**Методические разработки**

**внеклассных мероприятий по предмету технология.**

Михеева Валентина Сергеевна,

учитель технологии

ГБОУ НАО «СШ с. Ома»

**Пояснительная записка.**

Внеклассная работа по предмету технология является неотъемлемой частью учебно- воспитательного процесса.

Актуальность проводимой с учащимися работы заключается в сохранении традиционных педагогических технологий и в необходимости широкого применения продуктивных инновационных технологий на уроках технологии и во внеурочное время, которые позволяют быстрее, экономичнее и качественнее достигнуть цели технологического образования.

В ходе проведения данных мероприятий по предмету широко используются метод проектов, поисковый метод, метапредметные связи, что способствует поиску условий для раскрытия творческого потенциала ученика, использование личностно - ориентированного обучения.

Цель:

**-** содействовать появлению у учащихся познавательного интереса к предмету технология, научить активным способам получения новых знаний.

Задачи:

- способствовать развитию коммуникативных навыков;

- создавать условия для развитие творческого мышления учащихся, умение самостоятельно пополнять свои знания, ориентироваться в современной научной информации;

- развивать способность адаптироваться к постоянно меняющимся жизненным ситуациям, искать пути нестандартного разрешения ситуаций и проблем.

Мероприятия разработаны для учащихся общеобразовательных школ 5 – 8 классов. Для их проведения используются современные образовательные технологии и методики:

- личностно - ориентированные технологии обучения (активная совместная деятельность учащихся в разных учебных ситуациях);

- игровые технологии (развитие разносторонних качеств личности и способность к осознанному профессиональному самоопределению);

- информационно - коммуникационные технологии (для облегчения понимания и восприятия материала);

- здоровьесберегающие технологии (благоприятный эмоциональный настрой; профилактика стрессов);

- интерактивные технологии (адаптация в образовательной среде, развитие коммуникативных способностей, самореализация).

Планируемые результаты:

- метапредметные: расширение знаний по биологии, истории, технологии (раздел «Кулинария»);

- личностные: возможность овладеть более высоким уровнем личной социальной активности, формирование активной жизненной позиции.

Литература:

1. Г.П.Дудникова. История костюма. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

2. Педагогика № 4/2004: Периодическое издание/ В.С.Лазарев, Б.П.Мартиросян. – Педагогическая инноватика: объект, предмет и основные понятия.

1. Профессиональное образование № 1/ 2006: Периодическое издание/ В.Г.Казаков – Новое время – новые технологии профессиональной подготовки.

4. Профессиональное образование № 7/ 2006: Периодическое издание/ В.Д.Ларина – Модель инновационной деятельности учреждения профобразования.

5. Е.С.Рапацевич. Педагогика. Большая современная энциклопедия. – Минск: Современное слово, 2005.

6. Г.К.Селевко. Современные образовательные технологии. – М.; изд. «Народное образование», 1998.

7. В.А.Сластенин. Педагогика. – М.:Школа – Пресс, 2000.

8. В.Д.Шадриков. Личностно – ориентированное обучение// Педагогика - № 5/1994.

1. Современная энциклопедия Аванта +. Мода и стиль. – М.: Аванта+, 2002.
2. В.Д.Симоненко. Учебник технологии. Обслуживающий труд 7 класс, 2012.
3. Журналы «Школа и производство» № 3/ 2009 стр.44-46; №9/ 2014.

**«Ах, мода, мода, мода.»**

Внеклассное мероприятие по технологии.

Цель:

- актуализировать знания и умения, полученные на уроках технологии по истории костюма, его развитию.

Задачи:

- развивать творческие способности учащихся в разных видах деятельности;

- способствовать развитию личности ребенка, воспитанию эстетического вкуса, а также уверенность в себе.

Ход мероприятия

На сцене ведущие.

***1й ведущий****.* Дорогие друзья, начинаем наш вечер «Ах, мода, мода, мода!», посвященный истории развития костюма. Сегодня тема нашего разговора- история развития костюма.

***2й ведущий.***Вам будет предложена историческая справка о развитии костюма и демонстрация костюмов модельерами. Встречайте участников…

***1й ведущий.*** Также на нашем вечере вас ждут конкурсы, загадки, пословицы.

1. **Историческая справка о развитии костюма.** (С помощью мультимедийной техники на экране демонстрируются иллюстрации костюмов и аксессуаров, подобранных в соответствии с темой вечера.)

