

Все каши в гости к нам
(Игра-путешествие для младших школьников
1–3-х классов по программе
«Разговор о правильном питании»)

*Т.Е. Шитова,
Е.А. Михалёва*

В наш век с его безумно стремительным ритмом многие люди часто вынуждены питаться быстро, на ходу, бутербродами и чипсами, заменяя себе полноценное питание и нанося тем самым вред своему здоровью.

Как считают специалисты, для поддержания здоровья на должном уровне людям необходимо увеличить потребление клетчатки. Одним из важнейших её источников являются злаки, из которых готовят крупу для каш.

В рамках программы «Разговор о правильном питании» среди учеников 2–3-го классов было проведено анкетирование:

- 1. Любишь ли ты кашу? Почему?*
- 2. Какие каши ты знаешь?*
- 3. Какая каша твоя самая любимая?*
- 4. Зачем нужно есть кашу?*

Анализ анкет показал:

- 1) Большинство детей любят каши.
- 2) У многих ребят любимая каша манная.
- 3) Из всего разнообразия каш дети в основном называют манную, рисовую и гречневую.
- 4) Многие дети затрудняются объяснить, в чём польза каши.

Проанализировав детские анкеты, мы решили устроить познавательную игру-путешествие под названием «Все каши в гости к нам!», в ходе которой дети смогли бы узнать и о многообразии видов каш, и об их пользе для нашего организма. Если дети получают интересную и полезную информацию об истории и ценности каш, то это положительным образом отразится на качестве их питания. Регулярно кушая различные каши,

школьники смогут получать полезные, необходимые организму вещества, которые будут способствовать росту, укреплению и сохранению здоровья. Каши защитят детей от болезней, сделают их сильными, крепкими, помогут успешнее учиться в школе.

Чаще всего игры для детей младшего школьного возраста проводятся в классной комнате, где ребята «путешествуют», сидя на своих местах. Реже детям предлагается спектакль на заданную тему, поставленный силами учащихся. Малыши занимают свои места в зрительном зале и наблюдают за происходящими на сцене событиями. Мы же выбрали нетрадиционную форму, которую назвали «Игра – путешествие».

Главным отличительным её признаком является то, что действие разворачивается на нескольких площадках, находящихся на определённом расстоянии друг от друга. Дети небольшими группами двигаются из одного места в другое, и в каждой точке своего путешествия участвуют в маленьком представлении. Из пассивного зрителя ребята превращаются в активного участника событий, могут проявить воображение в большей степени.

Цели игры:

- закрепить и обобщить знания учащихся о злаковых культурах и крупах;
- сформировать у детей представление о каше как об обязательном компоненте ежедневного утреннего меню;
- развить знания учащихся о здоровом правильном питании;
- познакомить ребят с народными традициями, связанными с зерновыми культурами;
- дать исторические сведения о способах и рецептах приготовления каш;
- воспитать у детей вкус, культуру питания, привить им здоровый образ жизни.

Оборудование:

- оформление для сцены (включает название праздника, нарисованную печку, стол, на котором стоит тарелка с кашей, стул и скатерть;
- таблички с названиями «станций»;

- карта маршрута для каждой группы;
- иллюстрации зерновых культур, 8 нарисованных горшочков, рецепты каш;
- горшочек сваренной манной каши и украшение для неё (орехи, фрукты, варенье), 1 стакан риса, 2 столовые ложки;
- каша (в качестве угощения для всех участников в конце игры);
- музыкальное оформление;
- мультимедийное оборудование для презентации в формате Microsoft Power Point.

Действующие лица:

Машенька

Бабушка

Тётушка Крупа

8 ребят старшеклассников («жители города»).

Прежде всего для проведения игры необходимо оборудовать **8 «станций»**, по которым пройдёт путешествие, а именно:

1. речка Гречка;
2. Кукурузная площадь;
3. Овсяный переулок;
4. Рисовая улица;
5. аллея Просо;
6. Ячменное озеро;
7. бульвар Ржи;
8. Пшеничный проспект.

