**Етенко Ирина Петровна, воспитатель**

**МДОУ детский сад N100 г. Кола**

**НОД « Чудо каши»**

***Программные задачи:*** закрепить представления об основных принципах питания, формировать у детей представления о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп; воспитывать у воспитанников сознательное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.

***Предварительная работа:*** познакомить воспитанников с пословицами и поговорками про каши; чтение произведений художественной литературы Н.Носов «Мишкина каша», Братья Гримм «Горшочек каши», русская народная сказка «Каша из топора», А.Александрова «Вкусная каша»; рассматривание иллюстраций по теме.

***Материал:*** рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» по теме «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной»; набор круп разных сортов; иллюстрации с изображением каш; тарелки с разными видами каш, баночки с разными крупами.

**Ход НОД**

***Воспитатель:*** Здравствуйте ребята! Сегодня, прежде чем придти на работу я зашла на кухню в нашем детском саду, чтобы узнать, что у нас сегодня на завтрак. Наш повар сказал, что варит пшенную кашу.

- Дети как вы думаете, почему вам на завтрак не дают конфеты с лимонадом, а дают кашу, омлет или творожную запеканку?

***Воспитанники:*** Лимонад вредный, а каша полезная.

***Воспитатель:*** Когда мы были маленькими, трудно было понять, почему на завтрак нужно есть кашу, а не конфеты. Став взрослыми, многие из нас до сих пор не догадываются, насколько полезна каша по утрам. Сейчас я все объясню. Оказывается, мы просыпаемся утром и нашему организму нужны новые силы, чтобы двигаться, играть, думать. Завтрак нам нужен для того, чтобы эти силы восстановились. Завтрак должен быть обязательным для каждого человека, а особенно для организма ребенка, так как, он - организм, только начинает расти. А самый полезный завтрак состоит из…?

***Воспитанники:*** Каши.

***Воспитатель:*** Давайте вместе попытаемся разобраться, почему же каши такие полезные, для начала давайте вспомним, какие каши вы знаете?

***Воспитанники*:** рисовая, кукурузная, пшенная, геркулесовая, манная, гречневая.

***Воспитатель:*** ( На доску разместить иллюстрации с изображением каш). Да правильно! Каша исконно русское блюдо. А из чего же появляются каши? Прежде чем сварить кашу надо вырастить растение, из него перемолоть крупу, и только потом получиться каша. (Работа в тетради по теме «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной», задание 2.) Каши варят из круп, а крупа - это зерно разных видов и разных способов приготовления. Все зерновые объединяет одно - они богаты [клетчаткой](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/kletchatka), витаминами, особенно [группы В](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/vitaminy-gruppy-b), ценным растительным белком,  [углеводами](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/slovar-terminov/uglevody).

[Утренняя каша](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/kak-vybrat-pravilnyj-zavtrak-teoriya/) надолго сохраняет чувство сытости, снабжает организм питательными веществами, приучает вас соблюдать режим питания, заставляет проснуться и не «кусочничать» до перекуса перед обедом.

Проводится дидактическая игра «Найди крупу для каши»

*Цель:* учить определять, из каких круп варят разные каши.

*Ход игры:* воспитанникам предложены несколько тарелок с разными видами каш и несколько баночек с разными крупами. Воспитанник берет банку с крупой, определяет и называет, какая каша из нее сварена.

***Воспитатель:*** Итак, теперь мы знаем из каких круп варят каши. А теперь, скажите, вы знаете какая польза от каш?

***Воспитанники:*** В них есть витамины, они вкусные.

***Воспитатель:*** Да, правильно. Овсянка - диетическая крупа, делается из овса. Она богата клетчаткой и ценным белком. Кашу из овсяной крупы считают одним из самых сытных и калорийных завтраков.

Манная крупа или манка - мелко дробленная пшеница. Из нее получается нежная пышная каша, которая хорошо усваивается.

Гречневая крупа богата белком и очень богата витаминами.

Рис бывает разным - длиннозерновым и круглозерновым. Для утренней каши лучше всего подходит круглый белый рис, который придает блюдам кремообразную текстуру. Рис  содержит витамины группы В и Е.

Пшенная крупа - это просо, отдельный вид злака. Пшенка богата белком и очень хорошо усваивается.

Кукурузная крупа - мелко дробленные зерна кукурузы. В ней много витаминов - группы В, А, и микроэлементов.

***Физминутка***

"Прочь усталость, лень и скука".

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь усталость, лень и скука,

Будем мышцы разминать.

*(Руки к плечам, вращение вперед и назад)*

А теперь покрутим шеей, это мы легко сумеем.

Как упрямые все дети, скажем: нет на все на свете. *(Вращение головой)*

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Ноги до конца сгибать, раз, два, три, четыре, пять. *(Приседания)*

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! *(Ходьба на месте).*

***Воспитатель:*** Вот и хорошо, отдохнули, укрепили здоровье, а теперь давайте продолжим.

***Воспитатель*:** А как вы думаете, на чем варят каши?

***Воспитанники:*** На молоке.

***Воспитатель:*** Каши бывают вязкие и рассыпчатые. Вязкие каши варятся на воде, молоке и даже бульоне. В них остается много жидкости, они дают моментальное ощущение сытости, быстро и хорошо усваиваются - например, овсянка, кукурузная каша. Из рассыпчатых каш вода выпаривается полностью, как, например, в гречневой, пшенной кашах. Такие каши усваиваются медленнее вязких и дольше оставляют чувство сытости.

***Воспитатель:*** Ребята, а ведь кто-то не любит кушать кашу, а вы знаете, как можно сделать кашу вкуснее?

***Воспитанники:*** Добавить сахар, варенье.

***Воспитатель:*** Для начала в кашу надо обязательно добавить кусочек масла - это придаст каше нежный вкус. Так же в кашу можно добавить любые нарезанные фрукты, ягоды и немного меда. Каша - лучший завтрак, который без лишних затрат можно приготовить из самых обыкновенных круп.

Работа в тетради «Разговор о правильном питании». Задание 4.

Цель: учить выбирать полезные добавки.

***Воспитатель:*** Сегодня мы познакомились с разными видами каш. Узнали, что лучший завтрак для детей - это каша и теперь своими знаниями вы можете поделиться с родителями и друзьями.