Плечевая одежда берет свое начало от первобытных плащей-шкур. Через тысячелетия эта одежда трансформировалась в мужские и женские костюмы греков. Одежда представляла собой несколько кусков ткани, которые не сшивались, но искусно драпировали фигуру человека. Костюм состоял из двух частей: нижней рубашки – хитона и верхней накидки – гиматия. Эта накидка перекидывалась через левое плечо на спину и грудь. Более длинный и широкий гиматий назывался пеплос – большой кусок шерстяной материи. Размеры пеплоса менялись в зависимости от общественного положения и вкуса человека.

Одежда жителей древнего Египта была, напротив, в основном облегающей фигуру.

Первые сведения об одежде времен Древней Руси относятся к периоду между 8-12 столетиями. Женщины того времени носили длинную холщовую рубаху-сорочицу широкого прямого покроя, о расшитую по краям. (стр.77, учебник технологии 7 класс)

1. **Конкурс для эрудитов «Умницы и умники»**
2. Одежда, состоящая из рукавов. (Кимоно.)
3. Какая страна носит название головного убора? (Панама.)
4. Как называется совокупность одежды, обуви, перчаток и предметов

костюма? (Туалет.)

1. Какой сказочный герой носил головной убор, сшитый из носка?

(Буратино.)

1. Одежда, иногда удлиненная до пят; с застежкой от верха до низа, с

рукавами и воротником и без них; с поясом и без него; чаще для ношения дома. (Халат.)

1. Назови самую распространенную среди моряков одежду. (Тельняшка.)
2. Как называется боевой головной убор русских воинов? (Шлем.)
3. Дай понятие слову «фурнитура» что это? (Пуговицы, кнопки, крючки,

молнии…)

1. Традиция в одежде, хранящаяся народом и переходящая из поколения в

поколение. (Национальная.)

1. Какой головной убор носили звездочеты? (Колпак.)
2. Как называется старинная женская русская одежда, платье без

рукавов? (Сарафан.)

1. Специалист по изготовлению одежды. (Модельер.)
2. ***1й ведущий.*** Нет, наверное, сегодня на свете ничего более отталкивающего и одновременно манящего, чем мода. Все мы знаем, что такое мода. Но до конца ли мы знаем ее? **Одни говорят: «Мода – это пустая прихоть, увлечение бездельников».**

***2й ведущий.*** Для других мода – профессия, ежедневная творческая работа. Давайте попробуем выяснить все-таки, что такое мода, как давно она существует и как к ней следует относиться?

***1й ведущий****.* Известный французский кутюрье Пьер Карден как-то сказал: «Мода – это способ выражения, это выражение творческой личности».

(Высказывание на экране.) Как же люди выражали себя, как в костюме отображали свою неповторимость?

*Звучит* *музыка «Сиртаки».*  Показ слайдов и моделей.

***2й ведущий****.* Одежда средневековых модниц была большим богатством, и не только потому, что шилась из дорогих тканей: шелка, бархата. Зачастую она была очень сложным творением, почти произведением искусства.

***1й ведущий.*** Русская одежда всегда отличалась большим разнообразием отделки, но вот покрой ее был почти всегда одинаков. Женщины носили длинную кофту, а сверху сарафан.

*(выход ученицы в русском костюме).*

***2й ведущий.*** Европа 18-19 веков дала нам неповторимую пышность, нарядность костюма.

(показ слайдов).

В давние времена дамы надевали на свои высокие прически шляпы, украшенные перьями, бантами и цветами. Были шляпы , на которых размещались целые цветники. В 19 в. мужчины носили цилиндр – высокую твердую шляпу с небольшими твердыми полями, имеющую вид короткой, закрытой сверху трубы. В 20-х годах 19 в. в моде была широкополая шляпа, которая называлась «боливар» - по имени знаменитого борца за независимость испанских колоний в Америке Симона Боливара. Носил «боливар» и А.С.Пушкин.

(комментирует иллюстрации, появляющиеся на экране)

***1й ведущий.***А каких только головных уборов не было придумано за прошедшие века! Это и восточные тюрбаны, и шляпы с полями, и чепчики, и береты. Не говоря уже о шалях и платках. Объявляю «аукцион»: каждый участник по очереди называет головной убор. Побеждает тот, кто называет его последним.

