**Сытенко Ольга Анатольевна, учитель начальных классов**

**Тема: «Из чего варят кашу или сделать кашу вкусной»**

***Класс:*** первый, занятие кружка

***Тип внеурочной деятельности:*** изучение нового материала, 1 класс

***Цель:*** формирование представление детей о каше, как полезном продукте на завтрак.

***Задачи:***

***Образовательные:***

1. Формировать у обучающихся знания о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила.
2. Создать условия для освоения детьми практических навыков рационального питания.
3. Формировать представления о социокультурных аспектах питания, как составляющей общей культуры человека.
4. Развивать навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.

***Воспитательные:***

1. Развивать представления о социокультурных аспектах питания.

***Развивающие:***

1. Развивать кругозор, интерес учащихся к познавательной деятельности.
2. Развивать самостоятельность, самоконтроль.
3. Развивать коммуникативность учащихся.
4. Развивать творческие способности.
5. Развивать мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: литературы, ИЗО, окружающий мир.

***Предполагаемый результат:***

* полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* оценивать свой рацион и режим питания в соответствии требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
* дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.

***Формируемые УУД:*** урок должен помочь учащимся 1 класса сформировать следующие универсальные учебные действия:

***Регулятивные:***

- умение планировать учебную задачу путём установления причинно-следственных последовательностей (опыт, необходимый для усвоения новых социальных понятий, осуществлять итоговый и пошаговый контроль);

- понимать выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- принимать установленные правила в планировании и контроле способа решений.

***Познавательные:***

- осуществление поиска и выделение  основной и второстепенной  информации в заданиях, нахождение существенных и несущественных признаков, контролю по способу действия (учитель-ученик) для выработки навыков самоконтроля;

- осуществление записи выборочной информации об окружающем мире;

- смысловое восприятие познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов;

- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков.

***Коммуникативные:***

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;

- усиление речевой и социальной компетенции, формирования собственного высказывания, способности обсуждать и доказывать, умение слушать других и оценивать их действия.

***Оборудование:*** раздаточный материал (карточки, образцы круп), коробки с крупами для игры, словари, презентация, рабочая тетрадь «Разговор о правильном питании» под ред. М.М. Безруких.

