пирожного.**

- Раскрасьте рисунки, и узнаете, какие питательные вещества содержатся в хлебе и пирожных (раскрашивают).

- Сравните состав и объясните, почему не стоит часто и много есть пирожные и торты.

- Хлеб богат углеводами, белками и витаминами, а в пирожном в большом количестве содержатся жиры и углеводы, что способствует отложению лишнего жира и может привести к ожирению.

- Для детей вашего возраста суточное количество хлеба должно составлять 60-70г ржаного и 150г пшеничного (показать куски хлеба).

В детском питании продукты из зерновых культур занимают очень важное место. Так, хлеб является одним из основных источников белка, углеводов, минеральных веществ. Он содержит незаменимые аминокислоты. Однако хлеб относительно беден кальцием, поэтому его лучше сочетать с молоком, кефиром и другими молочными продуктами.

Хлеб никогда не приедается, не надоедает – таково его удивительное свойство. Он является одним из самых главных продуктов питания многих народов мира.

#### **5. Физминутка. Исполнение песни «Каравай».**

- Без каравая не обходится и ни один день рождения. На именинах водят хоровод и поют песенку «Каравай», которую вы все прекрасно знаете. Давайте, исполним эту песню для Саши Трясцина, у которого скоро будет день рождения.

*Исполнение песни «Каравай – каравай»*

#### **6. Изготовление символа благополучия – «Хлебного дерева».**

В наши дни лепка из солёного теста стала очень популярным занятием. И это неудивительно. Лепить из солёного теста – большое удовольствие и радость. Считалось, что любая поделка из солёного теста, находящаяся в доме, - символ богатства и благополучия. И хлеб с солью всегда будут на столе. Я предлагаю изготовить «Хлебное дерево» - символ благополучия, ваша задача – вылепить всевозможные хлебобулочные изделия.

#### **7. Самостоятельная работа детей(в группах)**

- Пусть же это дерево каждому принесёт добро, радость и благополучие.

#### **8. Обобщение.**

- Как нужно относиться к хлебу?

- Отношение к хлебу должно быть бережное. А у нас нередко наблюдаешь такую картину, которая болью отзывается в сердце: брошенный хлеб, растоптанный в грязи ломоть, булочки в мусоросборнике. Это свидетельствует о безнравственности поступка. Следует помнить о том, что хлеб на нашем столе появляется благодаря нелёгкому труду людей 120 профессий. Труд хлебороба тяжёлый и длительный труд. Тот, кто выращивает хлеб, не бросит где попало недоеденный кусок хлеба. Учитесь ценить труд других.

Ученица:

Каравай земли и неба

На твоём столе –

Ничего сильнее хлеба

Нету на земле.

В каждом маленьком кусочке

Хлебные поля,

А на каждом колосочке

Держится земля.

В малом зёрнышке пшеницы

Летом и зимой

Сила солнышка хранится

И земли родной.

И растёт под небом светлым,

Строен и высок,

Словно Родина, бессмертный

Хлебный колосок!

## **Страничка «Праматерь хлеба».**

Рассказ учителя.

- Следующая страничка нашего занятия называется так «Праматерь хлеба».

- Кто из вас сможет объяснить это выражение? (Мать всех хлебов)

- Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал. Праматерью хлеба величают её 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». А ещё каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир на Руси так и называли «кашей».

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 сvariшь». Выражение дошло до наших дней.

Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке «Каша из топора».

### **Сценка «Каша из топора».**

(Входят Солдат и Старуха.)

Ведущий: Пришёл солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке...

Солдат: Здравствуй, Божья старушка!

Дай мне чего-нибудь поесть.

Старуха: Вон там, на гвоздике повесь.

Солдат: Аль ты совсем глуха, что не чуешь?

Старуха: Где хошь, там и заночуешь.

Солдат: Глухая! Подавай на стол!

Старуха: Да нечего, родимый!



Солдат: Свари кашицу!

Старуха: Да не из чего, родимый!