***2й ведущий****.* Давайте представим шляпу в необычной для нее роли. Объявляю конкурс: забросить в шляпу конфеты с определенного расстояния.

***1й ведущий****.* Раз уж идет разговор о шляпе, давайте вспомним «крылатые выражения» о ней.

(назвавшему крылатое выражение вручается жетон или приз)

(На воре и шапка горит, к шапочному разбору, заломить шапку, мы вас шапками закидаем, дать по шапке, я готов съесть свою шляпу, по Сеньке и шапка, шапку в охапку и бегом, эх ты, шляпа и др. )

***2й ведущий.***А мы продолжаем наш вечер **«Ах, мода, мода, мода.»** 20 век сделал моду универсальной, демократичной, более простой и раскрепощенной. События эпохи накладывали свой отпечаток и на моду. Одежда по своему характеру может быть деловая, нарядная, непринужденно-спортивная. Характер зависит от стиля. Кто ответит, а что такое стиль? (Это манера одеваться.) Да, стиль – это манера одеваться. Мода приходит и уходит, а стиль остается.

***1й ведущий****.*  И сегодня современные модницы предпочитают одежду любую, но главное в ней – остаться собой. Итак, встречайте! Единственный раз и только для вас! Мода от нас!

*На фоне музыки начинается демонстрация моделей юных модельеров.*

Первыми выходят ученицы в русском и ненецком костюмах (вначале сшитых своими руками, затем одежда для учебы(школьная форма) и работы, одежда для отдыха и спорта, праздничная одежда)

*Показ проходит по стилям с комментариями*

***2й ведущий****.* **Классический стиль** (деловой, элегантный). Этот стиль мало подвержен капризам моды. **Спортивный стиль** удобен, комфортен, приемлем как для работы, так и для активного отдыха. **Романтический стиль** подчеркивает женственность, обаятельность. С разными видами отделки, воланами, рюшами.

***1й ведущий****.* Гардероб ваш может состоять из одежды разных стилей, но выбор одежды всегда должен соответствовать ее назначению.

***2й ведущий.*** Одежда человека, его поведение характеризуют его внутреннюю культуру, образ мыслей, интересы.

***1й ведущий****.* Дорогие друзья! Как вы могли убедиться, возможность одеться модно, сообразно своему вкусу, потребностям сегодня есть у каждого. И для этого иной раз не обязательно покупать, можно сшить и самой. И всегда будем помнить, что…

***1й и 2й ведущие хором.*** Мода – это способ выражения твоей творческой личности.

(Выходят все участницы показа для поклона.)

Спасибо за внимание!

1. **Награждение, подведение итогов вечера.**

**Приготовление изделий из пресного теста «Домашнее печенье».**

**Мастер – класс для учащихся 6 класса и учителей**

**МО спортивно - эстетического цикла.**

Цель:

- научить готовить пресное тесто для изделия «Домашнее печенье».

Задачи:

- познакомить с видами пресного теста;

- прививать любовь к народным традициям;

- способствовать обогащению знаний и умений, выработке навыков, развитию рефлексии, обмену творческой энергией, а также укреплению взаимосвязи семьи и школы;

- обучение умению безопасно использовать необходимые инструменты и оборудование (нож, электродуховка для выпечки), соблюдать правила ТБ;

- учить применять полученные знания и умения в повседневной жизни.

Оборудование: эмалированная миска, нож, сито, противень или лист, мясорубка, ложка столовая, ложка чайная, лопаточка, разделочная доска, духовка, тарелка, рукавички – прихватки, электрическая плита, формочки для печенья. Спецодежда: фартук, косынка.

На каждого ученика: эмалированная миска, ложка столовая, ложка чайная, разделочная доска, контейнер 2шт. для масла и сметаны, противень 1 на двоих, миска для муки.

Рецептура: мука пшеничная из расчета 600г на 1кг печенья, яйцо – 1шт, сахар – 0,5стакана, масло сливочное – 300г, сметана густая – 0,5л, соль, сода, уксусная кислота.

На одного ученика: 60г масла, 60-70г сметаны, сахарный песок – 1,5 - 2столовые ложки, соль, сода – ¼ ч ложки, 1,5 – 2 чашки муки, яйцо не кладем при маленькой порции теста.

