

**Технологическая карта занятия внеурочной деятельности «Разговор о правильном питании»
«Блюда из зерна»**

Ф.И.О. педагога:	Кирякова Кристина Владимировна
Предмет:	Внеурочная деятельность «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья»»
УМК	Программа «Разговор о правильном питании» М. М. Безруких, Т. А. Филлипова, А. Г. Макеева
Класс:	4 класс
Тема урока:	Блюда из зерна
Цель урока:	Обобщение знаний детей о многообразии блюд из зерна, их значении для организма.
Задачи урока через планируемые результаты:	<p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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, их пользе для здоровья. <p>Познавательные УУД:</p> <p>систематизировать и расширять знания детей о культурных растениях их разнообразии; раскрыть их значение для человека. Дать представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.</p> <p>Личностные УУД:</p> <p>Сформировать умение самому выбирать культурные растения, прививать интерес к изучае-</p>

	<p>тому предмету, воспитывать культуру учебного труда; расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна;</p> <p>сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>уметь планировать самостоятельную работу, расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготавливаемых из зерна, традициях, связанных с их использованием;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>оформлять свои мысли в устной речи, слушать других, учиться работать в коллективе, развивать артистические способности.</p>
Методы обучения	словесный (беседа, диалог); наглядный (наблюдение, презентация); репродуктивный; творческий
Оборудование	Мультимедийный проектор; Компьютер; Экран; Презентация, выполненная в программе «Power Point»; Печатные дидактические материалы; Учебно-методическое пособие «Разговор о правильном питании»; Рабочая тетрадь для школьников;
Формы работы	Диалог; Индивидуальная; Самостоятельная; Парная; Групповая.

Ход урока:

<i>Этап урока / время</i>	<i>Деятельность учителя</i>	<i>Деятельность ученика</i>	<i>Универсальные учебные действия</i>
I. Организационный этап.	<u>Мотивирует учащихся на начало урока</u> - Ребята, поделитесь, пожалуйста, со мной своими мыслями. Для чего вы пришли на	Слушают учителя. Делятся своими мыслями.	

<p><i>Самоопределение к деятельности</i> <i>Психологический настрой.</i></p>	<p>урок? Предлагает улыбнуться и пожелать друг другу удачи.</p>	<p>Улыбаются. Желают друг другу удачи.</p>	
<p>II этап. <i>Актуализация опорных знаний.</i></p>	<p>-Если вслушаться - послушать, В «каше» ты услышишь «кушать»! Кушанье полезное, С древних пор известное!</p> <p>Гречка и овсянка, Кукуруза, манка, Пшёнка, ячка или рис? Что важнее, разберись!</p> <p>Все давно известны, Все вкусны, полезны!</p> <p>- Постарайтесь определить тему нашего занятия.</p> <p>Тема нашего сегодняшнего занятия :</p> <p>«Блюда из зерна»</p> <p>- Из чего кашу варят?</p>	<p>Вступают в диалог, делятся своими мыслями. Определяют тему урока.</p>	
<p>III этап. <i>Исследовательская деятельность</i></p>	<p>Раздаёт тарелки, на которых насыпана разная крупа. - Сейчас мы с вами исследуем крупу и попробуем догадаться из каких растений её получают.</p>	<p>Дети стараются дать название крупы и соотнести её с растениями ,изображёнными на слайде</p>	

<p>3. Восприятие и осмысление информации</p>	<p>3. Восприятие и осмысление информации С поля до нашего стола зёрнышко прошло длинный путь. Давайте проследим его. Вспомните сказку «Лёгкий хлеб»</p>	<p>Дети выстраивают цепочку пути зёрнышка к нашему столу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сначала землю надо вспахать. 2. Потом надо землю заборонить. 3. Посеять семена. 4. Ухаживать за посевами: поливать, бороться с сорняками. 5. Всё лето ждать, когда растение вырастет и начнёт зерно наливаться, потом зреть. 6. Надо убрать урожай с поля, увезти на элеватор. <p>Зерно переработают в муку или крупу и можно кашу варить</p>	
<p>4. Работа в группах« Определи название крупы»</p>	<p>Каждая группа получает 3 контейнера с крупой. Дети должны определить название крупы.</p> <p>1 группа – манная, пшённая, кукурузная; 2 группа – гречневая, ячневая, овсяная; 3 группа – рисовая, перловая, Проверка.</p>	<p>Дети рассматривают полученную крупу и стараются дать ей правильное название</p>	

