

Конспект занятия в подготовительной группе

Тема: «Русская каша - сила наша».

Цель: Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности популярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп.

Предварительная работа:

1. Чтение художественной литературы, сказок: «Каша из топора», «Мишкина каша», «Горшочек каши».

2. Ознакомление детей с пословицами и загадки о каше ...

Задачи:

1. Сформировать у детей представления о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню.

2. Расширять представление детей о крупяных культурах.

3. Подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через пословицы, загадки.

4. Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

Материал: Письмо от Хрюши; разновидности круп; для дегустации - приготовленные каши разных видов, ложки, салфетки; канат.

Ход занятия:

Воспитатель: Ребята сегодня к нам в детский сад пришло письмо из больницы.

«У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, все тело вялое. И я составил себе меню: торт с лимоном, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда. А Степашка смеётся надо мной и называет меня глупым. Но всё равно я скоро буду совсем здоровым.»

Воспитатель: как вы думаете, ребята, правильно ли Хрюша составил себе меню, правильно ли он питается?

А давайте проверим, чем же мы сможем помочь Хрюше?

Воспитатель: Ребята ответьте на такой вопрос: что такое завтрак?

Дети: Завтрак - утренний приём пищи.

Воспитатель: посмотрите на наши часы. Кто правильно покажет время завтрака, обеда, полдника, ужина?

Ответы детей.

Воспитатель: Ребята, вы ночью кушаете?

Дети: Нет.

Воспитатель: Сколько часов вы спите? (ответы детей). Как долго?

И всё это время организм не получает пищи, а значит, истощает все запасы и силы.

Утром мы просыпаемся, нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, думать, что-то делать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились.

Завтрак должен быть обязательным для каждого человека. А наиболее подходящее блюдо для завтрака это ?

Дети: Каша.

Воспитатель: Молодцы ребята! А знаете почему?

Однажды археологи откопали в земле горшочек с зёрнами пшеницы. Эти зёрна пролежали под землёй тысячу лет и не испортились. Из этих зёрен попытались приготовить кашу, хлеб и они получились очень вкусными. Оказывается, каши содержат много полезных и питательных веществ, быстро усваиваются.

В крупах, ребята меньше всего накапливается вредных веществ.

Физкультминутка.

По весне поле вспахали (Дети делают скользящие движения ладоней друг о друга.)

Зерном поле засевали (Прикасаются пальцами одной руки к ладоням другой и отводят руку в сторону)

Солнце припекает (Переkreщивают ладони, раздвинув пальцы и поднимают руки (солнце)

Землю согревает (Опускают руки, делая пружинящие движения ладонями, раскрытыми к полу)

Высоко поднялись колоски (Сгибают руки в локтях, разворачивают ладони друг к другу)

К солнышку тянутся они (И медленно поднимают руки)

Ветер налетает, колоски качает (покачивают руками над головой).

Воспитатель: Каша - исконно русское блюдо. В старину каши варились в честь любого знаменательного события (рождение ребёнка, свадьбы), в армии солдаты ели каши (оттуда идёт название «Суворовская каша»).

Существовал обычай - в знак примирения между врагами, варили кашу. С тех пор, про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

Как вы думаете почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел?»

Ответы детей: Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

Воспитатель: А вы знаете, из чего варят каши?

Дети: из круп!

Воспитатель: сейчас я вам загадаю загадки, мы с вами отгадаем и посмотрим коллекцию зерновых. После чего ответим на вопросы.

Стоит в поле метёлкой,

В мешке - жемчугом. (Пшеница) крупа манная

Сидит мышка в золотой кубышке. (Просо) крупа пшённая

В поле сережки

На тоненьких ножках. (Овес) крупа овсяная, овсяные хлопья

Белая, на снег похожа. (Рис) крупа рисовая

Черна, мала крошка

Соберу немножко,

В воде поварят,

Кто съест - похвалит. (Гречка) крупа гречневая .

Воспитатель: А какие крупы вы знаете? И какие каши из них варят?

Дети: Рисовая, гречневая, пшеничная, манная, ячневая, овсяная.

Конкурс «Узнай крупу на ощупь».

Воспитатель: Молодцы ребята! быстро вы узнали крупы и правильно их назвали.

А как вы думаете, какая каша самая полезная?

Детям воспитатель читает стихи.

Кушай кашу «Геркулес»

Это чудо из чудес!

Кушай - станешь силачом,

Любая гиря нипочём!

Каша белая из риса

Полезней всякого ириса.

Зерна белые тверды,

Но налей в чугуны воды

Да поставь на огонек,

Да подсыпь-ка сахарок,

Подсоли немножко

И берись за ложку.

Каша из гречки

Где варилась? В печке.

Кашу хвалили,

На всех разделили!

Кашу манную любят малыши!

Белую, пушистую едят от души.

Любят её с маслом,

Любят с молоком.

Станут все красивыми

И сильными потом!

Конкурс «Узнай кашу по вкусу».

Воспитатель: Мы сейчас с вами, станем дегустаторами, будем пробовать каши, узнавать по вкусу и называть из каких круп сварены каши.

Обобщаем ответы детей.

В ходе дегустации обратить внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены, а так же правил этикета.

Воспитатель: Какие вкусные каши, правда? А вам какая каша понравилась больше всего?

Ответы детей, обобщение, выводы.

Воспитатель: У нас на Руси народ сложил очень много пословиц про кашу. Давайте вспомним, какие знаете (помните) вы пословицы про кашу.

Пословицы.

Щи да каша - пища наша.

Русская каша - матушка наша.

Кашу маслом не испортишь.

Что за обед, коли каши нет.

Ешь каши больше - проживёшь дольше.

Воспитатель: Ребята, вы много знаете о кашах, давайте для Хрюши покажем, как правильно ему сварить кашу на завтрак.

Игра «Варим кашу».

Дети встают в круг - это «горшок». Договариваются, кто будет «молоком», кто «солью», «сахаром», «крупой». Как только ребёнок услышит название своего продукта, он тут же выходит внутрь круга.

Раз, два, три,

Кашу нашу, горшок вари! Дети идут по кругу.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем! Наливаем молоко

«Молоко входит в круг,

остальные продолжают движение.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем соль «Соль» входит в круг.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем сахар «Сахар» входит в круг.

Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Насыпаем крупу ...

В круг входят все остальные дети.

Ничего не позабыли -

Все продукты поместили.

Каша варится: «Пых - пых!» -

для друзей и для родных.

А себя мы позабавим:

Прыгнем и поприседаем.

Каша варится, пыхтит,

Вкусным запахом дразнит.

А теперь все друг за другом

Размешаем кашу кругом!

И попробуем - ка нашу вместе сваренную кашу!

Её вместе поедим,

Всех - всех кашей угостим.

Ведь варилось - то: «Пых - пых!» Для друзей и для родных.

Воспитатель: Молодцы ребята! Теперь мы сможем помочь Хрюше

выздороветь.

Скажите, а вы все кушаете каши?

Ответы детей.

Воспитатель: Вот мы сейчас и проверим. Вот вам канат, поиграем в игру

«Перетяни канат».

Вот и посмотрим, кто из вас больше каши съел.

Подводится итог занятия.