**Предмет:** Технология.

**Класс**: 5

**Учебник (УМК):** Н.В. Синица, В.Д. Симоненко.

**Тема урока**: «Блюда из круп, каша – национальное русское блюдо». (2 часа)

**Цель урока**: убедиться в том, что каша необходима в правильном питании школьника, научиться выбирать крупу и правильно подготавливать ее к приготовлению.

**Задачи:**

**Предметные** – освоение новых знаний о крупах, выявление характерных особенностей по способу приготовления, рациональное использование каш в питания. Приобретение умения - ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.

**Метапредметные** (УУД): регулятивные – умение планировать промежуточное действие, чтобы достигнуть полученный результат, коммуникативные - умение работать в группе при выполнении задания, умение вести сотрудничество с учителем, познавательные - выполнение работы по выявлению наиболее ценных в пищевом отношении пищевых продуктов.

**Личностные** – установление учащимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом; умение конкретизировать и анализировать полученную информацию. Применять полученные знания в жизни, формируя здоровый образ жизни в области питания.Рассказать о популярности каши на Руси, о разнообразии рецептов, опираясь на исторические, литературные примеры, народный фольклор; ознакомить с питательной ценностью блюда и забытыми русскими рецептами каш; закрепить навыки по подготовке крупы к работе, правилам варки, по соблюдению техники безопасности; формировать бережное отношение к русской старине; возбуждать стремление к познанию через кладовую народной мудрости

**Тип урока**: открытия новых знаний, обретения новых умений и навыков.

**Наглядность и оборудование**: презентация к уроку «Русские каши», инструкционные карты, схемы игры (раздаточный материал), плакат «Норма соотношения жидкости и крупы», набор посуды и инструментов для приготовления.

**Методы:**

* словесные (рассказ и объяснение учителя, беседа, работа с книгой, учебным текстом);
* практические (заполнение схемы);
* наглядные (работа с наглядностью);
* методы устного контроля (фронтальная беседа и беседа по новому материалу).

**Основные формы деятельности учащихся на уроке:** работа в группах; фронтальная.

**Конспект урока**

**Девиз урока**: *«Щи да каша –пища наша»* (русская народная поговорка).

**I. Мотивационный этап.**

**(слайд 1-2)** - Сегодня на уроке мы с вами постараемся узнать из каких растений получают крупы, проследить историю этого кушанья, истоки его популярности и распространения, по-научному рассмотрим питательную ценность каши.

**II. Актуализация знаний.**

**(слайд 3)** Эпиграфом к нашему уроку будут служить слова «Если про кашу не забудешь-здоровым будешь», а то что девиз выбран не напрасно, вы подтвердите в конце урока.

*Учитель назначает двух дежурных.*

*Определяются задачи в* *работе*– *подготовка примерного инвентаря, посуды, сервировка стола, уборка посуды.*

**Беседа:** Есть такая легенда, что именно каша была предвестником хлебопечения. Когда-то давно один неопытный кашевар готовил кашу, и то ли по неопытности, то ли по невнимательности насыпал крупы больше, чем следовало и, в результате, получилась лепешка. Кашевара наказали, а поскольку очень хотелось кушать, то начали есть лепешку из каши. Так появилось новое блюдо. Потом кашу заменили на муку и появился первый хлеб. Однако, это только легенда, хотя ученые и не опровергают её возможную достоверность.  
 А на Руси каши с незапамятных времен занимали не только важное, но и почетное место в ежедневном рационе, являясь, по сути, одним из основных блюд на столе, как у людей бедных, так и у богатых. Отсюда первая пословица про кашу:

**«Каша – мать наша.»**

Что касается древности каши в русской кухне, то эту теорию подтверждают и находки археологов: в горшке, который нашли ученые в Любече, под слоем золы, оказалась каша. И этой каше было более тысячи лет.

А кто не слышал про знаменитую Суворовскую кашу? После одного из тяжелых сражений у солдат войска Суворова совсем не оставалось, и пропитание закончилось. Мудрый полководец всю ночь не смыкал глаз и принял решение: собрать у солдат их собственные запасы, сложить все продукты в котел и сварить кашу, какой бы чудной она не показалась. Каша получилась на удивление вкусной, восстановила силы всему войску. В народе её прозвали Суворовской.

**(слайд 4)** И в школе и дома нам часто говорят: «Ешьте больше каши, будете здоровы», «Не будешь есть кашу, силы не будет». А мы все любим кашу? Да и в школе, в столовой я часто вижу, как дети уносят кашу обратно. Вот я и подумала: «Действительно ли так полезны каши, как говорят?». Я решила выяснить этот вопрос. Может быть это правда? Ведь часто вредным для организма бывает что-нибудь очень вкусное, полезным – вкусное не всегда. С кашей связана вся история российского государства. Без неё невозможно было представить ни одно торжество или праздник. Готовилась каша обязательно перед большими сражениями, а уж на победных пирах без «победной» каши не обходилось. Каша служила и символом перемирия, варили «мирную» кашу, вместе съедали. В древних русских летописях сами застолья часто именовали «кашей». Какие вы знаете каши? (дети называют. Учитель дополняет)

**III. Первичное усвоение материала.** Начало формы

**(слайд 5)** А знаете ли вы, как называются растения из плодов которых получают крупу для каш?

**(слайд 6)** Полезные свойства каши, зависят от вида крупы, из которой она приготовлена, но общие для всех свойства. Все каши отличаются высоким содержанием углеводов, причём в их наиболее предпочтительной для организма форме ― так называемые "медленные" углеводы. "Медленные" углеводы усваиваются в кишечнике постепенно, не вызывая резкого роста уровня сахара в крови и позволяет равномерно распределить получение энергии во времени. Наличие легкоусвояемого после тепловой обработки белка и низкое содержание жиров делает каши ценным диетическим продуктом.

Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.

Каши, которые очень популярны в нашем питании подразделяются на несколько видов:

**Пшенная каша.**

Калорийность пшенной каши – 102 килокалории. Положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы и работу печени. Помогает при сахарном диабете, ожирении.

**Перловая каша.**

Калорийность перловой каши - 110 килокалорий. Употребление перловой каши благотворно отражается на состоянии ногтей, волос, кожи, положительно влияет на зрение.

**Рисовая каша.**

Калорийность выше – 101 килокалорий.

Употребление рисовой каши улучшает состояние ногтей, волос, кожи, нормализует состояние нервной системы, улучшает сон. Используется при расстройствах желудка в качестве скрепляющего средства. **Гречневая каша.**

Калорийность – 90 килокалорий.

Улучшают пищеварение, укрепляет кровеносные сосуды, благотворно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает при нервных расстройствах, ревматизме, сахарном диабете.

**Манная каша.**

Калорийность – 98 килокалорий.

Помогает избавиться организму от шлаков, расщепляет лишний жир и прекрасно очищает нижние отделы желудочно-кишечного тракта. Отлично восстанавливает силы, избавляет от постоянной усталости.

Старая русская мудрость гласит: «Позволь мне заглянуть в твой горшок с кашей, и я скажу, кто ты».

Отличный вкус, множество вариантов приготовления определили такую долгую и постоянную любовь к этому блюду в России.

**1. О популярности каши.**

- Скажите, в вашей семье мама готовит каши?

- А как часто?

Очень полезно есть на завтрак каши. Начиная день с каши – вы насыщаете организм полезными веществами. В кашах, содержится в необходимом количестве и нужном для человека соотношении железо, медь, цинк, белки, а также витамины группы В, РР. Каши из разных круп также богаты клетчаткой, которая не только способствует нормальному продвижению пищи по кишечнику и усвоению жира, но ещё и выводит из организма вредные вещества: холестерин, продукты гниения. Каша помогает быть в хорошем настроении. Согласно результатам проведенных исследований, люди, которые регулярно едят утром кашу, способны лучше противостоять стрессам и находятся в хорошей физической форме в сравнении с теми, кто кашу не ест.

**2.** **Как правильно подготовить крупу к приготовлению?**

В такой науке как «Кулинария», есть очень четкие требования к этому процессу. Гречневая, рис, перловая - промывается в нескольких водах.

Пшено- промывается в нескольких водах и ошпаривается кипятком.

Манная, кукурузная –просеивается.

**(слайд 7)** Пропорции крупы и воды

Все виды каш можно готовить на молоке и воде. Смешивая в равных пропорциях, или только на воде. Для приготовления каш используют кастрюли, котелки, казаны, горшочки глиняные. Но при этом нужно очень четко соблюдать пропорции. Это очень важно, так как по консистенции каша бывает разная: рассыпчатая, жидкая, вязкая.

**IV. Первичное закрепление материала.** Начало формы

1. Самостоятельное задание на повторение**:** «Происхождение круп». А знаете ли вы, как называются растения, плоды которых мы используем для приготовления каш ?Найди соответствие.

а) Гречка 1. овес

б) Перловка 2. гречка

в) Рис 3. просо

г) Пшено 4. пшеница

д) Манная 5. рис

е) Кукурузная 6. кукуруза

(правильный ответ: а2; б1; в5; г3; д4; е6)

2. Игра «А ну- ка угадай?» Предложены образцы круп под номерами, необходимо назвать полное название продукта. Работа по группам, оценивается скорость выполнения работы. Первые получают жетон.

Образцы круп:перловка, рис, манка, кукурузная, гречка, кеноа, геркулес, кус-кус.

3. Пословицы и поговорки о каше.

А) К уроку вы выполняли задание - собирали информацию о любимом народном блюде по произведениям устного народного творчества. Проверим, что вам удалось отыскать и выучить. Чтобы было веселее, проведем конкурс «Кто знает больше пословиц о любимом народном кушанье». Победитель определяется после подсчета жетонов. Условие - говорить поочередно и не повторяться в ответах. Итак, начали!

Б) Дополнительный жетон вы можете заработать – прочитав быстро скороговорку: **(слайд 8)**

*- Определяем победителя, в подарок - прихватка.*

**V.**  **Домашнее задание.**

**(слайд 9)** Давайте вместе с вами придумаем рецепт своей каши. Можно использовать ягоды, фрукты, орехи. И на следующем уроке мы с вами эти каши приготовим, не забудьте составить технологическую карту.

**VI.**  **Рефлексия.**

- А теперь давайте вернёмся к эпиграфу урока: «Если про кашу не забудешь-здоровым будешь» - как вы понимаете эти слова? **(слайд 10)**

Ученикам предложен рисунок дерева (один на подгруппу) и набор трафаретов в виде яблока красного, желтого и зеленого цвета. Учитель предлагает приклеить «яблочки» на дерево, того цвета, какой результат они получили.

Красное яблочко-понравился урок.

Желтое яблочко- было интересно, но не все понятно.

Зеленое яблочко- урок не понравился, было скучно.