На каждой «станции» ребят будут встречать «жители городка». На эти роли надо пригласить старшеклассников. **Их задача** – рассказывать о разных видах каш, убеждать в необходимости здорового питания; дать полезные сведения о злаках; провести весёлый конкурс или игру по теме «каши».

Уходя с каждой «станции», дети получают рецепт приготовления каши и в конце игры соберут все 8 полезных рецептов каш для здорового питания. Каждой группе надо разработать маршрутную карту – без неё группы могут пересекаться в пути и мешать друг другу. Необходимо также заранее договориться о времени. Ребятам для пребывания на одной «станции» может быть отведено до 8 минут, для перехода на другую – 2 минуты.

Игра начинается и заканчивается в одном месте. После начала игры ребята делятся на 8 равных групп. Все

группы идут разными маршрутами, но каждая должна посетить 8 станций и выполнить все предложенные задания.

После прохождения «станций» все группы возвращаются в зал, где начинается заключительный этап «Игры-путешествия». Каждая группа делится своими впечатлениями от путешествия и рассказывает, что полезного они узнали о кашах.

Игра заканчивается тем, что всех участников игры Тётушка Крупа угощает вкусной и полезной кашей.

(На сцене появляются Маша и её бабушка. Они садятся за стол. Сзади них находится русская печка. Бабушка достаёт ухватом горшочек с кашей и ставит его на стол. Раскладывает кашу по тарелкам. Маша начинает капризничать).

Маша: Что на завтрак?

Снова каша!

Бабушка: Ох, не любит её Маша.

Набивает полный рот,

А в живот всё не идёт.

Что же делать? Как же быть?

Без неё ведь не прожить:

Ловкость, силу придаёт.

Так что, отправляйся в рот!

Но руками Маша машет...

Маша: Не хочу я кашу вашу!

(Появляется Тётушка Крупа).

Тётушка Крупа: Здравствуй, Маша! Здравствуйте, ребята! Я Тётушка Крупа.



Машенька, ну так нельзя!

Нужно кушать, поправляться.

Витамином запастись!

– А их много именно в кашах. На Руси слово «каша» входит в обиход уже с XII века. Слово «каша» происходит от древнего «каш», что означает «дробить, тереть». Готовую кашу подают в глиняном горшочке. На нём должна быть нарисована волнистая полоса, символизирующая бесконечность жизни. Сейчас каши варят в кастрюлях с толстым дном, подают на тарелках с кусочком масла. Каши приготавливались из **ячменя, овса, ржи, пшеницы, проса, гречихи, риса** на воде или молоке. Они могли быть сварены из цельного зерна, крупы – дроблёного зерна или муки. При этом их готовили «крутыми», то есть густыми, «размазнями» – полужидкими или в виде похлёбок, вместо супа.

Трудно сыскать другое блюдо в русской кухне, которое так часто упоминалось бы в сказках, былинах и пословицах. Каша – неременный атрибут пиров, символ богатства и благополучия, да и **свадебный пир в Древней Руси называли кашей**. Кашу любили цари и простые люди. Русская каша известна даже в Париже. Приготовление каш – большое искусство. В древние времена этим занимался специальный человек – кашевар. Каши могли употребляться с коровьим молоком или растительным маслом, медовой сытой, квасом, ягодами, жареным луком и т.д. На праздничный стол ставили обычно три каши: пшённую, гречневую и ячменную.

– Дам я тебе, Машенька, волшебный горшочек и отправлю-ка я тебя вместе с ребятами путешествовать в **Город Каш**.

А вы, ребята,

На команды поделитесь

В путь-дорожку снарядитесь.

Кто заданья выполняет,

Тот рецепты получает.

А чтобы вы не заблудились –

Вот вам в дорогу карта.

Аппетит нагулять!

Слушайте внимательно!

Запоминайте старательно!

