

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –  
детский сад №100

620041, г.Екатеринбург, ул. Уральская, 48А тел/факс: (343)341-63-60, e-mail: [kgarden100@mail.ru](mailto:kgarden100@mail.ru)  
ОГРН 1106670020600 ИНН/КПП 6670300106/667001001 ОКПО 67727906

*Конспект НОД*

*Разговор о правильном питании*

*Тема: "Каша-Матушка наша"*



Воспитатель:  
Касаткина Я.В.

28.12.2023г.

Город Екатеринбург

**Цель:** познакомить детей с историей и происхождением различных каш, с народными традициями, связанными с зерновыми культурами.

**Задачи:**

- воспитывать вкус ребенка, культуру питания и здоровый образ жизни;
- формировать представление о важности и пользе каши в ежедневном меню;
- продолжать знакомить детей с видами устного творчества-пословицами.

**Предварительная работа:**

- беседа о полезных продуктах.
- чтение произведений «героем» которых является каша.  
«Горшочек каши»- братья Гримм.  
«Каша из топора»-русская народная.  
«Мишкина каша»- Н. Носов.
- объяснение смысла пословиц.

**Оборудование:**

- плакаты с изображением злаков, круп и каш.
- набор круп;
- клей;
- шаблоны с тарелками.

**Ход занятия.**

**Воспитатель:** ребята послушайте пословицы.

**Кашу маслом не испортишь.**

**В семье и каша гуще.**

**Хозяйка красна, а каша вкусна.**

**Щи да каша-пища наша.**

На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа,

Являясь одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица; «Каша -мать наша»  
Кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все, что варилось из измельченных продуктов. Так, в старинных источниках упоминаются хлебные каши, которые делали из сухарей, а также самые разнообразные рыбные каши: сельдяная, лососевая, осетровая, белужья. Рыбу мелко крошили и смешивали с разваренной крупой. Готовили также гороховые, соковые (на конопляном масле), морковные, репьяные и множество других каш из овощей.

Давайте с вами посмотрим из чего же варят каши?

**Показать крупы, рассказать из каких злаков их получают.**

Разнообразие видов русских каш произошло от многообразия сортов круп, производимых в России. Почти из каждого вида зерна делалось несколько видов круп.

Самой почитаемой из круп считается **гречка**. В ней содержится много растительных белков, жиров, углеводов. Там есть фосфор, кальций, калий, железо, магний, витамины, которые так полезны для организма.

Следом за гречихой следуют крупы из **овса**. В них много незаменимых минеральных веществ, витаминов. Хлопья из овса легко усваиваются организмом. Они особенно полезны на завтрак.

**Рис**, по сравнению с другими крупами, наиболее богат крахмалом, но содержит меньше белка, жира, минеральных веществ и витаминов.

**Манная** крупа легко усваивается и очень калорийна. Особенно она полезна на завтрак детям перед серьезными нагрузками (контрольной, соревнованием).

Каша полезна тем, что в крупах меньше всего накапливается вредных веществ.

- А что мы сегодня ели в детском саду на завтрак?

**Словесная игра «Бывает - не бывает»**

Цель: учить детей выполнять задание, соблюдая правила игры. Ход игры: дети стоят около стульев, воспитатель говорит названия каши. Если такая каша существует, дети гладят себя по животу - перловая, манная, рисовая, пшенная и т.д. Если такой каши не бывает, дети качают головой, вытянув руку вперед - арбузная, карамельная, огуречная, сосисочная и т.д.

- Ребята, давайте поиграем в исследовательскую лабораторию. На столах в тарелках разные крупы. Мы сейчас их рассмотрим и найдем сходства и различия.

Цель: рассматривание, изучение, нахождение различий и сходства различных злаковых культур. Озвучиваем название круп.

- Рассмотрите крупы внимательно и скажите, какая крупа имеет острые уголки? (ответы детей). -Какая самая мелкая, на что она похожа? (ответы детей) -Какая крупа похожа на мелкие шарики? (ответы детей).

Игра «Назови правильно» .

Цель: формировать представления о крупах, учить назвать крупу и кашу, которую из неё варят.

Ход игры: Воспитатель называет крупу, а вы говорите, как называется каша, приготовленная из этой крупы: Каша из риса - рисовая каша; Каша из гороха - гороховая каша; Каша из кукурузы - кукурузная каша; Каша из гречихи - гречневая каша; Каша из овса - овсяная каша; Каша из пшена - пшенная каша; Каша из манки - манная каша; Каша из перловки - перловая каша; Каша из ячменя - ячневая каша.

В каше много витаминов, каша нам всегда нужна, в каждом доме, в каждой кухне каша быть всегда должна! - Все знают, что каша полезна, и вкусна, а какую кашу любите вы. (ответы детей) - А какую кашу не любите? Почему? (ответы детей). Сейчас каждый возьмет по шаблону тарелочки и приготовит свою самую любимую кашу!



