

**Воспитатели**  
**Разновозрастной группы Б:**  
**Шимова Д.В.**  
**Шапошникова И.Е.**

## **БЕСЕДЫ С ДЕТЬМИ НА ТЕМУ** **«КАША – МАТУШКА НАША»**

### **1. Каша – что это такое?**

**Цель:** Сформировать у детей представление о пользе и разнообразии каш.

**Материал:** Колоски злаков; тарелочки с крупой; добавки к каше: варенье, сухофрукты, фрукты, орехи, шоколад; тарелки с кашей – на каждого ребенка.

#### **Ход беседы:**

Воспитатель: Дети, что мы часто едим на завтрак? (Кашу).

Воспитатель: Какую кашу вы любите? (Ответы детей). Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? О ком так говорят?

Воспитатель: Правильно. Каша – полезная еда, которая помогает стать здоровым и сильным. В Древней Руси специальные каши варились в честь любого важного события. У русских князей существовал обычай варить кашу в знак примирения врагов. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним кашу не сварить» 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». А вы знаете, из чего варят каши? (Ответы детей). Каши варят из крупы. А из чего получается крупа, вы узнаете, если отгадаете загадку.

В землю теплую уйду,  
К солнцу колоском взойду.  
В нем тогда таких, как я,  
Будет целая семья. (Зерно).

Воспитатель: Крупа получается из зерен. Послушайте рассказ о зернышке.

Посадили весной в землю маленькие зернышки. Вскоре из них появились зеленые ростки. Земля, вода и солнце помогли им расти. В конце

весны на каждом ростке появился колосок с маленькими зернами. Все лето колоски набирались сил и наливались. Зерна в них пожелтели, стали крупнее. Осенью колоски собрали и обмолотили. Из зерен сделали крупу, из которой можно было варить кашу.

Давайте поиграем. Я буду показывать колоски, и загадывать загадки. Вам надо отгадать загадку и показать блюдечко с нужной крупой.

Черна, мала крошка.

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (Гречка).

Как во поле, на кургане,

Стоит курица с серьгами. (Овес).

В поле метелкой,

В мешке – жемчугом. (Пшеница).

Воспитатель: Молодцы. А теперь поиграем в игру «Отгадай и назови». Я буду показывать колоски, а вы должны назвать растение, крупу, которую делают из его зерен, и кашу из этой крупы.

Колосок – просо; крупа – пшено; каша – пшенная.

Пшеница – манка – манная.

Пшеница – пшеничная – пшеничная.

Овес – овсяная – овсянка.

Гречиха – гречка – гречневая.

Воспитатель: Молодцы. Хотите еще поиграть?

Игра «Курочки и петушки».

На тарелке вперемешку лежат бобы, горох, семена гречихи и манная крупа. Сначала надо выбрать бобы, затем горох и гречку.

Дети выполняют задание.

Воспитатель: Что осталось на тарелке? (Манная крупа).

Воспитатель: Правильно. Какую кашу можно сварить из этой крупы? (Манную).

Воспитатель: Есть такая поговорка: «Кашу маслом не испортишь». Но в кашу можно добавлять не только масло, но и ягоды, фрукты, изюм, варенье, шоколад. А кто не любит очень сладкую кашу, можно добавить в нее орехи.

У воспитателя на столе стоит кастрюля с теплой манной кашей.

Воспитатель: Сейчас я каждому дам тарелку с кашей, а вы добавите в нее что хотите: яблоки, бананы, изюм, варенье, орешки – и попробуете.

Дети пробуют кашу, обмениваются впечатлениями – кому с какой добавкой больше понравилось.

Воспитатель: Теперь вы знаете, как сделать кашу вкусной.

## 2. Гречка

Воспитатель: Дети, отгадайте загадку:

Черна, мала крошка,

А пользы в ней много.

В воде поварят,

Кто съест – похвалит. (демонстрирует картинку)

Что это?

Конечно же, это гречка. Именно о ней говорили в русском народе: «Гречневая каша – матушка наша», «Гречневая каша сама себя хвалит».

Эти русские народные пословицы восхваляют гречневую кашу, которая и в старину на Руси наравне со щами и ржаным хлебом считалась основой богатырского русского здоровья. Гречневую крупу получают из гречихи. Гречиху любят не только люди, но и пчёлы. Пчёлы собирают с гречихи сладкий нектар. Гречневая крупа для нас символ повседневности. Во всём же мире её считают, чуть ли не элитарным продуктом. Её очень сложно выращивать и обрабатывать – она относится к продуктам здорового питания, которые традиционно стоят дороже, чем обычные.