А я вас буду ждать-поджидать

Да кашу волшебную варить!

Во саду ли, в огороде
 Каши там везде живут.
 Мы сегодня при народе
 Их собрали в зале тут.
 Там откроют вам секреты:
 Как здоровье сохранить,
 Как сварить крупу нам эту,
 В кашу зёрна превратить!

Далее даётся подробное описание заданий для 1-й «станции» Города Каш.

«Ячменное озеро»

– Какой злак вызревает даже за Полярным кругом? (*Ячмень*)

Ячмень успевает вызревать даже за Полярным кругом. По своей питательности он превосходит пшеницу, овёс и рожь. В его зерне содержится много крахмала и белка, причём очень ценного. В Древней Греции ячмень служил наградой на праздники. (*Мера ячменного зерна и венок из его колосьев*).

Ячмень **житом зовётся**, значит: **жить, жизнь**. Ячмень был символом домовитости и семейного очага. На свадьбах жениха и невесту осыпали зерном ячменя. Ячменная каша варилась с глубокой древности по всей России как в деревнях, так и в городах и подавалась в основном в будние дни.

Из ячменя получают **ячневую и перловую крупу**. Перловку называют «*мужицким рисом*», а ячневую крупу вообще плохо знают, а ведь это любимые каши Петра I: «Это родная, не итальянская пицца!».

Конкурс «Кашевары»

Дети переносят крупу в ложку из пакета в кастрюлю, стараясь не просыпать ни зёрнышка. В конце они получают рецепт каши и наклеивают его на волшебный горшочек. Все группы возвращаются в зал.

Маша:

Так много интересного узнала о кашах.

Где мой волшебный горшочек каши?

Дай-ка мне, бабушка, ложку!
 (*Берёт ложку и начинает есть кашу.*)

Эта ложка мне для силы,
 Эта – чтобы быть красивой

Эта – чтобы умной быть,
 Что ещё мне не забыть?
 Ложку, чтобы не болела,
 Чтобы делать всё умела.
 Вроде я про всё сказала.
 Да и каши стало мало!
 Ароматная каша густая,
 Пять минут и тарелка пустая!

Тётушка Крупа: Вот и вернулись мои путешественники! Вижу, что горшочки ваши полны вкусных рецептов! Да и Машенька наша всю кашку съела. Умница! За время путешествия вы много увидели и узнали. А что запомнили, это мы сейчас проверим.

(Презентация каши).

На столе дымитесь каша,
 Где большая ложка наша?
 С кашей будем мы дружить,
 Лет до ста мы будем жить!

– Молодцы! Теперь каждый из вас дома сможет приготовить вкусную полезную кашу и угостить родителей и друзей. Пусть ваш завтрак всегда будет вкусным и полезным! А теперь прошу всех к столу! Пока вы путешествовали, у меня сварилась каша. (*Всех участников «Игры-путешествия» Тётушка Крупа угощает кашей*).

Литература

1. Ковалёв, И.И. Русская кулинария / И.И. Ковалёв. – М. : Экономика, 1982.
2. Похлёбкин, В.В. Занимательная кулинария / В.В. Похлёбкин. – М. : Центрполиграф, 1997.
3. Похлёбкин, В.В. Моя кухня / В.В. Похлёбкин. – М. : Центрполиграф, 2007.
4. Покровский, А.А. Книга о вкусной и здоровой пище / А.А. Покровский. – М. : ВО «Агропромиздат», 1988.
5. Синельников, С. Крупы / С. Синельников // Гастроном. – 2008. – № 2.
6. Складчиков, Л.Я. Целебные свойства пищевых растений / Л.Я. Складчиков. – М. : Россельхозиздат, 1975.
7. Целебные свойства круп / сайт: <http://www.cereals.tj/>.

Татьяна Евгеньевна Шитова, Елена Анатольевна Михалёва – учителя начальных классов МОУ СОШ № 20, г. Саров, Нижегородская область.