|  |  |
| --- | --- |
| **Основные понятия** | каша, зерновые культуры, пшеница, гречиха, овёс, просо, манная крупа, гречневая крупа, овсяная крупа, пшённая крупа, манная каша, гречневая каша, овсяная каша, пшенная каша, зерно, манка, гречка, пшено, овсянка, завтрак. |
| **Формы взаимодействия** | Фронтальная работа, индивидуальная, групповая, парная. |
| **Образовательные ресурсы** | ИКТ: Компьютер, проектор, интерактивный комплекс. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы урока | Обучающие и развивающие компоненты, задания и упражнения | Деятельность учителя | Деятельность учащихся | Образовательные технологии |
| **Организационный момент.** | Эмоциональная, психологическая и мотивационная подготовка к усвоению материала | *Приветствует учащихся.* – Ребята, вам тепло? В классе светло? Прозвенел для вас звонок? Уже закончился урок? Только начался урок? Хотите учиться? Значит, можно садиться Вы тоже с юных лет учитесь на уроках здоровья, как нужно правильно питаться. А для правильного питания нужны (полезные продукты). В них содержатся питательные вещества: жиры, белки, углеводы. | Включаются в деловой ритм внеурочного занятия.*Чтение стихотворения.* Человеку нужно есть,Чтобы встать и чтобы сесть,Чтоб расти и кувыркаться,Песни петь, дружить, смеяться.Чтоб расти и развиваться.И при этом не болеть,Нужно правильно питаться.С самых юных лет уметь. | Моделирование проблемой ситуации  |
| **Целепола-****гание** | Вступительное слово учителя. Сообщение темы урока. Определение цели и задач урока | *Задаёт вопросы. Комментирует ответы, предлагает сформулировать цель урока.* Отгадывают загадку:Из крупы ее сварили,Посолили, подсластили.Эй, ну где же ложка наша?!Так вкусна на завтрак... (каша)- Как вы думаете, какая тема нашего классного часа?- Давайте сформулируем цель.- В какое время дня вы едите кашу?- Сегодня мы поговорим с вами о полезной и вкусной пище.  | *Отгадывают загадку.*  Слушают и обсуждают тему урока. Отвечают на вопросы учителя, формулируют цель урока и задачи.  |  |
| **Актуализация знаний** | Сообщения детей о кашеРабота по рабочей тетради «Разговор о правильном питании» с. 24 | - А что говорят о каше наши герои: Аня, бабушка, мама, папа, Катя прочитаем. - Молодцы, вы много интересного рассказали о каше. Теперь вы знаете, что нужно есть на завтрак и как сделать кашу вкусной. А прежде чем сварить кашу, нужно вырастить зерно.Задаёт вопросы. Комментирует и корректирует ответы. Наблюдает за работой учащихся. Помогает, при необходимости проверяет ответы. Комментирует ход решения. |  *Читают по ролям.*Отвечают на вопросы, высказывают свое мнение. |  |
|  | **Физкультминутка.**  | Контролирует правильность и четкость выполнения | Выполняют действия в соответствии с текстом | Здоровье сберегающая технология |
| **Применение****знаний по теме.** | **Речевая разминка** **в игровой форме.** | - А вы знаете из чего варят каши?из риса – рисовая;из гречки – гречневая;из овса – овсяная;из пшена – пшенная;из пшеницы – манная;из ячменя – перловая и ячневая | Соотносят существительные с прилагательными. |  |
| **Физкультминутка** | Предлагает поиграть. Каша желанная.  | Выполняют действия.. | Здоровье сбрегающая технология |
|  | - Как вы думаете, почему о некоторых людях говорят: “ Он мало каши ел?” – Да, вы правы, это говорят о слабых и хилых людях, которые не едят каш.– С утра много работы, занятий, на всё это нужно тратить много сил, энергии, а в каше много полезных витаминов и веществ. | Ответы детей. |  |
| **Первичное** **закрепление и систематизация****материала** | Работа парами (вспоминают правила работы в парах). | Организовывает работу парами. Напоминает алгоритм работы. | Расшифровывают пословицу,Русская каша — матушка наша.Кашу маслом не испортишь. | обучение в сотрудничестве - парами  |
| Работа группами | Организовывает работу в группах. Напоминает алгоритм работы и правила работы в группах.  | 1 группа – «Исследователи». Найти в словаре значение слова каша, зерно. 2 группа - «Поварята». Составить меню завтрака.3 группа – «Историки». Читают выводы по вслух.**4 группа «Любознайки».**Когда стали использовать каши в пищу?**5 группа «Знатоки».**Найти значение «заварить кашу».- Дети, а какие каши вы любите. Сейчас мы увидим, кто лучше всех разбирается в кашах. | обучение в сотрудничестве группами |
| **Анализ работы в группах**  | Руководит подведением итогов | Защищают свои работы. Аргументируют свою точку зрения. Проявляют интерес к высказываниям товарищей. |
| **Физкультминутка «Как живёшь».** | Проводит физминутку «Как живёшь?» | Выполняют действия в соответствии с текстом. | Здоровье сбрегающая технология |
|  |  | - В старину существовал обычай - в знак примирения с врагом варить кашу. Без каши мирный договор считался недействительным. С тех пор про несговорчивых людей говорят: «С ним каши не сваришь».  |  |  |
| **Пальчиковая гимнастика «Варись, каша!»** | Организует учащихся и проводи пальчиковую гимнастику «Варись, варись, каша!» | Выполняют действия в соответствии с текстом. | Здоровье сбрегающая технология |
| **Применение новых знаний.** | Работа с рабочей тетрадью «Разговор о правильном питании» с. 28-29. | Наблюдает, контролирует.  | Игра 1. «Знатоки». Отгадай и напиши, из каких зёрен и круп получается манная, пшеничная, гречневая, овсяная и пшеничные каши.Игра 2. Задание 4. «Самая вкусная и полезная каша». Выбери добавки для каш на листке с наклейками и приклей их в тарелки с кашами. Придумай название своей каше..  |  |
|  | **Викторина.** | Разобиваются на 3 команды.  | Участвуют в командной беседе и дискуссии.  | Игровая  |
| **Игра «Отгадай – ка!»** | Учитель загадывает загадки. | Ответы детей. | Игровая  |
|  | Обобщающая беседа по теме.  | - Каша – это полезная еда, которая поможет вам стать здоровыми и сильными. Вы должны есть её на завтрак.  | Ответы детей.(Манная, рисовая, овсяная, пшенная). Только не всегда она бывает вкусной. |  |
| Слушает.  | Дети читают стихи.  |
| **Итог.****Рефлексия** | Обобщение полученных сведений. | На уроке вы устали?Говорили, веселились.Знаниями поделились.Что вы нового узнали,Что друзья вам рассказали? - Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль:«Я понял(а), что…..«Я узнал(а), что…..«Мне было интересно …..«Теперь я буду …….«К сожалению ……«Я буду …… | Отвечают на вопросы.Определяют свое эмоциональное состояние на уроке.Проводят самооценку, рефлексию. |