Гречиха – это экологически чистое растение. Неприхотлива к почвам, её выращивают без химических удобрений.

Не боится сорняков, самостоятельно вытесняет их с поля, поэтому для её выращивания не применяют пестицидов.

Гречиха содержит больше всего полезных для поддержания красоты и здоровья веществ.

Гречиха издревле была излюбленной культурой у славян. Есть русская народная сказка «Крупеничка», в которой описано сказочное происхождение этой культуры. В старину, во время посева гречихи, пели песенку:

Крупеничка, красная девица,

Кормилка ты наша, радость сердца.

Цвети, выцветай, молодейся.

Мудрее, курчавей завивайся.

Будь всем добрым людям на угодю.

Во время посева, 13 июня, в день Гречишницы, всякого странника угощали кашей досыта. Странники ели да похваливали и желали, чтоб посев был счастливый, чтоб гречи уродилось на полях видимо-невидимо, потому что без хлеба да, без каши ни во что и труды наши!

Витаминами полна

Гречневая каша – матушка наша,

Если скушаешь её,  
То захочется ещё.  
Витаминов в ней навалом.  
Я их перечислю.  
Фосфор, калий и железо и особенно белки  
Все полезны и важны,  
Для здоровья нам нужны.  
Ребята, про кашу есть немало скороговорок, которые нужно произносить правильно и быстро.

Разучивание скороговорок:

Дали вместе с простоквашей каши Клаше нашей.

Ела, ела Клаша кашу с простоквашей.

Саше дали кашу, а Клаше простоквашу.

Щи да каша – пища наша.

Поля в поле просо полет.

Воспитатель: Что нового узнали о гречневой каше? (Ответы детей)

### 3. Овсянка

Воспитатель: И снова мы поведём разговор о каше. Какие сказки вы прочитали? («Крупеничка», «Горшочек каши», «Маша и медведь», «Каша из топора»). Расскажите, о чём говорится в этих сказках?

Воспитатель: Раз – овсянка,

Два – овсянка,

И овсянка в третий раз.

А на лишнюю овсянку –

Где мне взять крупы для вас!

Воспитатель: О какой каше говорится в этом стихотворении?

Овсяная каша варится из овсяной крупы, или геркулеса, а крупу получают из овса. Овёс – это род однолетних и многолетних трав семейства мятликовых. В мире известно около 25 видов этого семейства. Они произрастают в Евразии, Африке, Америке, Австралии. Овёс появился впервые почти 9 тысяч лет назад в Иране, Афганистане, Закавказье. Повторим, что из овса делают овсяную крупу и всем известные овсяные хлопья – геркулес.

В овсянке есть все наиважнейшие для нашего здоровья компоненты, а также полезные вещества, благотворно влияющие на работу лёгких и печени.

В кашу можно добавить ложку любого варенья, тёртое яблоко или грушу, порезанный банан, сок половины апельсина или лимона, тёртую

морковь, горсть любых ягод или заправить кашу взбитыми сливками или столовой ложкой мёда.

Сейчас я расскажу вам сказку про овёс.

Жил-был на свете один человек. Он очень сильно и долго болел. Однажды, когда ему было очень плохо, этот человек задумался, в чём же причина его болезни. И вдруг вспомнил про лошадей. Они сильные, здоровые, возят тяжёлые грузы. Как это они выдерживают и почему?

Лошади едят овёс и человек решил узнать всё про овёс и взял в библиотеке книжку. Так он узнал, что овёс известен свыше 9 тысячи лет назад. И растёт он везде: в Америке, Африке, Австралии, Азии. Также человек узнал, что из овса делают овсяную крупу и овсяные хлопья – геркулес. А в крупе – много белков и жиров, витаминов группы В и Е, много клетчатки и микроэлементов: цинка, железа, калия, кальция, магния, фосфора, меди. И всё это как раз нужно организму. Кроме этого, человек узнал, что овсяную кашу дают тяжёлым больным после операций, при туберкулёзе, при болезнях лёгких. Узнав всё это, человек стал варить овсяную кашу и постоянно есть её. Вскоре он почувствовал, что стало легче, появилась сила, и он выздоровел. Чтобы другие люди не болели, он рассказал, как надо варить эту волшебную кашу.

На столе дымится каша,  
Где большая ложка наша?  
С кашей будем мы дружить,  
Лет до ста мы будем жить!

