

Мастер – класс
Тема: «Завтрак Почемучки.

Из чего делают каши и как сделать кашу вкусной»

Цель мастер - класса: обучение участников мастер-класса построению занятий по программе «Разговор о правильном питании» с учетом применения технологии World café

Задачи:

- Знакомство участников мастер - класса с основными теоретическими аспектами технологии World café;
- Определение различных форм, методов и приёмов World café •Формирование ситуации успеха, рефлексии, установление духовного контакта между участниками мастер-класса.

Ход мастер – класса.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Мы рады приветствовать Вас сегодня в нашей школе.

Реализуя программу в своём классе, мы используем различные методы и приёмы проведения занятий, но одним из эффективных, считаем *технология World café*; , т.к. именно она в наибольшей степени развивает способность ребёнка мыслить творчески и нестандартно, активизирует его личностный потенциал, учит работать в группе.

Определение *технологии World café*. (Слайд 1.)

В результате проделанной работы мы убедились, что *технология World café* оказывает позитивное влияние на всестороннее развитие личности ребёнка.

Применение *технологии World café* рассмотрим на примере занятия кружка «Разговор о правильном питании»

I. Мотивация к учебной деятельности

1. Презентация «Притча о ручейке». (Слайд 2.)

- Наше занятие мы начнём с притчи «Ручеёк».
- Что вы можете сказать о ручейке? Каким он был? (Нерешительный, боялся перемен, сомневался в том, что сможет их преодолеть.)
- Чему учит нас эта притча? (Не бояться трудностей и стараться их преодолеть.)
- И на нашем занятии не бойтесь трудностей, идите вперед по дороге знаний.

2. «Лесенка успеха».

- У вас есть «лесенка успеха». Возьмите «лесенку успеха» и отметьте себя на ней.

II. Актуализация опорных знаний и фиксация затруднения.

1. Посмотрим клип «Каша из топора». (Слайд 3.)

- А можно сварить кашу из топора? (Нет.)
- А хотите узнать, из чего варят каши? (Да.)
- А вы любите каши? (Не очень.)
- А хотите узнать секрет, как сделать кашу вкусной? (Да.)

III. Постановка учебной задачи

- Кто объявит тему нашего занятия? (1. «**Из чего делают каши и как сделать кашу вкусной**».) (Слайд 4.)
- Что бы вы хотели узнать по этой теме? (2. Из чего делают каши? Как сделать кашу вкусной? Какие бывают каши?)

IV. Построение проекта выхода из затруднения.

- У нас участники разделены на три группы.

I группа – ЛИТЕРАТОРЫ

II группа – ИСТОРИКИ

III группа – ВРАЧИ – ДИЕТОЛОГИ (Слайд 5)

- Участники каждой группы заранее к занятию подготовили необходимый материал.

Задания по группам.

I группа – ЛИТЕРАТОРЫ

- Что же такое каша согласно толковому словарю Ожегова? Предоставим слово нашим **ЛИТЕРАТОРАМ.** (3. Каша – это кушанье из сваренной крупы.)

- Мы были совсем маленькими, а о каше нам уже рассказывали **стихи.** Вспомните **Сороку- белобоку.** (Слайд 6)

4. Сорока – белобока по полю летала, зёрна собирала, печку топила, кашу варила, детишек собирала, кашкой угощала.

- Сорока – белобока кашу варила да крупы просыпала. Давайте поможем сороке отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным мискам. Участники занятия сортируют крупы по тарелочкам. (Слайд 7)

- А теперь представим наши крупы и каши, которые из них варят. (Слайд 8)
Участники с тарелочками по очереди выходят и рассказывают о крупах.

Манная каша (Слайд 9)

5. Каша манная варилась
Всё пыхтела, пузырилась
Из кастрюльки убежала,
На тарелочку попала
Мы её поймаем ложкой
И попробуем немножко.
Зачерпнём разок другой
Ложку целую горой
Ай, да каша! Как вкусна!
Всю съедим её до дна!

- **Манная каша** полезна для восстановления сил в период выздоровления.

- Давайте назовём крупы и какие каши из них получаются. (Слайд 10.)

6. Гречка – гречневая

Пшеница – манная

Пшённая – просо

Овёс – овсяная

Ячмень – перловая

Горох – гороховая

Рис - рисовая

Кукуруза - кукурузная

? - суворовская

- Вот сколько каш существует на свете. А знаете ли вы, что можно сварить кашу сразу из нескольких круп. Получится знаменитая **суворовская каша.**

ИСТОРИКИ расскажут нам об этом.