**Приложение 1**

|  |
| --- |
|   |
| Р у ш к а я с м т н л о е и п ь  |
|  |
|  |

Русская каша — матушка наша;

Кашу маслом не испортишь

**Приложение 2.**

**Меню.**

Конфеты,

булочка,

чипсы,

сухарики,

газированная вода,

каша гречневая,

молоко

**Приложение 3.**

**Найти значение «Заварить кашу».**

**Приложение 4.**

**В помощь педагогу**

**Всё о каше**

В давние времена кашей назывались блюда, приготовленные не только из круп, но и из других измельченных продуктов (рыбные, гороховые, хлебные).

**Каша** – это сваренная с водой или молоком крупяная масса.

**Каша** – одно из наиболее распространенных блюд русской кухни. Без каши трудно представить нашу еду. Между тем каша не просто кушанье, но и обрядовое блюдо.

В XI–XIV веках слово “каша” было равнозначно слову “пир”. В Новгородской летописи 1239 года о браке Александра Невского говорится: дважды “кашу чинили” – одну при венчании в Троице, другую – в Новгороде. Каша была и символом перемирия, мира после сражения. Вот откуда пошло выражение “заварить кашу”: враждующие стороны за одним столом ели единую кашу. На любом празднестве во время обряда каша занимала одно из главных мест среди других блюд. Кашу подавала молодая на второй день свадьбы в новом доме. На Крестинах бабка обходила гостей с кашей, потчуя отца ложкой каши с солью и перцем. С чугуном, полным каши, встречали новорожденного, отмечали сбор урожая, провожали в последний путь.

Конечно же, кашу употребляли при всяких коллективных работах, особенно во время полевых – на жатве, когда трудились сообща, артелью. Поскольку ели все из одного котла, каша звалась “артельной”. “Мы с ним в одной каше” означало – “в одной артели, в одном отряде, в одном коллективе”. Отсюда пошли пословицы: “Мало каши ел” – значит, слабоват работник; “С ним каши не сваришь” – значит, не договоришься, не найдешь понимания.

У людей разного достатка каша была обыденной едой. Буквально каждый знает известную русскую пословицу: “Щи да каша – пища наша”. И это действительно так. Каша питательна, легко усваивается организмом. Ее можно подать и на завтрак, и к обеду, и к ужину. Одинаково охотно едят ее и дети, ивзрослые.

Многие праздники обязательно отмечались своей кашей. Каша рождественская не была похожа на кашу, которую готовили по случаю сбора урожая, особые каши (из смеси круп) готовились девушками на день Аграфены Купальницы (23 июня).

Все крупы, из которых сейчас принято готовить каши, полезны, так как содержат целый набор необходимых для организма веществ: углеводов, белков, кальция, железа, магния, калия, витаминов.

**Особенно детям и взрослым полезна гречневая каша,** за счет высокого содержания соединений калия нормализующая в т. ч. и калийный обмен.