Воспитатель: Что нового вы узнали про овсянку?

#### 4. Манка

Воспитатель: А кто знает, из чего делают самую, наверное, важную кашу для малышей – манную? Отгадайте загадки:

Вырос в поле дом.  
Полон дом зерном.  
Стены позолочены,  
Ставни заколочены.  
Ходит дом ходуном  
На столбе золотом. (колос)

Ты не клюй меня, дружок,  
Голосистый петушок.  
В землю тёплую уйду,  
К солнцу колосом взойду.

В нём тогда таких как я,  
Будет целая семья. (зёрнышко)

В поле – метёлкой, в мешке – жемчугом. (пшеница)

Конечно же, из пшеницы. А известна она была почти 9 тысяч лет назад.

Немало полезных растений выращивают на полях. Всем им честь и почёт. Но самая высшая похвала нашей главной кормилице – пшенице. Именно её в первую очередь называют хлебом, про который в народе говорят, что он «всему голова». Пшеница не только самое главное, но и самое первое хлебное растение, которое посеял человек.

Уже древние египтяне выращивали пшеницу и высоко её ценили. Когда умирал их царь – фараон, в гробницу сносили всё, без чего умерший владыка, по верованиям египтян, не мог обойтись в загробном мире. Вместе с золотыми украшениями и прочими драгоценностями в гробницу ставили чашу с пшеничным зерном.

Из пшеницы делают пшеничную и манную крупу (предлагает рассмотреть на тарелочках чем отличается крупа)

Воспитатель: Что можно добавить в манную кашу, чтобы она стала вкуснее и полезнее? В манную кашу можно добавить варенье, кусочки разных фруктов, целые ягоды и разные орешки.

В старину, чтобы урожай был хороший, во время засухи люди обращались к природе:

Дождик, пуще припусти  
На пшеницу, на гречи.  
На горох, на ячмень –  
Поливай весь долгий день!  
А на просо и на рожь  
Поливай сколько хошь!  
Секи, секи, дождь,  
На нашу рожь,  
На бабину пшеницу,  
На просо, чечевицу,  
На дедов ячмень –  
Поливай целый день.  
Мочи, мочи, дождь,  
На нашу рожь,  
На бабушкину пшеницу,  
На дедушкин ячмень

## 5. Рис

Воспитатель: Тема нашего сегодняшнего разговора – «Гость из Азии». Мы сегодня поговорим о рисе. Ведь именно рис является основным продуктом питания в азиатских странах.

Из зерна риса можно получить не только крупу, но и крахмал, спирт, масло. Из соломы делают бумагу, картон, плетёные изделия, коврики-циновки.

Выращивание риса – ручная работа, от посева до сбора урожая. Сначала семена нужно посеять на сухом поле. Через несколько недель маленькие ростки пора пересаживать, потому что с этого времени им требуется много воды. Для этого ростки осторожно выдёргивают из земли, связывают в пучки – и снова высаживают, но уже на затопленном поле. Фермерам приходится охранять свои поля от прожорливых птиц. Они ставят разноцветные зонтики, играющие роль огородного пугала. Только незадолго до сбора урожая, через 4 месяца, плантации опять осушают: воду откачивают насосом или отводят с помощью сложной сливной системы.

Собирают рис вручную, там очень жарко, но работа не ждёт. Тяжёлые, золотисто-коричневые стебли риса нужно собрать вовремя. Люди забирают руками толстый пучок стеблей и срезают их серпом – вместе с метёлкой, на которой как жемчужинки нанизаны зерна риса. Стебли должны сохнуть 3 дня, после трёх дней их молотят. Филиппинские крестьяне толкут рис, чтобы отделить соломенную мякину, которая покрывает каждое зёрнышко. Потом зёрна подбрасывают, и ветер уносит лёгкую соломку.

Но прежде чем очистить и отполировать, рис надо высушить. Он сохнет быстрее, если зерно постоянно ворошат. Можно это делать при помощи ног.

Рисом сейчас питается каждый второй житель нашей планеты. Но больше всего его потребляют в Азии. Уважение к рису отразилось в языках многих народов. Даже название японской автомобильной марки «Тойота» означает не что иное как «плодородное рисовое поле». А в Таиланде, здороваясь, люди часто говорят не «Добрый день», а «Ты сегодня уже ел рис»? Уже семь тысячелетий рис – главная еда на Востоке, и неудивительно, что готовят его там мастерски