I. Организационный момент:

1. Объявление темы, постановка цели занятия.
2. Проверка необходимых ингредиентов.

II. Вступительное слово учителя. Изделия из теста широко распространены в русской кухне. Все виды теста, как мы знаем, по способу приготовления делятся на две группы: дрожжевое и бездрожжевое.

Пресным называют тесто, приготовленное без дрожжей (воложное – еще можете услышать такое наше северное название). Это бисквитное тесто, слоёное, заварное, песочное. Изделия из теста должны иметь пористую структуру, чтобы при выпечке горячий воздух легче проникал в изделие. Вещества, которые создают эту структуру, – разрыхлители. Разрыхлителем (химический прием) для пресного теста служит сода, но соды класть слишком много нельзя, так как тогда у теста будет неприятный вкус. Яйцо тоже придает тесту пористость. Мы сегодня будем учиться готовить песочное тесто. Для приготовления песочного теста требуется большое количество масла, потому что оно для этого вида теста – основной разрыхлитель, масло придает тесту рассыпчатость. Изделия из пресного (воложного) песочного теста обладают высокими вкусовыми качествами. Качество выпеченных изделий зависит также от качества муки. Хорошая мука, сжатая в горсти, рассыпается при разжимании ладони и обязательно должна быть просеянной через сито, чтобы удалить инородные примеси и, главное, обогатить кислородом.

III. Знакомство с технологической картой приготовления пресного теста для изделия « Домашнее печенье».

IV. Приготовление теста по технологической карте за учителем.

Технологическая карта.

Наименование изделия: «Домашнее печенье».

Продукты для теста: мука 600г (для выпечки 1кг печенья), сливочное масло или маргарин 200г, яйцо 1шт, сметана густая 300г, сода 0,5 ч. л., соль на кончике ножа, сахарный песок 0,5 стакана.

Посуду и приспособления расположить справа, продукты – слева.

Технология:

Масло растопить, добавить соль, сметану, сахарный песок, соду, яйцо, хорошо перемешать. Добавить муку и замесить мягкое тесто, вязко – пластичное, не липнущее к рукам.

1 вариант. «Бабушкины калачики»: разделочную доску посыпать слегка мукой и кусочки готового теста на ней раскатывать в виде жгутика толщиной примерно 2см, сформировать колечко, на нем сделать ножом три надреза и выложить на противень, после чего выпекать до готовности при температуре 230 – 250градусов. Затем выложить лопаточкой на разделочную доску и охладить.

2 вариант. «Фигурное печенье»: готовое тесто раскатать толщиной 1см, вырезать заготовками фигурки, можно сделать дырочки вилкой, испечь, охладить.

3 вариант. Печенье «Розеточки»: готовое тесто раскатать толщиной 1см (механический прием разрыхления теста), вырезать круги с помощью тонкого стакана. Из половины вырезанных кругов вырезать кружки меньшего размера и убрать середину. На круг из теста большего размера накладываем ободок из теста без середины, получаются розетки. Кладем на противень. После этого в центр розеточки кладем варенье и выпекаем.

варенье

4 вариант. Печенье «Хризантемы»: готовое тесто по той же технологии пропускаем через мясорубку. По мере того как тесто в виде массы жгутиков выходит из мясорубки, аккуратно ножом срезаем его небольшими порциями, и. формируя цветок, раскладываем их на противень. Выпекаем 15минут, готовое печенье можно посыпать сахарной пудрой.

V. Выбор варианта вида печенья: бабушкины калачики, фигурное, печенье «Розеточки», печенье «Хризантемы» и приготовление его по технологической карте.

VI. Выпекание в электродуховке при температуре 230 – 250 градусов.

VII. Подача на стол готового печенья к чаю, чаепитие.

VIII. Оценка качества приготовленного изделия.

Требования к качеству готового продукта: выпеченный полуфабрикат должен иметь поверхность светло-коричневого цвета с золотистым оттенком, мякиш пористый, пышный, рассыпчатый.

Виды и причины дефектов:

1. Изделие плотное, жесткое – длительный замес, использование большого количества тестовых обрезков и большое количество химического разрыхлителя.
2. Изделие сырое, плохо пропеченное – завышенная температура выпекания, недостаточная продолжительность выпечки.
3. Изделие имеет бледную поверхность – заниженная температура выпекания, недостаточная продолжительность выпечки.

