

## **Классный час на тему «Каша – сила наша»**

**Класс: 3-4 класс**

### **Задачи:**

- расширение знаний детей о правильном питании, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанных с питанием и здоровьем;
- сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни наших предков, о высоко калорийных и полезных продуктах питания;
- формировать у детей навыки приготовления вкусных, полезных, разнообразных каш, как обязательного компонента меню школьника,
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей младшего школьного возраста.

Класс оформляется как русская изба: на заднем плане русская печь: она сделана из фанеры так, что в нее можно ставить горшок. Посередине деревянные столы и скамьи. На столе – горшки и миски с кашами, самовар. За несколько дней до праздника участникам предлагается просмотреть различные книги про историю русской кухни, припомнить сказки, а так же русские пословицы, поговорки, и скороговорки про кашу.

Родители и гости получили красочное приглашение на праздник.

### **ВЕДУЩИЙ:**

Каждый народ имеет свой уклад жизни, свои обычаи, свои праздники, песни и сказки. У каждого народа есть свои, присущие только ему, традиции и застолья.

Сегодня героиней нашего праздника будет ее ВЕЛИЧЕСТВО КАША!

Кто из нас хоть раз в жизни каши не пробовал.

ПРАМАТЕРЬЮ хлеба величают ее 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». (слайд №1 пословица «каша- мать наша»

Вряд ли о каком другом блюде русской кухни сложено столько легенд и сказок, как о каше – символе благоденствия. Это вызвано тем, что издревле славянские племена занимались земледелием, выращивали рожь, пшеницу ячмень, просо. (слайд №2 картинки о земледельцах: пшеница, рожь, просо) Как у всякого народа-землепашца, зерно и продукты его переработки стали у русских людей предметом религиозного почитания.

Каша была обязательным угощением на свадебном пиру. Свадебный пир так и назывался «к а ш ей».

Вот какая история вышла с кашей Дмитрия Донского. Решив жениться на дочери нижегородского князя, он, по обычаю должен был ехать на кашу к отцу невесты. Но Дмитрий, князь московский, счел ниже своего достоинства справлять свадьбу на земле будущего тестя и пригласил его к себе.

Нижегородский князь тоже не согласился на столь «оскорбительное» предложение. Тогда выбрали золотую середину. Кашу сварили не в Москве и не в в Новгороде, а в Коломне. С этой историей, говорят, связано появление популярного русского присловья «заваривать кашу». (Слайд№3 картинка женитьба)

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 сварить!» Выражение это дошло и до наших дней.

Сегодня кашу заварили родители и дети нашего класса.

Замечательная вышла каша!

Душистая, ароматная, рассыпчатая!

Ребята! А вы помните самые первые стихи про кашу, которые знает каждый ребенок?

«Сорока – белобока Кашку варила,  
Деток кормила...» (Слайд № 4 картинка)

( Ребята хором произносят продолжение стишка )

**Входит СОРОКА:**

Как наКашин День рожденья

Кашу принесли с вареньем.

Так наелись я и ты –

Разболелись животы.

Знаете ли вы, ребяташки,без чего вкусной каши не бывает? Угадайте – ка мои загадки, тогда мы назовем с вами все,что для хорошей каши нужно.

- Что всегда поверх каши лежит? (масло)
- Не едят меня одну, и без меня ничего не едят! (соль )
- Жидкое, а не вода, белое, а не снег. (молоко )
- Я бел, как снег, в чести у всех

И нравлюсь вам во вред зубам. (сахар )

Сорока: Молодцы, ребята! Все назвали. А теперь я пойду кашку вам сварю, печка – то уже готова.

**ВЕДУЩИЙ:** Ребята! А какую кашу вы любите больше всего? ( Дети называют свою любимую кашу)

**ВЕДУЩИЙ:** А вы ели когда –нибудь кашу из топора?

(инсценировка р.н.с. «Каша из топора» ) (Появляются Солдат и старуха )

**ВЕДУЩИЙ:** Пришел солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке:

- Здравствуй. Божья старушка! Дай мне чего – nibудь поесть.
- Вон там на гвоздике повесь
- А ль ты совсем глуха . что не чуешь ?
- Где хошь, там и заночуешь!
- Глухая! Подавай на стол!
- Да нечего, родимый!
- Свари кашу
- Да не из чего!
- Давай топор ! Я из топора кашу сварю!

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

- Всем каша взяла, только бы маленько крупы подсыпать !  
( Старуха, вздыхая, достает крупу, дает Солдату. )

**Ведущий:** Солдат сыплет крупу, пробует.

- Готова ли?
- Совсем бы готова была, да только нужно маслом сдобрить.  
( Старуха, поколебавшись, достает масло, подает Солдату. )  
- Ну, старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки тащи, будем кашу есть  
(Старуха и Солдат садятся за стол. Едят кашу из чугуна )  
( Старуха, смакуя кашу ):

-Служивый, а когда ж топор будем есть ?

