

**Методическая разработка занятия для учащихся 2 класса по образовательной программе «Разговор о правильном питании»
М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.**

Учитель: Большакова Е.К.

Классный час

Тема. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

Цель. Сформировать у детей представление о завтраке как обязательном компоненте ежедневного меню.

Оборудование. Крупы (гречневая, кукурузная, манная, овсяная, пшенная, рисовая) для групповой работы, заранее сваренная рисовая каша, фрукты, орехи для повышения калорийности и вкуса блюда, посуда и столовые приборы, лента времени, таблички с названием круп (греча, кукуруза, овес, пшено, рис), таблички для составления меню.

Практическая часть проводится в кабинете кулинарии.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

Сядьте за парты те, про кого нельзя сказать «он каши мало ел»?

2. Постановка цели и темы занятия учителем.

А про кого так говорят? Как каша нам может помочь быть сильными?

На какие вопросы вы хотели бы еще получить ответы?

Вопросы фиксирует на доске учитель в схематичной форме рядом со знаком вопроса, символизирующим цель занятия.

Я предлагаю вам узнать, из чего варят каши, чем они полезны, как сделать кашу вкусной, узнать из истории круп.

Тема занятия. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?

3. Решение проблемных вопросов.

Работа в группе.

Я предлагаю поработать в группах. Какие правила работы вы знаете?

После решения того или иного вопроса, с доски снимается табличка со схематичным его изображением.

а) Составьте пословицы из слов. Объясните их значение.

Кашу маслом не испортишь. Щи да каша – пища наша.

б) Откуда пришли к нам каши?

Узнай из истории каш.

Заранее подготовленные дети рассказывают.

Каша – исконно русское слово. Специальные каши варили в честь знаменательного события.

Жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу, а затем съесть. Так проверялась прочность их чувств.

Рецепт суворовской каши родился во время перехода через Альпы. К концу подходили запасы, оставалось «чуть – чуть» гороха, перловки, пшена, гречихи. Суворов отдал приказ - все варить в общем котле, добавив лук и масло.

У русских князей существовал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «с ним каши не сваришь».

в) На ленте времени расставьте названия круп, предположите, когда их стали использовать в пищу.

Проверка задания дублируется по доске.

Пшеницу, ячмень, овес используют более 9 тыс. лет, рис, гречиху – 4 тыс. лет, кукурузу – 3 тыс. лет.

г) А как крупы приходят на наш стол? Ответы детей.

Чтение статьи из учебника (с.24-26). Что нового ты узнал?

Отгадай загадки из учебника. Зарисуй отгадки.

Физминутка на релаксацию.

Представь себе, что ты маленькое зернышко. Тебя поливает дождь, согревает ласковое солнышко. Ты растешь и превращаешься в росточек. Ты тянешься к солнцу. Ты становишься колосом. Зерна в тебе приобретают живительную силу. Пусть твоя жизнь будет наполнена силой и здоровьем.

д) Дайте названия крупам, лежащим на ваших столах. Подпишите.

Как называются каши из этих круп?

Проверка задания с использованием учебника (с.29). Обратите внимание на название крупы из проса, а также из чего варят манную кашу.

е) После длительного ночного сна организму требуется больше энергии. Завтрак должен быть полноценным, питательным.

Какие еще блюда можно приготовить на завтрак кроме каш?

(Из яиц – яичница, омлет; из творога – сырники, ленивые вареники; реже – рыбу или сосиски)

Какие напитки можно предложить на завтрак? Какой из них самый калорийный? (какао)

Что еще можно предложить? (сыр, хлеб, масло)

ж) Составьте меню на завтрак.

Составление меню на завтрак из предложенных вариантов, обсуждение работы групп.

з) Практическая работа.

В заранее сваренную кашу дети по группам добавляют фрукты, орехи.

4. Рефлексия.

Что нового вы узнали? Остались ли у вас вопросы?

5. Дегустация.

Приглашаю к столу отведать не только вкусную, но и полезную кашу.