IX. Домашнее задание: Подсчитать стоимость 500г печенья. Выпечка печенья для домашних. Вклеить в тетрадь рецептов лист с технологией приготовления. Подобрать материал по выпечке к рубрике «Полезно знать».

X. Просмотр слайдов «Полезно знать».

Слайд 1. Иллюстрации видов изделий из песочного теста + тарталетки.

Слайд 2. Таблицы массы продуктов (в стакане, в столовой ложке, в чайной ложке).

Слайд 3. Для снижения калорийности тесто можно готовить, если заменить часть сахара овощными добавками из вареных протертых овощей.

Слайд 4. Тарталетки – корзиночки из песочного теста с малым содержанием сахара, в которых подают салаты (иллюстрации).

Слайд 5. Наше «Домашнее печенье» включает в себя густую сметану (можно майонез). Этим самым заменяем количество масла (иллюстрации).

Слайд 6. Изделия из песочного теста для выпечки кладут на сухой противень (лист) (иллюстрации).

Слайд 7. Требования к качеству готового изделия. Причины дефектов.

Слайд 8. Технология приготовления.

Из песочного теста выпекают печенье, торты, пирожные.

**«Каша – здоровье наше»**

**Внеклассное мероприятие для обучающихся 5 класса.**

Цель:

- расширять знания учащихся о здоровом правильном питании.

Задачи:

- сформировать у детей представление о продукте питания каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню;

- закрепить представление детей о значимости каши в рационе питания, его пользе для здоровья

**Оборудование**: мультимедийный проектор, презентации.

**Учитель.**  Дорогие друзья! Сегодня мы продолжим разговор о правильном питании. Тему нашего мероприятия вы узнаете, отгадав наши загадки:

(загадываются загадки о злаковых культурах и на доску вывешиваются отгадки)

1. В поле тычинка

Золотая вершинка (Рожь.)

1. В поле на кургане

Стоит курица с серьгами. (Овёс.)

1. В поле серёжки на золотой ножке (Овёс.)
2. Сидит мышка в золотой кубышке (Просо.)
3. В поле росла,  
   Под жерновом была,  
   Из печки на стол  
   Караваем пришла. (Пшеница.)
4. Одеждой сер, да телом бел. (Рис.)
5. Усатая нива

Даёт каши и пива. (Ячмень.)

1. Брось в грязь,

Будешь князь. (Овёс.)

1. В огороде дева встала,

Пышны косы распела

И в зелёненький платочек

Зёренки упрятать хочет. (Кукуруза.)

1. Крупу в кастрюлю насыпают,

Водой холодной заливают

И ставят на плиту вариться.

Что тут может получиться? (Каша.)

(на доске: Рожь, овёс, просо, пшеница, рис, ячмень, каша, кукуруза)

**Учитель.**

- Какие слова лишние? (Каша.)

- Как можно назвать остальные слова (Злаковые растения.)

- Злаковые растения относятся к культурным растениям или дикорастущим? (Культурным.)

- Почему? (Возделываются человеком.)

- А какая связь между словом «каша» и «злаковые»? (Из лаковых растений получают крупу из которой варят каши.)

(дети выносят плакат и прикрепляют на доску с темой внеклассного мероприятия: «Каша – здоровье наше»)

**Учитель.**  Наше внеклассное мероприятие посвящается каше, одному из самых древнейших блюд в России, которое наравне со щами стало чуть ли не нашим национальным символом. В старину говорили: « Щи да каша – пища наша». Послушаем рассказы о кашах.

**1 ученик.**

Наша кухня яркая и самобытная. А одно из любимых российских блюд – каша. Кашу подавали даже князьям на пирах. В старорусском языке слово «каша» означало то же, что и «пир».

**2 ученик.**

Раньше это было самое любимое кушанье среди русских людей. Его использовали и в будни, и в праздники. Ни одно хорошее застолье не обходилось в старину без каши. Даже на царских пирах она занимала свое почетное место. Каша также являлась часто и обрядовым блюдом, подающимся к столу, как на церковные, так и на народные праздники.