-Да вишь, не уварился он еще, потом доварю да позавтракаю.. ( встает )

-Ну, будь здорова, хозяйка ! ( Берет топор, кланяется Старухе, уходит.)

Старуха встает вслед за солдатом, провожает его, качая головой.

**ВЕДУЩИЙ:** Вот так-то солдат и кашки поел, и топор унес.

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

Дети называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара.

**УЧИТЕЛЬ:**

Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.

Так жених и невеста обязательно должны были при гостях сварить кашу и съесть ее.

При рождении ребенка готовилась «бабина каша» - крутая, пересоленная, которую должен был съесть молодой отец.

А вы знаете, что пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тысяч лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тыс. лет.

Самая же «молодая» в этом списке – кукуруза, всего 3 тыс. лет.

Ребята! Вот перед вами набор различных круп. Кто сможет назвать, как они называются ? (Слайд № 5 набор круп)

### **ИГРА «Знатоки» «Найди пару!»**

( На столе раскладывается гербарий из злаковых растений. Дети по виду колоска должны определить название растения, а затем найти соответствующую крупу и назвать ее. ( Ячневая, манная, пшеничная, рисовая, пшенная, гречневая, кукурузная, перловая ) Победители получают призы .

**УЧИТЕЛЬ** – Ребята ! Наиболее подходящим блюдом для завтрака является каша. Каши содержат необходимое количество питательных веществ . К тому же они легко усваиваются, что немаловажно утром ( ведь организм ребенка только просыпается ). - Какая ваша любимая каша ?

( Дети называют свою любимую кашу).

### **Конкурс «ЗНАТОКИ КАШИ»**

Необходимо с завязанными глазами по вкусу определить, какая это каша.

- Ребята! А с какой кашей вы познакомились раньше всего в жизни?
- С манной кашей!
- Из какой крупы ее приготовили ?

**УЧИТЕЛЬ:** Манная крупа, приготовляемая из пшеницы, относится к легкоусвояемым и очень калорийным продуктам. Ее рекомендуют давать ребенку на завтрак перед серьезными нагрузками ( контрольными, соревнованиями )

Кто сегодня приготовил манную кашу? Вам слово!

Дети и родители рассказывают о рецепте приготовления «своей» каши и угощают ею гостей.( Семья)

- Вспомните, из какого рассказа эта история с манной кашей?(Слайд №6)

(Зачитывается отрывок из рассказа Драгунского «Тайное становится явным»)

**Выходит СОРОКА** с кастрюлей дымящейся каши, начинает раскладывать по тарелкам-по ложке на каждого и приговаривать:

Это вам не просто каша на тарелочке лежит

Зачерпни её, дружок, положи ее в роток.

Это вам не просто каша с корочкой хрустящей.

А румяный теплоход самый настоящий!

(Сорока вручает каждому зрителю тарелку с кашей. (Музыкальная пауза)

Сорока проводит веселые конкурсы.

### **ВЕСЕЛЫЕ КОНКУРСЫ.**

1 «Кто быстрее ?» Вызываются два ребенка, они должны как можно быстрее из детской бутылочки через соску высосать манную кашу.

- «Накорми брата» 2 человека с завязанными глазами кормят из одной миски друг- друга кашей. Пять минут и тарелка пустая !

**Стихи про манную кашу**

Приехала к бабушке Маша,  
Сварила ей бабушка кашу.  
«Садись, гостя желанная,  
Остынет каша манная.  
Каша с сахарным пеком  
Да с душистым молоком!  
Ну-ка ложку, Маша,  
Ешь скорее кашу!  
Но руками Маша машет  
«Не хочу я кашу вашу!»

Вдруг гром, тряхнуло дом,  
Зашаталось все кругом:  
Это трактор с трактористом  
Появились под окном.  
Долго Машу журили, бранили:  
«Мы пахали, поля боронили  
Выросла пшеница, можно заблудиться:  
Густа, высока. Не достать до колоска»

Тут комбайн по деревне шагает,  
Застегнулся на тысячу гаек.  
«Покажите-ка девочку Машу,  
Что не ест нашу манную кашу!  
С комбайнером нам как не сердиться-  
Или зря убрали пшеницу?!»

И корова пришла, замычала:  
«Молоко я для каши давала!»  
Да как топнет корова копытом:  
«На капризу я тоже сердита!»  
Замотала буренка рогами:  
«Зря я, что ли бродила лугами?  
Молоко ли мое не душисто  
От травы-муравы шелковистой?»

Тут заслонкою печь забренчала:  
«Я работала тоже немало,  
Вон как спину свою накалила-  
Я для Машеньки кашу варила»

Сколько все потрудились для Маши  
Съешь хоть ложечку, Машенька, каши!  
Села Маша поближе к окошку,  
Шепчет: «Дайте-ка мне, бабушка, ложку!»

