Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Детский сад «Сказка» г. Долинск Сахалинской области

Конспект НОД в подготовительной к школе группе (6-7 лет)

Тема: **«Русская каша - сила наша».**

Выполнил: воспитатель

Гаркавцева Е.Л.

Долинск

2017г.

**Образовательная область:** «Речевое развитие»

**Интеграция образовательных областей:** «Речевое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Физическое развитие», «Познавательное развитие».

**Цель:** Закрепление представлений об основных принципах гигиены питания, о необходимости и важности популярного питания, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп.

**Задачи:**

***Образовательные*:** Сформировать у детей представления о завтраке как об обязательном компоненте ежедневного меню. Расширять представление детей о крупяных культурах.

***Развивающие*:** Подводить детей к познанию богатств русского языка, развитию мышления и воображения через пословицы, загадки;словарная работа: Русь, витамины, микроэлементы.

***Воспитательные*:** Воспитывать у детей сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

**Методы и приёмы:**

**-практические:** на ощупь определить крупу с закрытыми глазами, перетягивание каната, выполнение физкультминутки.

**-наглядные:** сюрпризный момент-Карлсен, контейнера с крупами (рис, манка, гречка, геркулес, пшено), канат.

**-словесные:** отвечают на вопросы, рассуждают, делают выводы; читают стихи, проговаривают пословицы.

**Материалы и оборудование:**

**Демонстрационный:** Игрушка - Карлсен, разновидности круп, канат.

**Предварительная работа:** Чтение художественной литературы, сказок: «Каша из топора», «Мишкина каша», «Горшочек каши». Ознакомление детей с пословицами и загадки о каше.

**Перечень литературного материала:**

1. ПООП ДО «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой М., Мозаика-Синтез, 2015

2. Князева О.Л., Маханева М.Д. Приобщение детей к истокам русской народной культуры: Программа. Учебно-методическое пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб.: Детство – Пресс, 2000. – 304с.

3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.Разговор о правильном питании. М. 2002.

4. В. М. Ковалев «Русская кухня: традиции и обычаи.» Москва, «Советская Россия», 1990 г.

Ход непосредственной – образовательной деятельности

1. Организационный момент.

Дети заходят в группу делают круг. Здороваются с гостями.

Воспитатель: Ребята сегодня к нам в детский сад прилетел Карлсен.

Карлсен: У меня ухудшилось здоровье. Болит живот, все тело вялое. Я сегодня на завтрак съел: торт с лимоном, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола. Это моя любимая еда на завтрак. Но всё равно я скоро буду совсем здоровым, когда съем баночку малинового варенья.

Карлсен: Ребята у вас есть баночка малинового варенья? Ответы детей:

Воспитатель: Карлесон нет у нас баночки малинового варенья. Ребята как вы думаете, правильно ли Карлсен завтракает? Ответы детей:

2. Основная часть.

Дети проходят на стульчики

Воспитатель: Ребята ответьте на такой вопрос: Что такое завтрак?

Дети: Завтрак - утренний приём пищи.

Воспитатель: А для чего мы должны завтракать? ( Завтракать мы должны, чтоб была сила на целый день).

Воспитатель: Ребята, вы ночью кушаете? Ответы детей:

Воспитатель: Ночью организм не получает пищи, а значит, исчерпывает все запасы и силы. Утром мы просыпаемся, нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, думать, что-то делать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились. Завтрак должен быть обязательным для каждого человека. А наиболее подходящее блюдо для завтрака это ..... ?

Дети: Каша.

Воспитатель: Молодцы ребята! А знаете почему? Дети: Нет.

Воспитатель: Я вам сейчас расскажу одну легенду. Однажды археологи откопали в земле горшочек с зернами пшеницы. Эти зерна пролежали под землёй тысячу лет и не испортились. Из этих зёрен попытались приготовить кашу, и она получились очень вкусная. Оказывается, каши содержат много полезных и питательных веществ, быстро усваиваются. В крупах, ребята меньше всего накапливается вредных веществ.

Воспитатель: Карлсен ты любишь играть?

Карлсен: Да, люблю.

Воспитатель: Ребята давайте вместе с Карлсеном поиграем «Хомка-хомка, хомячок».