<p>Физкультминутка</p>	<p>В землю зёрнышко попало (присесть) Прорасти на солнце стало (руки вверх) Дождик землю поливал И расточек подрастал (медленно встают) К свету и теплу тянулся И красавцем обернулся. Первичное закрепление знаний</p>	<p>Делают физкультминутку</p>	
<p>5. Инсценировка «Каша – пища наша»</p>		<p>-Недаром так в народе говорят. Кашу с удовольствием русские люди едят. Вкусна, сыта, полезна, Помогает от болезней. Силы придает, к здоровью ведет. Особенно нужна для детей. Готовится без затей. Но помогает быстро расти И здоровый дух в здоровом теле обрести. Не знали этого Ваня с Дашей, Часто спорили из-за этого с мамой. Мама: Дети, надо в школу торопиться, На столе вкусная каша дымится. Ваня: Каша, каша – не хочу Лучше «Сникерс» проглочу. Даша: А меня зовут Даша. Я тоже не хочу каши Мне бы на завтрак шоколадку, мармеладку, Разные сладости... Больше нет для меня радости.</p>	

		<p>Мама: Ах, вы, глупенькие мои, Неразумненькие мои, Кушайте кашу, кушаете, Да нас внимательно послушайте.</p>	
	<p>- Каша – наиболее подходящее блюдо для завтрака. Она содержит наибольшее количество питательных веществ, которые легко усваиваются нашим организмом.</p> <p>- Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровым и сильным.</p> <p>- Ребята, а вы знаете, из чего же можно приготовить кашу?</p> <p>-Я просила вас дома с мамой записать рецепт вашей любимой каши. Вы конечно же все очень постарались. И у нас получилась небольшая выставка из ваших работ. На следующем нашем занятии вы каждый познакомите нас со своим рецептом .</p>	<p>Дети прикрепляют на доску рецепт своей любимой каши.</p>	
<p>6.Народные традиции, связанные с кашей.</p>	<p>- А не знаете ли вы какой-нибудь русской традиции, связанной с кашей?</p>	<p>Рассказывают о русских традициях ,связанных с кашей. - Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение «Заварить кашу».</p> <p>У русских князей существо-</p>	

вал обычай – в знак примирения между врагами варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ними каши не сваришь».

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

- На крестины младенца подавалась сладкая каша из зёрен пшеницы или риса. В отличие от обычной каши крестильную готовили на молоке, и даже крупу замачивали в молоке. В кашу клали много масла. Готовую кашу украшали половинками вареных яиц. В крестильной каше запекали курицу или петуха, смотря по тому, родилась девочка или мальчик.

- В день погребения и поминовения усопших на Руси по традиции приносилась в церковь и вкушалась дома поминальная кутья — сладкая каша из зерен красной пшеницы или риса с медом и сладкими плодами (изюмом).

<p>Загадки о каше</p>	<p>А теперь мои загадки, все они играют в прятки. Крупы в них отгадайте, кто вспомнил – скорей называйте. Её любят маленькие дети, Самая вкусная каша на свете. (манная) Называют её кашей красоты, полюби её и ты. (овсяная) Белые зёрнышки во рту тают, о Китае вспоминают? (рис) Разваренные крупинки, сверкают, словно жемчуга. Это каша, любимая моя. (перловая)</p> <p>Мелкие зёрнышки, напоминают солнышко. (пшено) Эта каша витаминов полна, хоть на вид она черна. (гречневая)</p> <p>Давайте рассмотрим, какая крупа осталась, и узнаем, как она называется (Осталась пшеничная, кукурузная, ячневая)</p>	<p>- Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение «Заварить кашу».</p> <p>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 ними каши не сваришь».</p> <p>- Каша – исконно русское блюдо. Специальные каши варились в честь любого знаменательного события.</p> <p>- На крестины младенца подавалась сладкая каша из зёрен пшеницы или риса. В отличие от обычной каши крестильную готовили на молоке, и даже крупу замачивали в молоке. В кашу клали много масла. Готовую кашу украшали половинками вареных яиц. В крестильной каше запекали курицу или петуха, смотря по тому, родилась девочка или мальчик.</p> <p>- В день погребения и поминовения усопших на Руси по традиции приносилась в церковь и вкушалась</p>	
------------------------------	--	---	--

