

Название урока	Из истории русской кухни. Щи да каша – пища наша.
Авторы:	Шутова Ирина Геннадьевна Попова Людмила Алексеевна
Школа (полное наименование)	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 89» городского округа Самара
Возраст учащихся	10 лет
Используемая часть программы	2 модуль «Две недели в лагере здоровья»

## **Конспект внеурочного занятия «Разговор о здоровье и правильном питании».**

**Тема: «Щи да каша – пища наша».**

**Класс 4**

### **Цели и задачи**

- расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион;
- расширить представление детей о традиционных русских народных блюдах, традициях, связанных с их использованием;
- способствовать формированию уважения к культуре собственного народа и других народов.

**Оснащение:** рабочая тетрадь 1 «Разговор о здоровой и полезной пище»; ноутбук, проектор; крупы: пшено, рис, гречка, овес, перловка.

### **1. Организационный момент.**

### **2. Актуализация знаний..**

Учитель:

Традиционная кухня русского народа популярна и известна во всём мире. Несмотря на такую известность, мы порой не догадываемся, что часто употребляемое, всем известное и любимое нами блюдо является исконно русским.

Ученик:

Ах, русская, ты кухня – щедрая душа!

Встречаешь хлебом с солью

Нас в доме не спеша!

Любым гостям ты рада,

Готова всех принять!

И скатерть – самобранку

На длинный стол постлать!

Учитель:

Если мы больше узнаем о русской национальной кухне, то поймём, что нашей кухней тоже можно гордиться, что современным обществом незаслуженно были забыты русские национальные традиции и кулинарные рецепты наших предков.

**темой занятия.**

### **3. Знакомство с**

Тема нашего занятия «Щи да каша – пища наша» Ребята, какие пословицы вы знаете о блюдах русской кухни?

(Ответы детей. )

Учитель: Молодцы, ребята, много знаете пословиц.

### **4. Постановка проблемы. Объяснение темы.**

Учитель: Что такое «русская кухня»? Русская кухня – традиционная кухня русского народа. Русская кухня многообразна, она включает в себя элементы древнеславянской кухни, а также блюда народов России. Пища, в основном, готовилась в печи, поэтому очень широко применялась варка, тушение, томление. Овощи и плоды заготавливали при помощи квашения, соления и мочения. Широко использовались хлебные, мучные изделия и зерновые блюда. Все мучные изделия выпекались из кислого ржаного теста.

Появляются мучные кисели: овсяный, ржаной, гороховый; блины и ржаные пироги, а также каши – полбяная, гречневая, ячневая, ржаная, «зелёная» (из недозрелой ржи).

Изначально основными продуктами на Руси были репа, капуста, редька, огурцы, ягоды, грибы, рыба.

### **Игра «Отгадай загадку».**

Сидит девица в темнице, коса - на улице. (Морковь)

Стоит Матрёшка на одной ножке, закутана, запутана. (Капуста)

Без окон, без дверей полна горница людей. (Огурец)

Кругла, а не солнце, желта, а не масло, с хвостиком, а не мышь. (Репа)

Стоит чудо в семи шубах, кто его тронет - сам заплачет. (Лук)

Между гор лежит толстый Егор. (Картофель)

Сообщения учащихся (заранее подготовленные).

1 ученик. Каша – одно из самых распространённых и любимых русских блюд. Славяне с древнейших времён выращивали пшеницу, рожь, просо, ячмень. Зерно и продукты, которые из них готовили, всегда пользовались у людей особым почитанием и уважением. Каша всегда была символом благоденствия. О каше сочиняли сказки, песенки для детей. **Игра «Вспомни сказку».**

2 ученик: Кашу на Руси ели как самостоятельное блюдо и использовали как гарнир к рыбе и мясу. Лучшими кашами считались крутые и рассыпчатые.

3 ученик: Каша имеет высокую энергетическую и питательную ценность, обеспечивает организм силами на целый день. Белок, содержащийся в ней, хорошо усваивается организмом. Особенно полезны каши детям и людям пожилого возраста.

4 ученик. Большой популярностью среди русского народа всегда пользовалась гречневая каша, обладающая высокой питательной ценностью и прекрасным вкусом.

5 ученик: О ней сложено много пословиц и поговорок: «Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец наш родной».

## **5. Самостоятельная работа.**

Учитель. Ребята, а теперь вы работаете самостоятельно в рабочих тетрадях. Затем мы вместе проверим вашу работу. ( Работа в тетради, стр. 23,24)

### **Физминутка( музыкальная).**

#### **Игра «Отгадай загадку».**

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах.

«Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит». (Гречневая каша).

«Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами». (Овёс).

« В поле - метёлкой,  
В мешке – жемчугом». (Пшеница).  
Весь из золота отлит,  
На солнышке стоит». (Колос).

**6. Практическая работа. Игра «Поварята».** (В блюдах насыпаны  
вперемешку крупы – рисовая, гречневая, пшенная. Нужно отделить крупы  
друг от друга и разложить по отдельным тарелкам).

**7.Учитель: Сейчас я вас приглашаю в гости к русской народной сказке  
«Каша из топора».**

**Сценка «Каша из топора».**

(Входят Солдат и Старуха.)

Ведущий: Пришёл солдат с походу на квартиру и говорит хозяйке...

Солдат: Здравствуй, Божья старушка!

Дай мне чего-нибудь поесть.

Старуха: Вон там на гвоздике повесь.

Солдат: Аль ты совсем глуха, что не чуешь?

Старуха: Где хошь, там и заночуешь.

Солдат: Глухая! Подавай на стол!

Старуха: Да нечего, родимый!

Солдат: Свари кашицу!

Старуха: Да не из чего, родимый!

Солдат: Давай топор, я из топора сварю.

(Старуха несёт топор. Дальше Солдат и старуха делают всё, о чём говорит  
ведущий.)

Ведущий: Принесла баба топор. Солдат взял его, положил в горшок, налил воды и давай варить. Мешает ложкой, пробует...

Солдат: Всем каша взяла, только бы маленько крупы подсыпать.

(Старуха, вздыхая, достаёт крупу, даёт Солдату.)

Ведущий: Солдат сыплет крупу, пробует.

Старуха: Готова ли?

Солдат: Совсем готова была, да только маслом сдобрить.

(Старуха, поколебавшись, достаёт масло, подаёт его Солдату.)

Солдат: Ну, Старуха, теперь подавай соли, хлеба да ложки неси – станем кашу есть!

(Солдат и Старуха садятся за стол, едят кашу из чугунка.)

Старуха (смакуя кашу): Служивый, а когда ж топор будет есть?

Солдат: Да вишь, не уварился он ещё, потом доварю да позавтракаю.

(Встаёт.) Ну, будь здорова, хозяйка. (Берёт топор, кланяется Старухе, уходит.)

(Старуха встаёт вслед за Солдатом, провожает его, качая головой.)

Ведущий: Вот так-то Солдат и кашки поел, и топор унёс.

- А как вы думаете, ребята, какую крупу мог варить Солдат вместе с топором?

(Ребята называют крупы, которые можно варить на воде и без сахара: перловая, рисовая, гороховая). Любую кашу можно сварить на воде.

- Какие каши ещё известны?

- Самые «старшие» среди каш – пшеничная, перловая и овсяная, человек ест их уже 9 тысяч лет. Рисовую кашу – 5 тысяч лет; гречневую кашу – 4 тысячи лет.

## **8. Сообщения учащихся**

**(подготовленные заранее).**

1 ученик. Щи – одно из древнейших блюд русской кухни. Их любили люди из разных сословий. Специфический вкус щей получался только в русской печи, в которой они настаивались несколько часов после приготовления.

Обязательные компоненты щей – капуста и кислый элемент (сметана, щавель, яблоки, рассол). В щи добавляли морковь; незабываемый аромат придавал корень петрушки, пряные травы (сельдерей, укроп, зелёный лук, чеснок, перец).

2 ученик. Кислые щи готовились из квашеной капусты; серые щи – из верхних зелёных капустных листьев; зелёные щи – из щавеля. Щи очень питательны и полезны. В них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, в том числе, калий, кальций, натрий, фосфор, витамин «С», фолиевая кислота.

3 ученик. Много

поговорок и пословиц сложил русский народ о своём любимом кушанье. «Щи и каша – пища наша», «Кипятите щи, чтобы гости шли», «От щей добрые люди не уходят».

**Игра «Варим щи».**

## **9. Рефлексия.**

Сегодня мы поговорили о русской народной кухне, о правильном питании.

И мне очень хочется, чтобы вы поделились своими впечатлениями о нашем сегодняшнем разговоре.

Сегодня я понял...

Мне еще нужно ...

Я буду обязательно...

Дома я обязательно расскажу о...

- Ребята, я хочу вам сказать, что быть здоровыми может каждый из вас. Нужно только очень захотеть. Вы - наше будущее, поэтому заботиться о своем здоровье нужно начинать сейчас. Ведь когда человек здоров, он весел и бодр, его глаза светятся, а лицо излучает улыбку. У здоровых людей ясный ум и крепкая нервная система.

**Будьте здоровы!**