**3 ученик.**

На Руси варили огромное количество каш. Их делили на жидкие, рассыпчатые и каши-размазни. Особенным уважением в России пользовались жидкие каши, заменявшие супы. В них добавляли рыбу, мясо, горох, обязательно лук, зелень и коренья. Заправляли каши салом и бараньим жиром. Крутые каши (рассыпчатые) ели с маслом. Заправляли каши и жареными грибами с луком, крутыми вареными яйцами. Каши-размазни готовили из белых круп, манной или рисовой, на молоке и варили их только для детишек. Поэтому щедро сдабривали сахаром, патокой, мёдом, добавляли варенье, сухие и свежие ягоды

**4 ученик.**

В старину на Руси был даже праздник каши. Отмечался он в день Акулины - гречишницы, который приходится на 26 июня. В этот день было  принято готовить гречневую кашу для нищих и путешественников. Делали ее "богатую" - крутую с яйцами или грибами, пуховую - с молоком. Кашевары соревновались в приготовлении каши и создании блюд из неё. На северо-западе России в этот праздник варили, ели и славили овсяную кашу.

**5 ученик.**

А еще в старину свадебные пиры называли «кашею**».** В Древней Руси «кашей» называли  и княжеский пир, и рабочую артель. Поскольку ели из одного котла, то и кашу звали «артельной». Каши — это религия русского народа. Ведь даже блины произошли из каши, в которую переложили крупы.

**6 ученик.**

**С кашей связано много поверий и гаданий.** Каша из зерна нового урожая готовилась так. Крупу из амбара должна была принести старшая в доме женщина, а воду из реки или из колодца — старший из мужчин. И воду, и крупу ставили на стол, и упаси Бог кому-либо дотронуться, пока не истопится печь.А как истопится, все семейство садилось за стол, и бабушка начинала помешивать крупу, приговаривая:«Сеяли, растили гречу во все лето; уродилась наша греча и крупна и румяна; звали - зазывали гречу в Царь-град; со князьями, со боярами, со честным овсом, золотым ячменем; ждали гречу, дожидались у каменных врат; встречали гречу князья да бояре; сажали гречу за дубовый стол пировать; приехала греча к нам гостевать!»

**7 ученик.**

  Это грече особенная хвала. Ее даже княгиней величали!После хвалы все вставали, и хозяйка с поклонами ставила горшок в печь, при этом все семейство ждало, когда каша «допреет». Когда же «дойдет», хозяйка со словами: «Милости просим к нам во двор со своим добром!»—вынимает кашу из печи и перво-наперво осматривает горшок, в котором она варилась.Не было большего горя в семье, если каша вылезла из горшка или, того хуже, горшок треснет! Тогда — открывай ворота для грядущих бед. Но и это не все. Если «княгиня» получалась красная, хорошо разваренная—быть семье счастливой в новом году. Бледный же цвет—предвестник несчастий.

**8 ученик.**

В русской кухне  каши издавна  делились на три  основных вида: кашицы (или жиденькие кашки);  размазни (или вязкие каши);  крутые, рассыпчатые**.** Больше всего любили в России рассыпчатые каши, в старину охотно ели также кашицы (особенно с рыбой), заменявшие суп, размазни же недолюбливали: считалось, что это ни то и ни се, словом, смотрели на них как на испорченные каши.

**9 ученик.**

В прошлом почти все каши готовили одинаково: крупу и воду помещали в глиняный горшок и распаривали в русской печи. Это требовало много времени, порой 4 - 5 часов, хотя каша  получалась замечательная. Но и на газовой плите можно сварить отличную кашу, соблюдая для каждого вида каши свои правила.

**10 ученик.**

 Каша в чистом виде еще не каша. Вкус  будет во многом зависеть от того, чем её сдобрили и приправили. Для этого надо хорошо знать и чувствовать, что подходит к данному виду крупы и каши, с чем она лучше сочетается.«Кашу маслом не испортишь», — гласит пословица. Но масло  не единственная и, главное, не первая добавка в кашу, а заключительная. Самыми же распространенными добавками в каши являются молочные продукты — молоко, простокваша, пахта, сметана, творог и сливки.

**Учитель.** Какие же каши самые полезные?

**11 ученик.**

Я считаю самой полезной манную кашу. В манной крупе 70 процентов крахмала, много белков, витаминов и минеральных веществ, и так как она быстро готовится, то все они сохраняются. В ней мало клетчатки, и она рекомендуется в послеоперационный период и при истощении.