Как не упомянуть суворовскую кашу? Однажды в одном из военных походов Суворову доложили, что остались небольшие запасы ячменя, проса, гороха. Если приготовить кашу из одного вида крупы, то на всех не хватит. Тогда Суворов приказал смешать и крупы, и горох и сварить еду для всех. Солдатам суворовская каша пришлась по вкусу. Так великий полководец внес свой вклад в развитие кулинарии.

Современная наука о питании подтвердила, что каша из смеси круп полезнее, чем из одной, так как каждая крупа имеет свой химический состав, и чем больше круп используется в смеси, тем выше пищевая ценность каши.

**Чем полезны каши из разных круп?**

**Овсяная.**Регулярно употребляя эту кашу, можно избавиться от желудочно-кишечных болезней. Она придает много энергии, так что вы будете бодрыми целый день. В ней содержится четверть суточной нормы клетчатки, а три четверти стакана сухих геркулесовых хлопьев покры-вают суточную потребность в этом элементе. В овсе есть также фермент, который способствует усвоению жира в кишечнике. Очень полезна слизь с овсянки, которая образуется при варке. Эта жидкость вымывает из желудка все микробы и токсины, обволакивает слизистую кишечника и желудка.

*Витамины:* Овсянку отличает большое содержание биотина – витамина Н, активного участника обмена холестерина, аминокислот и белков. Витамин Н улучшает самочувствие человека и состояние кожи.

*Предостережение:* Фитиновая кислота, которая содержится в овсяной каше, тормозит всасывание кальция в кишечнике. К тому же овсянка вымывает кальций из костей и не дает ему усваиваться в кишечнике.

**Рисовая.**Рисовая каша спасает при заболеваниях пищеварения и диарее. В ней много угле-водов и самого полезного вещества – клетчатки. Питательные свойства риса несколько отличаются в зависимости от его вида: коричневый и пропаренный рис содержит больше микроэлементов, чем белый рис. Рисовая каша укрепляет нер-вную систему и превращает питательные вещества в энер-гию. А недавно японские ученые выяснили, что рис не только полезен для здоровья, но и повышает интеллект.

*Витамины:*Из всех круп рис занимает первое место по содержанию высококачественного крахмала – 77,3% и биологической ценности белка. Эта крупа – важный источник тиамина (В1), рибофлавина (В2), ниацина (В3) и витамина В6.

*Предостережение:*Не стоит употреблять рис при коликах. Кроме того, в рисе содержится большое количество углеводов и крахмала, которые в избытке способствуют образованию жира.

**Перловая.**Хотя в перловой каше содержится гораздо меньше витаминов, чем, к примеру, в овсе, она способствует улучшению пищеварения, придает силы и энергии организму. К тому же крупа полезна при заболеваниях кишечника, сопровождающихся частыми запорами.

*Витамины:*Перловая крупа содержит витамины группы В (как и все злаки), клетчатку, растительный белок.

*Предостережение:*Когда каша остынет, она теряет вкус и хуже переваривается. Перловую кашу диетологи не рекомендуют маленьким детям.

**Пшенная.**Если у вас страдает сердечно – сосудистая система, тогда эта каша будет очень полезной. Диетологи советуют включать пшено в супы.

*Витамины:*Содержит белки, никотиновую кислоту, медь, марганец и цинк.

*Предостережение:*В пшене содержится очень большое количество жира, так что зерно при длительном хранении может прогоркнуть, поэтому перед варкой его необходимо тщательно промыть горячей водой или на некоторое время замочить в холодной, чтобы отбить неприятный привкус.

**Гречневая.**В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечно – сосудистых заболеваний. Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ – ожирении, сахарном диабете. Каша повышает потенцию, способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

*Витамины:*В среднем гречневая крупа содержит 14% белков, 67% крахмала, более 3% жиров, богата витаминами В1, В2, В6, РР, минеральными веществами – фосфором, калием, марганцем, кальцием, железом, магнием.

*Предостережение:*Каша у совсем маленьких деток затрудняет пищеварение.