Солдат: Давай топор, я из топора сварю.

(Старуха несёт топор. Дальше Солдат и старуха делают всё, о чём говорит ведущий.)

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

Солдат: Всем каша взяла, только бы маленько крупы подсыпать.

(Старуха, вздыхая, достаёт крупу, даёт Солдату.)

Ведущий: Солдат сыплет крупу, пробует.

Старуха: Готова ли?

Солдат: Совсем готова была, да только маслом сдобрить.

(Старуха, поколебавшись, достаёт масло, подаёт его Солдату.)

Солдат: Ну, Старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки неси – станем кашу есть!

(Солдат и Старуха садятся за стол, едят кашу из чугуна.)

Старуха (смакуя кашу): Служивый, а когда ж топор будет есть?

Солдат: Да вишь, не уварился он ещё, потом доварю да позавтракаю.

(Встаёт.) Ну, будь здорова, хозяйка. (Берёт топор, кланяется Старухе, уходит.)

(Старуха встаёт вслед за Солдатом, провожает его, качая головой.)

Ведущий: Вот так-то Солдат и кашки поел, и топор унёс.

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

(Ребята называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара: перловая, рисовая, гороховая). Любую кашу можно сварить на воде.

- Какие каши ещё известны?

- Самые «старшие» среди каш – пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет. Рисовую кашу – 5 тысяч лет; гречневую кашу – 4 тысячи лет.

### **3. Групповая работа. Работа с пособием «Варим кашу».**

- Названия каш вы знаете. А сможете ли назвать – какая каша из зёрен каких растений готовится? (Учитель показывает культурное растение, дети собирают пирамидку из кубиков в следующей последовательности: крупа, продукты, используемые для приготовления каши, название каши и добавки к каше)

- Проверим, что у вас получилось.

### **4. Любимые каши.**

- Кто из вас любит кашу? Как показали результаты анкетирования, в нашем классе кашу не любит только 1 человек, самые любимые каши: рисовая, гречневая .

- Как кашу можно сделать вкусной? Какие добавки можно положить в кашу?

- Любимые добавки – масло, варенье, сахар и сухофрукты.

- В какой приём пищи лучше употреблять каши? (На завтрак, т.к. они содержат необходимое количество питательных веществ. Каши легко усваиваются.)

Кашу любят все. Любимой кашей Петра I была ячневая каша. А вы знаете, что это за каша? (Ячменная каша)

Все мы с детства помним сказку Пушкина, в которой поп кормил своего работника Балду варёной полбой. Что же это такое?

(Полбой на Руси называли особый вид пшеницы – с ломким колосом. Это каша их зёрен такой пшеницы.)

- Кто из вас слышал о Гурьевской каше?

Гурьевская каша

Казалось бы, что может быть проще манной каши. Достаточно вскипятить молоко, посолить, подсластить его, аккуратно засыпать манную крупу, и через несколько минут блюдо готово.

Фантазия же и мастерство русских кулинаров позволили превратить это прозаичное кушанье в подлинный шедевр.

Название каши связывают с именем графа Гурьева. Однажды графа Гурьева пригласили отобедать в гости. На десерт была подана очень красиво оформленная и прекрасная на вкус каша. Попробовав её, граф был настолько удивлён и растроган, что велел позвать в столовую повара и, когда тот явился, расцеловал его. Такой вкусной каши министр ещё никогда не ел. Граф выкупил крепостного повара и изобретатели каши Захара Кузьмина.

Кого только не потчевал Гурьев удивительной кашей, и всегда она вызывала у гостей неподдельной восхищение.

Постепенно эту кашу научились готовить за пределами России, и везде она называлась кашей гурьевской, имя же действительного её изобретателя, повара Захара Кузьмина, как это часто случается, забылось.