 Физкультминутка. «Хомка»

Хомка-хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щёки моет, шейку трет.

Подметает Хомка хатку

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(дети имитируют все движения хомячка)

Дети садятся на стульчики.

Воспитатель: Каша - исконно русское блюдо. В старину каши варились в честь любого знаменательного события (рождение ребёнка, свадьбы), в армии солдаты ели каши (оттуда идёт название «Суворовская каша»). В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».

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

Ответы детей: Потому что у него нет силы. Каша - полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным.

Воспитатель: А вы знаете из чего варят каши? (Из круп)

Воспитатель: А какие крупы вы знаете? И какие каши из них варят?

Ответы детей: Рисовая, гречневая, пшенная, манная, овсяная.

Карлсен: Ребята, давайте устроим конкурс «Узнай крупу на ощупь»

 **Конкурс «Узнай крупу на ощупь».**

Воспитатель: Молодцы ребята! быстро вы узнали крупы и правильно их назвали.

Воспитатель: А как вы думаете, какая каша самая полезная? Сейчас мы об этом и узнаем. Дети читают стихи:

1.Кушай кашу «Геркулес»­

Это чудо из чудес!

Кушай - станешь силачом,

Любая гиря нипочём!

2.Каша белая из риса

Полезней всякого ириса.

Зерна белые тверды,

Но налей в чугун воды

Да поставь на огонек,

Да подсыпь-ка сахарок,

Подсоли немножко

И берись за ложку.

3.Каша из гречки

Где варилась? В печке.

Кашу хвалили,

На всех разделили!

4.Кашу манную любят малыши!

Белую, пушистую едят от души.

Любят её с маслом,

Любят с молоком.

Станут все красивыми

И сильными потом!

Воспитатель: Так какая каша самая полезная? Ответы детей:

Воспитатель: У нас на Руси народ сложил очень много пословиц про кашу.

Давайте вспомним, пословицы про кашу и попробуем их объяснить.

Пословицы:

- Щи да каша - пища наша.

- Русская каша - матушка наша.

- Кашу маслом не испортишь.

- Что за обед, коли каши нет.

- Ешь каши больше - проживёшь дольше.

Воспитатель: Ребята, вы много знаете о кашах, давайте для Карлсена покажем, как правильно можно сварить кашу на завтрак.

**Игра «Варим кашу».**

Дети встают в круг - это «горшок». Договариваются, кто будет «молоком», кто ­«солью», «сахаром», «крупой». Как только ребёнок услышит название своего продукта, он тут же выходит внутрь круга.

Раз, два, три,

Кашу нашу, горшок вари! Дети идут по кругу.

Мы внимательными будем,

 Ничего не позабудем! Наливаем молоко ....

«Молоко входит в круг,

остальные продолжают движение.

 Мы внимательными будем,

Ничего не позабудем:

Сыплем соль ..... «Соль» входит в круг.

Мы внимательными будем,

 Ничего не позабудем:

Сыплем сахар ..... «Сахар» входит в круг.

Мы внимательными будем,

 Ничего не позабудем:

Насыпаем крупу ...

В круг входят все остальные дети.

Ничего не позабыли -

Все продукты поместили.

Каша варится: «Пых - пых!» -

для друзей и для родных

Карлсен: Спасибо ребята! Теперь я смогу себе приготовить на завтрак полезную кашу.

Воспитатель: Скажите, а вы все сегодня ели кашу? Ответы детей:

Воспитатель: Вот мы сейчас и проверим. Вот вам канат, поиграем в игру

 **«Перетяни канат».**

Вот и посмотрим, кто из вас больше каши съел.

Воспитатель: Молодцы! Сразу видно, что кашу ели все.

3. Заключительная часть.

Воспитатель: В перетягивание каната победила дружба! Карлсен ты понял, что на завтрак надо не чипсы и торты кушать, а полезную кашу?

Карлсен: Спасибо ребята, я буду завтракать кашей. И буду сильным и здоровым, как вы.

Дети прощаются с Карлсеном.

Рефлексия:

- Что нового узнали?

-Что вам сегодня больше всего понравилось?

-Какими мы будем, если будем завтракать кашей?