

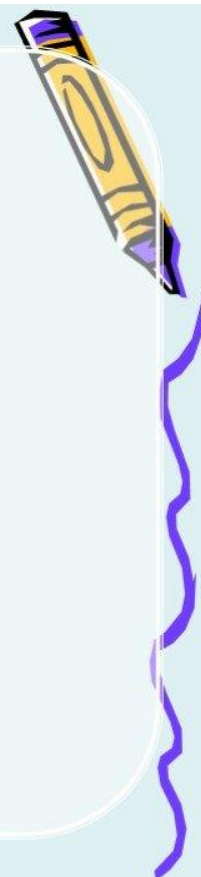
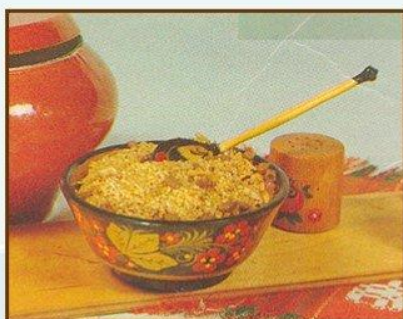
# 7 апреля – Всемирный День Здоровья.

Цикл интегрированных занятий посвящается здоровому питанию.

Бывает овсяная,  
“Дружба”, пшеничная.  
Полезная очень,  
На завтрак – отличная.  
Ее мы съедим  
И запьем простоквашей.  
О чем же загадка?  
Конечно про... (Каша)

## КАША

На нашем шарике земном,  
Где мы родились и живём,  
Где в травах летняя роса и голубые небеса,  
Где море, горы, степь и лес –  
Полно таинственных чудес  
На этот раз пойдёт рассказ  
О вкусной гостье нашей –  
**великолепной каше.**



# Какие каши мы знаем ?



- Манная
- Гречневая
- Рисовая
- Перловая
- Пшенная
- Овсяная
- Кукурузная
- Гороховая

Эта каша витаминов полна,  
Хоть на вид она черна.



Белые зернышки во рту тают,  
О Китае вспоминают.



Ее любят маленькие дети,  
Самая вкусная на свете.



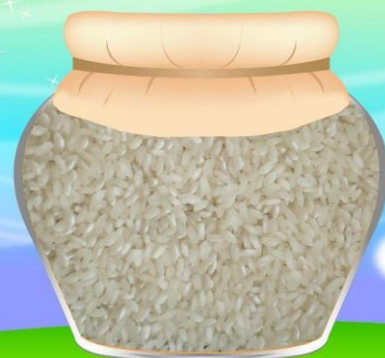
Называют ее кашей красоты,  
Полюби ее и ты.



*В этих жёлтых  
пирамидках  
Сотни зёрен  
аппетитных.*



*Злак, что очень любит воду,  
Поле с ним подобно броду,  
Пудинг с фруктами - сюрприз,  
А основа его - ...*



*Черный хлебушек хорош!  
Нам его подарит...*



*С неба солнце золотое  
Золотые льёт лучи  
В поле дружную стеною  
Золотые усачи.*



Из крупы можно сделать шумелочки

## **ЗАГАДКИ.**

**Интересное зерно  
Треугольное оно,  
Немного необычный  
Цвет светло-коричневый.  
Каша из него вкусна,  
И полезная она. (Гречка)**

**Она здоровье укрепляет,  
Гемоглобин наш  
повышает.  
Любит варку, любит печку,  
А зовётся она... (Гречка)**

В воде растёт,  
Уборки ждёт.  
Годен для каши,  
Ест его Маша.  
Годен для плова.  
Ест его Вова. (Рис)

Малыш, мы растение  
ищем с тобой,  
На поле растёт лишь  
залитом водой,  
И многие-многое  
тысячи лет

Готовили люди его на  
обед! (Рис)

Он – кормилец на Востоке,  
С давних пор в полях  
растёт.  
Злак зелёный и высокий  
Белое зерно даёт.  
У него такой каприз:  
Очень любит воду ... (рис)



1 б.

## ЗАГАДКИ

### Гречневая каша

**Черна, мала крошка,  
Соберут немножко,  
В воде поварят,  
Кт о съест — похвалит .**



# Про кашу

Очень всем полезна каша

Пшённая, перловая,

Потому, что в этой каше

Сила стопудовая!

С детства кашу кушать надо,

Она лучше шоколада!!!

Гречку скушай ты с утра,

День пройдёт, как на ура!!!



А теперь поиграем, какая у вас крупа есть - узнаем....



Загадка:

Крупу в кастрюлю насыпают,  
Водой холодной заливают,  
И ставят на плиту вариться.  
И что тут может получиться?



**А пока варится кашка, потанцуем...**

<http://www.youtube.com/watch?v=EdI9LrLBb-4>

Из крупы или зерна  
Сварит повар каждый,  
А солдат из топора  
Даже сварит ...