**Манная.**Эта каша особенно полезна для детей, ее рекомендуют для поддержания организма в тонусе. Но полезна она не только карапузам, а и взрослым людям. Каша благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт.

*Витамины:*Содержит вещество фитин, в составе которого – фосфор. Этот элемент связывает соли кальция и не дает им поступать в кровь.

*Предостережение:*Детей не стоит перекармливать кашей, потому что у малышей она снижает усвояемость витамина D и железа. К тому же она, как и все крупы, содержит белок клейковины – глютен, который приводит к переизбытку углеводов в организме.

Пшеницу, ячмень, овес человек использует в пищу более 9 тыс. лет. А вот рис и гречиху – всего 4 тыс. лет. Самая же “молодая” в этом списке – кукуруза (3 тыс. лет). Наиболее популярной в рационе человека среди всех круп является пшеница, на втором месте – рис, на третьем – ячмень.

***Почему же так полезны каши?***

Разные виды круп содержат от 65 до 77% углеводов, в том числе клетчатку; от 7 до 12% белков; до 6% жиров. В них достаточно много витаминов В1, В2, РР и минералов – фосфора, железа, калия, магния. 100 г круп дают 300-350 ккал. Калорийность готовых каш без добавления масла в несколько раз ниже, так как зерно впитывает в себя много воды. Ценность каш и в том, что их можно приготовить по-разному: жидкими и рассыпчатыми, сладкими и острыми, с мясом, овощами и фруктами, как гарнир к основному блюду, пудинг, в составе супа и еще сотней способов.

**Использование круп**

***Пшенная крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/524857/img10.jpg | Древнейшей зерновой культурой является просо. Сейчас из него делают пшено. Переваривается оно медленно и обычно рекомендуется при сахарном диабете, атеросклерозе и заболеваниях печени. |

***Ячневая крупа и перловка***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/524857/img11.jpg | Ячмень стали возделывать немного позже проса. Удаляя оболочки ячменного зерна, получают перловку, а при дроблении – ячневую крупу. Из-за высокого содержания клетчатки эти каши назначают для лечения ожирения и запоров. |

***Овсяная крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/524857/img12.jpg | Овёс был очень популярен у скифов, германцев и шотландцев. В нём много растительного белка, витаминов и минералов. В средневековой Шотландии даже к королевскому столу нередко подавали овсяную кашу, овсяный хлеб и овсяные лепёшки, одновременно служившие тарелками. Однажды англичанин, приглашенный к Марии Стюарт на ужин, пошутил: “Овёс, конечно, очень полезен для шотландских мужчин, однако в Англии он считается пищей для лошадей”. Королева парировала: “Именно поэтому больше славятся английские лошади, чем мужчины”. Сейчас кроме крупы популярны овсяные хлопья и толокно. Они рекомендуются для завтраков. |

***Рисовая крупа***

|  |  |
| --- | --- |
|  | Рисом питается большая часть населения Земли, прежде всего в Азии. Нашу планету условно можно разделить на западный “мир пшеницы” и восточный “мир риса”. К сожалению, в процессе очистки и шлифовки рисовых зёрен удаляются витамины, белок и клетчатка. Остаётся легко перевариваемый и дающий много энергии крахмал. Это свойство широко используется в диетическом питании. Относительными противопоказаниями являются ожирение, сахарный диабет. Из риса можно приготовить тысячи блюд, и каждый раз его вкус будет другим. |

***Манная* *крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| http://festival.1september.ru/articles/524857/img13.jpg | Из пшеницы делают манную крупу, “полтавскую” и “артек” (дроблёное зерно). Манная каша на молоке очень калорийна и легко переваривается. Её дают и малышам, и детям постарше. Особенно хороша манка с кисловатым вареньем или кусочками яблок. |

***Гречневая крупа***

|  |  |
| --- | --- |
| img14.jpg (17584 bytes) | Наиболее ценной считается гречневая крупа. В ней много клетчатки, витаминов, железа и белка (до 13%). Причем этот белок более полноценный благодаря содержанию незаменимых аминокислот. Гречку рекомендуют при многих заболеваниях, анемии, ожирении и как общеукрепляющее средство. |

***Зернобобовые***

Зернобобовые – горох, фасоль, чечевица, соя – составляют особую группу, отличную от других злаков. В них содержится почти в два раза больше белков, напоминающих по составу животные, много витаминов, микроэлементов и клетчатки.