#### **Рецепт гурьевской каши.**

½ стакана манной крупы

2 стакана молока

½ ст. измельчённых грецких орехов

2 стол. ложки сахара

2 ст. ложки сливочного масла

2 яйца

соль, ванилин по вкусу

#### **Суворовская каша.**

- Кто из вас знает, кто такой Александр Васильевич Суворов? (Фельдмаршал, великий полководец)

- 60 сражений провёл великий полководец и ни разу не потерпел поражения.

- Как вы думаете, как связано имя этого выдающегося человека с темой сегодняшнего урока?

- Прочитайте об этом на карточках и приготовьте ответ.

- После одного из тяжёлых сражений, переходя Альпы – высочайшие и красивейшие горы Италии, у солдат его войска не оставалось сил и в довершении ко всему закончилось пропитание и старик командующий – а Суворову тогда исполнилось 70 лет – всю ночь не сомкнул глаз и принял решение: отобрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котлы и сварить кашу, какой чудной она бы не показалась. Каша получилась на удивление вкусной, и в народе её прозвали Суворовской.

- Какую информацию узнали?

#### **Рецепт Суворовской каши:**

лук репчатый – 6 шт.

морковь – 2 шт.

пшено – 4 ст. ложки

перловая крупа – 4 ст. ложки

горох – 4 ст. ложки

растительное масло – 2 ст. ложки

вода – 2 стакана

соль – по вкусу

#### **5. Игра «Продолжи пословицу».**

- Предлагаю вспомнить пословицы и поговорки о хлебе и каше. На красных карточках записано начало пословицы, на зелёных – продолжение. Одна

группа читает начало пословицы, продолжение должна выбрать одна из оставшихся групп.

Без хлеба – не будет и обеда.

Если про кашу не забудешь – здоровым будешь.

Гречневая каша – матушка наша.

Без печки холодно – без хлеба голодно.

Ржаной хлебушко – калачу дедушка.

Хлеб ногами топтать – народу голодать.

Покуда есть хлеб да вода – всё не беда.

Когда каша в печи стоит, не страшен мороз, что на дворе трещит.

- Замечательно справились с заданием, а какие ещё знаете пословицы либо поговорки?

Кашу маслом не испортишь.

Плох обед, коли хлеба нет.

Нет хлеба – нет обеда.

Много снега – много хлеба.

Хлеб на стол – и стол престол.

Хлеб – всему голова.

Всё приедается, а хлеб – нет.

Сам кашу заварил, сам её и расхлёбывай.

С ним каши не сваришь.

Просо не посеешь, блин не испечёшь.

#### **IV. Домашнее задание.**

- Ребята, давайте, составим вместе с родителями кулинарную книгу с рецептами любимых каш ваших семей.

#### **V. Итог занятия.**

- Кто желает высказаться? Продолжите мысль:

*Я понял (а), что.....*

*Я узнал (а), что.....*

*Мне было интересно .....*

*Теперь я буду .....*

*К сожалению .....*

*Я буду .....*

- В нашем селе есть хлебопекарня, где выпекают очень вкусный хлеб и булочки. Вы хорошо поработали, и сейчас я хочу вас угостить.

#### **Чаепитие с булочками**

В конце занятия проводится чаепитие с булочками в школьной столовой (время приёма пищи – полдник)

### **Используемая литература:**

1. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие для учителя. – М., «Нестле», 2004
2. Безруких М. М., Филиппова Т. А., Макеева А. Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие для учителя. – М., «Нестле», 2004
3. Езушина Е. В. Азбука правильного питания. Волгоград: Издательство «Учитель», 2008
4. Пути – дороги в мир здоровья/ Методические рекомендации: из опыта работы учителей Добрянской средней школы №2, 2004
5. Правильное питание – основа здорового образа жизни в младшем школьном возрасте: Программно – методический комплекс/ Авторы-составители: Самойленко Т. Г., Смородинова З. И. и др. – Пермь: изд-во ПОИПКРО, 2005
6. Степанов В. Русские пословицы и поговорки от А до Я: Словарь-игра. – М.: АСТ – ПРЕСС, 1998.