# «Русская каша – сила наша»

*(Заключительное мероприятие проекта «Быть здоровыми хотим!». Средняя группа. Воспитатель Казакова Е.В.)*

**Цель:** закрепить знания детей о правилах здорового питания и здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Образовательные:*

1. Закрепить знания о пользе каши в рационе детского питания;
2. Формировать умение различать и называть разные виды круп;
3. Формировать умение соотносить существительные с прилагательными.

*Развивающие:*

1. Развивать представления детей о том, как и из чего, варят каши, как их едят;
2. Развивать культурно-гигиенические навыки;
3. Развивать речь и творчество детей.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать положительное отношение к здоровому питанию;
2. Вызвать желание вести здоровый образ жизни.

**Материал:**разные виды круп, заготовки для аппликации, магазин с набором продуктов, аудиозапись детских песен о каше, презентация и видео, подготовленные родителями.

***Ход занятия***

**Восп.** Ребята, скажите, что вы едите утром на завтрак?

**Дети.** Кашу, булку с маслом, бутерброд…

**Восп.** А почему полезно кушать кашу на завтрак?

**Дети.** Потому что вырастешь большим и сильным.

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

**Дети.** Потому, что этот человек, наверное, слабый.

**Восп.** Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каши. С утра много работы, занятий, на всё это нужно тратить много сил и энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ. У нас на Руси, народ сложил много пословиц про кашу. Давайте вспомним некоторые из них. Я начну, а вы закончите пословицу.

1. Русская каша – (дети) матушка наша.
2. Кашу маслом (дети) не испортишь.
3. Что за обед, (дети) коли каши нет.
4. Щи да каша – (дети) пища наша.
5. Хороша каша, (дети) да мала чаша.

Молодцы. Оказывается, каша известна с глубокой древности. Каша – означает кушанье из крупы, сваренная на воде или на молоке. Теперь подойдите к столу, я покажу вам разные виды круп, а вы попробуете назвать крупу и кашу, которую из неё варят.

**Восп.** Какая это крупа?

**Дети.** Гречка. Каша – гречневая.

**Восп.** Это?

**Дети.** Рис. Каша – рисовая.

**Восп.** Рассмотрим следующую.

**Дети.** Манка. Каша – манная. Пшено. Каша – пшённая. Перловка. Каша – перловая.

**Восп.** А какая каша самая полезная, нам сейчас расскажут ребята.

**Рома.** Кушай кашу «Геркулес» - это чудо из чудес!

 Кушай, станешь силачём, любая гиря нипочём!

**Вова Б.** Каша из гречки. Где варилась? В печке.

 Кашу хвалили, на всех разделили!

**Соня Я.** Каша белая из риса полезней всякого ириса,

 Зёрна белые тверды, но налей в чугун воды

 Да поставь на огонёк, да посыпь-ка сахарок,

 Подсоли немножко – и берись за ложку!

**Соня Р.** Кашу манную любят малыши!

 Белую, пушистую едят от души.

 Любят её с маслом, любят с молоком,

 Станут все красивыми и сильными потом!

**Восп.** Вот, ребята, оказывается, каждая каша по-своему полезна и вкусна. Много витамин и микроэлементов полезных для здоровья и роста детей есть в каждой каше. А ещё витамины содержатся в каких продуктах?

**Дети.** Во фруктах и овощах.

**Восп.** Правильно. Сейчас мы с вами посмотрим видео, которое подготовила для нас семья Лёши Ж., которое так и называется «Помни это, морковка лучше, чем конфета!»

*Просмотр видео.*

**Восп.** Ребята, а кто из вас помогает маме ходить в магазин за продуктами? А теперь и нам пора отправиться в магазин, где мы будем покупать продукты необходимые для варки каши.

*Игра «Купи правильные продукты для каши»*

*(На витрине магазина разные продукты, необходимо выбрать то, что нужно для приготовления каши. Ребёнок выбирает, другие дети оценивают, всё ли он купил.)*

**Восп.** Молодцы, справились с заданием. А теперь скажите, ребята, прежде чем варить, а потом и кушать кашу, что нужно сделать?

**Дети.** Вымыть руки!

**Восп.** Правильно. А для чего нужно мыть руки перед приготовлением пищи и перед едой?

**Дети.** Чтобы руки стали чистыми и не было микробов.

**Восп.** Хорошо. А вот кто же такие микробы, нам расскажет мама Вовы Б.

*Презентация «Кто такие микробы»*

**Восп.** Когда руки наши чистые, мы может приступить к варке каши. Вставайте в хоровод. Это горшок. Молоком будет Света, Солью – Соня, Сахаром – Настя, Крупой – Богдан. Как только услышите название своего продукта, выходите во внутрь круга.

*Хороводная игра «Варим кашу»*

Раз, два, три, кашу наш горшок вари!

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,

Наливаем молоко…

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,

Сыпем соль…

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,

Сыпем сахар…

Мы внимательными будем, ничего не позабудем,

Насыпаем крупу…

Мы внимательными были, ничего не позабыли,

Все продукты поместили. Каша варится: «Пых – пых!» -

Для друзей и для родных.

А теперь все друг за другом размешаем кашу кругом!

И попробуем-ка нашу вместе сваренную кашу!

М-М-М- вкусно!*(Показывают большой палец)*

**Восп.** Молодцы, показали, как кашу варить! Скажите, а как сделать кашу ещё вкуснее?

**Дети.** Добавить масло, варенье, орехи, изюм, клубнику и т.д.

**Восп.** А теперь я предлагаю вам стать кулинарными художниками и украсить свою кашу, добавив в неё клубники, орехов или изюма.

*Аппликация «Наклей добавку на тарелку с кашей»*

*(Дети украшают кашу под музыку. По окончании рассказывают, кто что добавил, чтобы каша стала вкусней и полезней.)*

**Восп.** Молодцы, вы как настоящие творцы-поварята великолепно украсили кашу. Сегодня мы многое узнали о правильном питании. И я думаю, что те ребята, кто не любит кашу, обязательно её полюбит и расскажет своим сестричкам и братишкам о пользе русской каши.