Приложение 6.

. **Памятка для родителей №1**

**«Правила здорового питания»**

1. Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.
2. Каждый  день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты, сыр - не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно.
3. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день.

7.30- 8.00 завтрак (дома, перед уходом в школу)

10.30- 11.30 горячий завтрак в школе

14.00- 15.00 обед в школе или дома

19.00- 19.30 ужин (дома)

Для детей посещающих ГПД (группу продленного  дня) обязательно предусматривается  двухразовое или трехразовое питание (в зависимости от времени пребывания в школе).

1. Следует употреблять  йодированную соль.
2. В межсезонье (осень - зима, зима - весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.
3. Для обогащения рациона питания школьника витамином «С» рекомендуем ежедневный прием отвара шиповника.
4. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.
5. Если у  ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела, необходима консультация врача для корректировки рациона питания.
6. Рацион  питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки.

**Опыт работы по программе «Разговор о правильном питании».**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Принимая участие в программе «Разговор о правильном питании» мы, учителя начальных классов, формируем у детей знания о правилах питания, направленных на сохранение здоровья, представление о правилах этикета, связанных с питанием, пробуждаем у детей интерес к народным традициям, расширяем знания об истории страны, формируем чувства уважения к культуре своего народа, просвещаем родителей учащихся в вопросах организации правильного питания.

Впервые с программой «Разговор о правильном питании» я встретилась в 2012-2013 учебном году, когда работала со 2 классом. I часть предназначена для работы с учащимися I и II класса, но я выборочно использовала материал в качестве дополнительного пособия на уроках по окружающему миру, на классных часах, но больше при работе на группе продленного дня. Книга–тетрадь помогала сделать урок более эффективным и интересным, особенно нравилось детям, те задания, в которые нужно было наклеить наклейки.

Детям очень нравились наши занятия. Они с удовольствием принимали участие в беседах, в разгадывании загадок, кроссвордов, сами составляли меню на день, рисовали плакаты, писали рефераты.

Вести разговор о правильном питании с новым набором учащихся мне все так же помогла I часть. Хорошим помощником в проведении занятий является методическое пособие, в котором есть все необходимое. Мне нравится все, но особенно материалы «информационная справка», «Это интересно», дополнительные варианты организации работы с детьми, рекомендательный список литературы.

Данное занятие «**«Из чего варят кашу или сделать кашу вкусной**» проводится в **1** классе, во внеурочной деятельности, можно использовать презентацию, дети самостоятельно подбирают загадки о каше, сообщения, самостоятельно организовываются в грппы.

**Используемые материалы.**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 80 с.
2. Коростелёв Н.В. От А до Я детям о здоровье. М. Медицина , 1987.
3. Конь И. «О здоровом питании школьников»
4. Макарова И.А. «Здоровое питание и мой ребёнок»
5. Сборник Фестиваль педагогических идей "Открытый урок" ИД "Первое сентября", 2009 год.
6. Интернет: издательство "Фарос Плюс", статьи о правильном питании детей.
7. <http://festival.1september.ru>
8. http:// ejka.ru/blog/schitalki/1519.html
9. <http://laptevo.ucoz.ru/publ/kraevedenie/stikhi_o_kashakh/4-1-0-4>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 3 с углубленным изучением отдельных предметов

г. Строитель Яковлевского района Белгородской области»

**Тема: «Из чего варят кашу или сделать кашу вкусной»,**

**1 касс, досугово - развлекательное направление,**

**Автор: Сытенко Ольга Анатольевна, учитель начальных классов,**

**Адрес: г. Строитель, ул. Жукова д. 9 кв. 344,**

**Тел: 8 910 736 95 35, эл. адрес:** **michel.74@mail.ru**

2014 г, г. Строитель, Яковлевский район