		дома поминальная кутья — сладкая каша из зерен красной пшеницы или риса с медом и сладкими плодами (изюмом).	
Добавки к каше	<ul style="list-style-type: none"> - Ребята, а вы знаете, как сделать кашу вкусной? - Что можно добавить в кашу <p>Узнаете, ребятки, отгадав мои загадки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Что всегда поверх каши лежит? - Не едят меня одну, и без меня ничего не едят. - Жидкое, а не вода, белое, а не снег. - Я бел, как снег, в чести у всех <p>И нравлюсь вам, но во вред зубам.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Его делают пчелы. - Расту меж травы, нагнись и сорви. - Вареные ягоды с сахаром. - Сушеный виноград. - Кто не любит сладкой каши, может добавить орехи 		
Игра « Хлопаем в ладоши »	<ul style="list-style-type: none"> - Хлопайте в ладоши, если этот продукт нужен для приготовления каши. - Сорока - белобока, задумала кашу варить, Чтобы деток накормить. <p>На рынок пошла и вот что взяла:</p> <ul style="list-style-type: none"> Парное молоко...(Да) Куриное яйцо...(Нет) Крупа манная... Капуста кочанная... Соленый огурец... 	Хлопайте в ладоши, если этот продукт нужен для приготовления каши.	

	<p>Мясной холодец... Сахар да соль... Белую фасоль... Масло топленое... Рыбка соленая... Лавровый лист... Китайский рис... Чернослив и изюм... Шоколадный лукум... Перец болгарский... Соус татарский... Клубничное варенье... Бисквитное печенье...</p>		
<p>Работа в группах «Варим кашу»</p>	<p>- Кто из вас слышал о гурьевской каше? <i>Гурьевская каша</i> 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</p>	<p>Работают в группах, стараясь правильно подобрать карточки.</p>	

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 за-

кончилось 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

Рецепт тыквенной каши на молоке

Тыква - 300 грамм.

Молоко -1 литр

Пшено -1 стакан

Подсолнечное масло- 1-2 столовые ложки

Тыкву порезать кусочками и отправить в чугунок.

Налить в чугунок молоко ,высыпать пшено и добавить несколько ложек подсолнечного масла.

Всё перемешать, посолить, положить сахар

	<p>(по вкусу) и отправить чугунок ухватом в печь.</p> <p>-А сейчас каждая группа получит карточки с продуктами для приготовления каши и постарается приготовить кашу, наклеивая карточки на рисунок чугуна.</p>		
<p>Русский фольклор и литература о кашах</p>	<p>1. <u>Игра «Продолжи фразы»</u></p> <p>- Опыт и мудрость русского народа отражаются в пословицах, поговорках, сказках, которые ещё раз свидетельствуют о том, что каша была и остаётся особым блюдом на Руси.</p> <p>Кашу маслом ... (не испортишь).</p> <p>Щи да каша ... (пища наша).</p> <p>С ним каши ... (не сваришь).</p> <p>Много снега -... (много хлеба).</p> <p>Хороша кашка, да мала - ... (чашка).</p> <p>2. <u>Игра «Угадай сказку»</u></p> <p>- Каша была любимым лакомством сказочных и литературных героев.</p> <p>- «Раз, два, три, горшочек, вари!» (Б. Grimm «Горшочек каши»)</p> <p>- «Вымыл солдат топор, положил в горшок с водой и сунул в печку» (русская народная сказка «Каша из топора»)</p> <p>- «Мишка схватил ложку и стал кашу обратно в кастрюлю впихивать. Мял её, мял, а она будто пухнет в кастрюле, так и вывали-</p>	<p>Продолжают фразы учителя.</p>	

	<p>вается наружу» (Н. Носов «Мишкина каша»).</p>		
<p>Итог занятия</p>	<p>Учитель: Я надеюсь, вы поняли, Ваня и Даша, как важно для здоровья есть кашу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Почему на завтрак нужно есть каши? - Кому занятие показалось интересным? - Кому занятие показалось полезным? <p>Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль</p> <p>Я понял(а), что ...</p> <p>Я узнал(а), что ...</p> <p>Мне было интересно</p> <p>Теперь я буду...</p> <p>Я расскажу...</p> <p>Похлопайте, кому занятие понравилось.</p> <p>Молодцы, спасибо за работу</p>	<p>Даша: Я сейчас съем полную тарелку и буду целый день скакать как белка.</p> <p>Ваня: И я буду, есть каши не мало, и пойдет обо мне, как о силаче слава.</p> <p>Блюда из круп являются ценным, питательным, полезным продуктом, необходимым детям разного возраста. Необходимо употреблять на завтрак каши из круп, выработанных из различных зерновых культур.</p>	