**12 ученик.**

  Геркулес чрезвычайно разнообразен в использовании и очень питателен. В геркулес входят растительный белок, крахмал, витамины и микроэлементы, что делает продукт незаменимым в рационе человека. В овсянке много витамина В 6, который способствует выработке серотонина в мозгу. Чувствуешь себя хорошо! В овсянке содержится марганец и цинк. Полезно для костей, для иммунной системы. Зерна овсянки, даже размельченные, действуют как своеобразный скраб для кишечника, счищая с его стенок весь "мусор", выводя все шлаки. Включать овсяные хлопья в рацион необходимо регулярно, а не от случая к случаю. Наиболее результативно есть овсянку утром, натощак.

**13 ученик.**

За особые питательные свойства и энергонасыщенность Суворов назвал гречневую кашу богатырской, а крестьяне сложили поговорку: "Не страшен мороз, что на дворе трещит, коли гречневая каша в печи стоит". Гречка помогает справиться со стрессами и бессонницей Отвечает за хорошее состояние кожи, волос и ногтей. Гречневая каша крайне полезна при различных заболеваниях сосудов, ревматических заболеваниях и артритах.Гречневая каша способствует выведению из организма избыточного холестерина. Гречка ценится за способность поддерживать зрение и мозговое кровообращение. В общем, не каша , а настоящая природная аптека.

**14 ученик.**

Перловую кашу мало кто назовет своей любимой кашей, но это лишь потому, что её не умеют правильно готовить. А ведь имеется свидетельство того, что она была любимым блюдом Петра Первого.  Наши предки перловую кашу любили и знали, как вкусно приготовить. Ячмень – уникальная зерновая культура, способная прокормить человечество где угодно – и в пустыне, и в Заполярье, и в горах. В полезности же  крупы для нашего здоровья вы можете не сомневаться. Она отвечает за слаженную работу нервной системы, красивые волосы и чистую кожу. Нужна для хорошего зрения и защиты от инфекций, предотвращает преждевременное старение.    Делает крепкими кости и зубы. Перловая каша необходима для нормального обмена веществ и хорошей работы.

**15 ученик.**

Пшено - чистейшее средоточие силы, будто специально созданное для людей со слабыми тканями. В нем много кремния - микроэлемента, из которого все живые существа строят свои кости, панцири и скорлупу, а также кожу, волосы и ногти.Высокое содержание меди придает тканям дополнительную эластичность. В нём богатое содержание клетчатки, которая мягко и щадяще очищает кишечник от шлаков.

**16 ученик.**

Человек выращивает рис на протяжении тысяч лет, и этот злак справедливо называют самым популярным во всем мире. История возделывания риса началась давно: археологические раскопки показывают, что еще шесть или семь тысячелетий назад люди выращивали рис и употребляли его в пищу. В Россию рис завезли совсем недавно по сравнению с другими странами и континентами - каких-то двести лет назад. Рисовая каша - низкоаллергенная каша, которая снижает риск развития аллергии. Низкоаллергенные каши не провоцируют пищевую аллергию, оберегают почки и печень от излишней нагрузки.

**Учитель.**

Любая каша полезна для здоровья.  Кашу систематически необходимо вводить в рацион питания. Многие ребята любят, часто употребляют каши, знают о пользе каш, а поэтому будут здоровыми и сильными.

**Учитель. Про кашу в народе сложилось множество пословиц и поговорок:**

**- «** Каша во рту» - о невнятном произношении.

- « Заварил кашу» – затеял хлопотное дело**.**

- «Каши не сваришь» -  не сговоришься, дела не сделаешь.

**Учитель.** Какие пословицы и поговорки вы знаете о кашах?

(дети называют)

- Кашу маслом не испортишь*.*

- Разговорами каши не сваришь

- С ним каши не сваришь.

- Сам кашу заварил, сам и расхлёбывай*.*

- Щи да каша – еда наша.

- Кашу свари, да ещё в рот положи

- Если про кашу не забудешь, здоровым будешь и другие.

**Библиотекарь *.* Какие книги о кашах вы знаете?**

**Дети:***:*Братья Грим «Горшочек каши»; Русские народные сказки : «Каша из топора», «Сказка о гречневой каше», «Сказка о богатырской каше» и др.

**Выставка книг**. Всё о кашах и правильном питании, о здоровом образе жизни.

**Учитель**.

- Что мы узнали о кашах?

- Полезна ли каша?

- Какие ваши любимые каши?