**Каша –матушка наша**

Колодка Елена Викторовна

Воспитатель старшей группы

 На днях в октябре ребята старшей группы отмечали необычный день, этот день объединяет всех мировых любителей каши – традиционного блюда многих народов. Каша, а точнее крупа, из которой она варится – одно из самых простых и полезных блюд. Ведь, как известно, всё гениальное просто.

 В Древней Руси, каша с древних времён занимала главное место на столе, как у богатых, так и у бедных. Ни одно застолье не обходилось без каши. Даже на царских пирах каша занимала почётное место. Само название КАША имело значение ПИРШЕСТВО. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сваришь» в кашах очень много полезных веществ и витаминов. Они улучшают пищеварение. В кашах содержатся все необходимые человеку питательные вещества. Гречневая каша – для сердца. Одна из самых полезных каш пшенная каша для энергии. Считается, что пшенная каша придает силы. Овсяная каша против старения, содержит витамин «С», который защищает организм от старения. Перловая каша для молодости. Известна дамам как «Каша красоты».

 Этому простому и полезному блюду и был посвящен тематический день в старшей группе «Фантазеры» детского сада «Солнышко». Из беседы с педагогом дети узнали о различных кашах, злаковых культурах, их свойствах. И о том, какой огромный путь проходит каша, чтобы попасть к нам на стол; и сколько людей над этим трудятся.
Дети исполнили песни «Манная каша», «Варись, варись кашка», выучили пословицы, играли в игры. А изюминкой праздника стала театрализованная часть, где ребята встретились с Сорокой-Белобокой, которая научила их варить кашу, и конечно же ребята попробовали вкусную и полезную кашу.

 Такие мероприятия способствуют знакомству детей с национальными традициями, обычаями, культурой, а также закрепляют знания детей о правильном питании и здоровом образе жизни.