ИСТОРИКИ

7. Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть – чуть гороха, перловки, пшени, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить солдат, Суворов отдал приказ варить всё в общем котле, добавив масла и лука. Оказалась каша очень вкусной и полезной. А

такую кашу до сих пор называют суворовской.

- Из какой крупы варилась *суворовская каша*? (Из разных круп.) Слайд 11.

- 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*». Предоставим слово **ВРАЧАМ-ДИЕТОЛОГАМ**.

ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ

8. 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**: лососевая, осетровая, белужья. Рыбу мелко крошили и смешивали с разваренной крупой. Готовили также **гороховые, соковые** (на конопляном масле), **морковные, репные** и множество других каш из овощей.

-А из чего варят каши сегодня? Мы хотим не просто рассказать об этом. Попробуйте отгадать наши **загадки** и узнать, что можно класть в кашу.

Игра «Отгадай-ка»

9. Под сосною у дорожки кто стоит среди травы? Ножка есть, но нет сапожек, шляпка есть – нет головы. (**Гриб.**)

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. (**Малина.**)

Жидко, а не вода, бело, а не снег. (**Молоко.**)

Круглый, зрелый, загорелый, попадался на зубок, расколоться все не мог. А попал под молоток, хрустнул раз – и треснул бок. (**Орех.**)

Белый камень во рту тает. (**Сахар.**)

У родителей и деток вся одежда из монеток. (**Рыбы.**)

Золотая голова велика и тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка. (**Тыква.**)

Круглое, румяное, я расту на ветке: любят меня взрослые и маленькие детки. (**Яблоко.**)

Может и разбиться, может и свариться. Если хочешь, в птицу может превратиться. (**Яйцо.**)

Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (**Лук.**)

- Послушаем **ДИЕТОЛОГОВ**.

10. Самыми распространёнными добавками в каши считаются **молочные продукты** – молоко, простокваша, сметана, творог и сливки. На втором месте по частоте применения в качестве добавок стоит **мясо, грибы, рыба, яйца**. Лук идёт во многие виды каш. К некоторым кашам подходят добавляемые в небольших количествах **тыквенное пюре и мак**.

- И снова предоставим слово нашим **ИСТОРИКАМ**. Что ценного о каше узнали они.

ИСТОРИКИ

11. Знаете ли вы, что

- **Пшеницу, ячмень, овёс** человек использует в пищу более **9 тысяч лет**.
- **Рис и гречиху** – всего **4 тыс. лет**.
- Самая «молодая» в этом списке – **кукуруза**, ей всего **3 тыс. лет**.
- Нашим предкам каша была известна более **1000 лет назад** – именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.

-Трудно переоценить значение каш в питании детей и людей любого возраста. Не так ли? Послушаем **ДИЕТОЛОГОВ**.

ДИЕТОЛОГИ

12. Белок, содержащийся в кашах, хорошо усваивается организмом.

Каша поставляют около 30% необходимой энергии для детей.

Цельное зерно несет в себе силу природную, силу Земли-матушки.

Злаки - это спрессованный свет Солнца. Эти свойства отражены в народных пословицах, поговорках, сказках.

- А какие пословицы и поговорки известны вам? Послушаем **ЛИТЕРАТОРОВ**. Они приготовили для нас *игру «Собери пословицы»*.

ЛИТЕРАТОРЫ

☐ *Гречневая каша - матушка наша.* (Слайд 12)

☐ *Что за обед – коли каши нет.*

☐ *Хороша кашка – да мала чашка.*

☐ *Если про кашку не забудешь – здоровым будешь.*

☐ *Щи да каша – пища наша.*

V. Рефлексия

- Мы не ожидали, что вы так много знаете о кашах. Откроем вам маленький кулинарный секрет: любая каша должна быть приготовлена с любовью.

- Вспомним притчу о ручейке. Она вам сегодня помогла? (Мы старались не бояться трудностей на занятии, а смело идти им на встречу.)

- Вернемся к нашим «лесенкам успеха». Отметьте, на какой ступеньке вы оказались теперь, в конце нашего занятия.

- Какой шаг для вас был самый простой (сложный)?

- Что ещё вы хотели бы узнать по данной теме?
- Спасибо за внимание!

1. Из чего делают каши и как сделать кашу вкусной.