А вот про какую кашу мы будем говорить сейчас, вы узнаете, если отгадаете загадку:

«Черна, мала крошка,  
Соберут немножко,  
В воде поварят,  
Кто съест – похвалят»

### **Игра «Поварята»**

В блюдах насыпаны вперемежку различные крупы. Задание «поварятам»: отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным мискам.

Победителем станет тот кто быстрее и без ошибки справится с заданием.

Как на наше удивленье,  
Получили приглашенье  
Стали думать и гадать,  
Как же кашу нам подать?  
Думали мы ,думали,  
Наконец придумали.  
Каши разные нужны,  
Каши всякие важны!

Но одна нам всех милее  
Рисовая каша наша  
Сладкая, приятная,  
С изюмом ароматным  
Вкусная, пахучая,  
Белая, сыпучая.  
И гостей всех угощу!

### **«Защита» рисовой каши:**

Рис, по сравнению с другими крупами наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ. Рис очень легко усваивается организмом, поскольку в нем мало клетчатки.

Пробуйте нашу кашу, приятного аппетита!

**Учитель:** Ребята, скажите, пожалуйста, какие пословицы, поговорки, частушки, фразеологизмы вы знаете, где встречается слова «каша»? (ответы)

**Карточки с поговорками и пословицами разрезаны, надо найти пару.**

(Слайд №7 проверяем правильные ответы)

### **Стихи**

Если в беспорядке мысли ваши,  
Если в голове у вас сумбур,  
Говорят: в голове у вас каша!  
Только это, друзья, чересчур!  
Ведь согласитесь-ка, ребята  
Что поговорка не права:  
Ну разве каша виновата, что бестолкова голова!

Если все слова смешались ваши,  
Если вашу речь нельзя понять..  
Говорят, что во рту у вас - каша!  
Обвиняют беднягу опять.  
Но согласитесь-ка, ребята,  
Что приговор несправедлив.  
Да разве каша виновата,  
Когда язык у вас ленив!

Если порвались ботинки ваши,  
И в дыре нога видна,  
Говорят: башмаки просят каши,  
Значит, вновь виновата она!  
Но разве правильно, ребята,  
Нам вымещать на каше злость?  
Ведь разве каша виновата,  
Что плохо вбит в подошву гвоздь?

### **Частушки**

Дайте каши, дайте каши  
Дайте каши с молоком,  
Наедемся вкусной каши  
И частушки вам споем.

Приходи ко мне обедать-  
Щей наваристых отведать,  
Когда снова приглашу-  
Перловой кашей угощу.

Ой, подружки, дело плохо  
Мой миленок заболел  
Аппетита он лишился  
Полведерко каши съел.  
И плясал бы я и пел бы,  
Только вовсе нету сил.  
Полкастрюли каши съел бы,  
Если кто-нибудь сварил.

Предпочтенье отдаю  
Я молочной каше,  
Чтобы с каждым новым днем  
Становиться краше.

Дорасти нам до небес  
Поможет каша «Геркулес»  
А улучшит зрение  
Черничное варенье.

Будем каши много кушать  
Каша – силы нам придаст  
«Роллтон», «чипсы», «кириешки»  
Пусть лежат лишь про запас.

**А теперь, чтобы окончательно определить, кто из зрителей заработал  
сегодня призы, мы проведем викторину.**

### **ВИКТОРИНА.**

- 1) Кто написал сказку «Волшебный горшочек», в которой кашей завалило весь город. Какие слова надо было сказать горшочку?(Братья Гримм; «горшочек вари» и «горшочек не вари».)
- 2) Сколько детей было у сороки-белобоки? (Пять)
- 3) Назовите автора сказки «Каша из топора» (Р.Н.С.)
- 4) Чем угощала Лиса Журавля? (манной кашей)
- 5) Из чего сварена каша, которой поп из сказки А.С.Пушкина кормил своего работника? (Из полбы. Полбой на Руси называли особый вид пшеницы – с ломким колосом, т.е. пшеничная каша)
- 6) Из чего варилась знаменитая «суворовская» каша? (Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода армии Суворова через Альпы. К концу подходили запасы-оставалось чуть-чуть гороха, пшена, перловки, гречихи. Чем же накормить истощенных солдат? Суворов приказал все варить в общем котле, добавив лука и масла. Оказалось очень вкусно и полезно, а такую кашу называют сейчас «суворовской»)
- 7) Какой кашей кормили ежедневно римских гладиаторов? (ячменной, т.е. перловой)
- 8) Знаете ли вы откуда появилось понятие «однокашники»? (В старину ученики шли в школу с горшочком каши для обеда. Во время перерыва кашу ели все вместе, т.е. одну кашу ели)

Ведущий: Молодцы! Награждаем победителей!

А сейчас самое время устроить пир на весь мир! Да и самовары уже успели!

Все гости садятся за столы, угощаются кашей, делятся рецептами.

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!** Кашу варили, а сейчас еще и есть будут родители и ученики нашего класса.