2. Из чего делают каши? Как сделать кашу вкусной? Какие бывают каши?

3. Каша – это кушанье из сваренной крупы.

4. *Сорока – белобока по полю летала, зёрна собирала, печку топила, кашу варила, детишек собирала, кашкой угощала.*

5. Манная каша

*Каша манная варилась
Всё пыхтела, пузырилась
Из кастрюльки убежала,
На тарелочку попала
Мы её поймает ложкой
И попробуем немножко.
Зачерпнём разок другой
Ложку целую горой
Ай, да каша! Как вкусна!
Всю съедим её до дна!*

6. **Гречка – гречневая**

Пшеница – манная

Пшённая – просо

Овёс – овсяная

Ячмень – перловая

Горох – гороховая

Рис - рисовая

Кукуруза - кукурузная

? - суворовская

ИСТОРИКИ

7. Знаменитый рецепт суворовской каши родился во времена исторического перехода великого полководца через Альпы. К концу подходили запасы – оставалось чуть – чуть гороха, перловки, пшена, гречихи. Задумавшись над тем, как же накормить солдат, Суворов отдал приказ варить всё в общем котле, добавив масла и лука. Оказалась каша очень вкусной и полезной. А такую кашу до сих пор называют суворовской.

ВРАЧИ-ДИЕТОЛОГИ

8. 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**: лососевая, осетровая, белужья. Рыбу мелко крошили и смешивали с разваренной крупой. Готовили также **гороховые, соковые** (на конопляном масле), **морковные, репные** и множество других каш из овощей.

9. Под сосною у дорожки кто стоит среди травы? Ножка есть, но нет сапожек, шляпка есть – нет головы. (**Гриб.**)

Бусы красные висят, из кустов на нас глядят. Очень любят бусы эти дети, птицы и медведи. (**Малина.**)

Жидко, а не вода, бело, а не снег. (Молоко.)

Круглый, зрелый, загорелый, попадался на зубок, расколоться все не мог. А попал под молоток, хрустнул раз – и треснул бок. (**Орех.**)

Белый камень во рту тает. (Сахар.)

У родителей и деток вся одежда из монеток. (**Рыбы.**)

Золотая голова велика и тяжела. Золотая голова отдохнуть прилегла. Голова велика, только шея тонка. (**Тыква.**)

Круглое, румяное, я расту на ветке: любят меня взрослые и маленькие детки. (Яблоко.)

Может и разбиться, может и свариться. Если хочешь, в птицу может превратиться. (Яйцо.)

Сидит дед, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (Лук.)

10. Самыми распространёнными добавками в каши считаются **молочные продукты** – молоко, простокваша, сметана, творог и сливки. На втором месте по частоте применения в качестве добавок стоит **мясо, грибы, рыба, яйца**. Лук идёт во многие виды каш. К некоторым кашам подходят добавляемые в небольших количествах **тыквенное пюре и мак**.

11. Знаете ли вы, что

- **Пшеницу, ячмень, овёс** человек использует в пищу более **9 тысяч лет**.
- **Рис и гречиху** – всего **4 тыс. лет**.
- Самая «молодая» в этом списке – **кукуруза**, ей всего **3 тыс. лет**.
- Нашим предкам каша была известна более **1000 лет назад** – именно таков возраст каши, обнаруженной в горшке под слоем золы при раскопках древнего города Любеча на Украине.

ДИЕТОЛОГИ

12. Белок, содержащийся в кашах, хорошо усваивается организмом.

Каша поставляют около 30% необходимой энергии для детей.

Цельное зерно несет в себе силу природную, силу Земли-матушки.

Злаки - это спрессованный свет Солнца. Эти свойства отражены в народных пословицах, поговорках, сказках.

ЛИТЕРАТОРЫ

☐ *Гречневая каша - матушка наша.*

☐ *Что за обед – коли каши нет.*

☐ *Хороша кашка – да мала чашка.*

☐ *Если про кашку не забудешь – здоровым будешь.*

☐ *Щи да каша – пища наша.*

☐ *Гречневая каша - матушка наша.*

☐ *Что за обед – коли каши нет.*

☐ *Хороша кашка – да мала чашка.*

☐ *Если про кашку не забудешь – здоровым будешь.*

☐ *Щи да каша – пища наша.*

Историки: 7,11

Врачи – диетологи: 8, 9,10, 12

**Литераторы:
3, 4, 5, 6, 13.**