**посмотрите мультфильм**

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8434162075782400520&from=tabbar&parent-reqid=1586246405840986-572659830369469671000154-production-app-host-man-web-yp-330&text=каша+из+топора+мультфильм>

## Стихи о кашах

- Рисовая каша наша  
Сладкая, приятная,  
С изюмом ароматным  
Вкусная, пахучая  
Белая, сыпучая.



- Это гречневая каша.  
Эту кашу любит Саша.  
Не бывает в поле тихо,  
Если там растёт гречиха.  
Пчёлки на неё летят,  
Взять нектар они хотят.

*Вкусная каша, ешь, Маша.  
Лож ку - за брата Антошку!  
Лож ку - за Лушку-подружку!  
Лож ку - за рыж ую кошку,  
Лож ку - за мышку-крошку,  
Лож ку - за пса Тимошку,  
Лож ку - за уточку-хромоножку!  
За Машу - последнюю лож ку!  
Вот и вся каша. Молодец, Маша!*



## Пальчиковая гимнастика

Маша кашу наварила.  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу  
Кошке – в чашку,  
Жучке – в плошку,  
А коту – в большую ложку,  
В миску – курицам, цыплятам,  
И в корытце – поросётам.  
Всю посуду заняла,  
Все до крошки раздала.



## Физкультминутка

Вырос в поле колосок:  
Он не низок, не высок.  
Ветерок его качает,  
Влево, вправо наклоняет.  
Колоски мы все пожнем—  
Много хлеба напечём,  
А ещё наварим каши  
И подкрепим силы наши.





## Частушки про кашу

*Любят взрослые и дети  
Кашу вкусную, поверьте.  
Если скушаешь ты кашу,  
Станешь ты добрей и краше.*

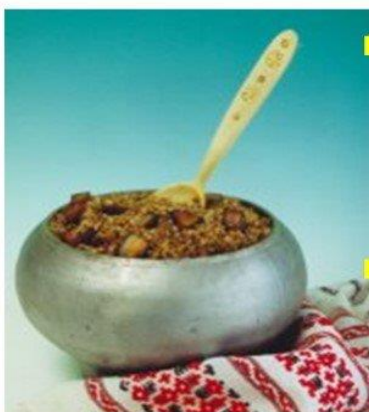
*Кашу ем я каждый день –  
И здоровой буду.  
И, конечно, похвалить  
Маму не забуду.*

*Нам ответил дед столетний,  
Почему не постарел:  
«Потому что я, ребятки,  
В детстве только кашу ел!»*

*Ешьте кашу каждый день,  
Силы набирайтесь!  
А чтоб было веселей,  
Спортом занимайтесь!*

*И не ем я в сухомятку,  
И не ем холодное.  
Как известно: щи да каша –  
Вот еда народная.*

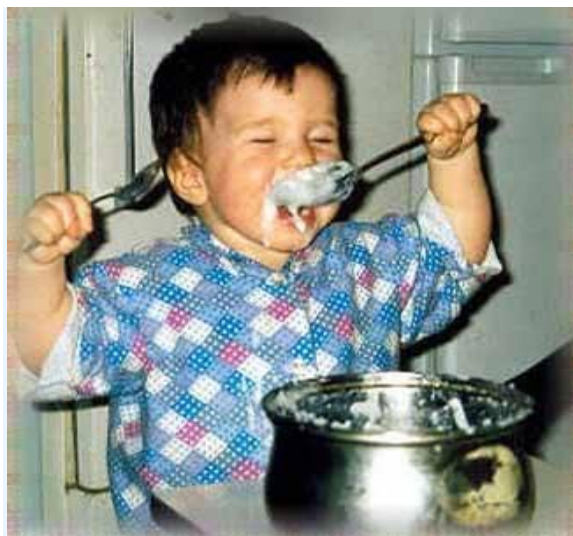
## Приметы



- Кашу обязательно готовили по случаю начала большого дела. Отсюда пошло выражение "заварить кашу".
- О человеке ненадежном и не сговорчивом говорили: «С ним каши не сваришь»

# ЧЕМ ПОЛЕЗНА КАША ?

- Начиная день с каши ребенок насыщает организм полезными веществами;
- В кашах содержится железо, медь
- цинк, белки, витамины группы В, РР;
- Каша из разных круп богаты клетчаткой;
- Каша улучшает работу кишечника , выводит ненужные вещества из организма , нормализует обмен веществ;
- Каша помогает быть в хорошем настроении



Запомните эту историю нашу ,  
Пляшьте , играйте , но кушайте кашу !  
И пшёнку , и гречку , перловку и манку ,  
С клубникой и сливками - ешьте  
овсянку .  
Полезной и вкусной должна быть еда ,  
И каша поэтому с нами всегда !

# ***КАША – МАТУШКА НАША***

На столе дымится  
каша,

Где большая ложка  
наша?

С кашей будем мы  
дружить,

Лет до ста мы будем  
жить!



**Поделитесь, какая у вас кашка сварилась?**

**Вспомните сами и расскажите детям, в каких произведениях рассказывается про кашу.**

**До скорой встречи!**

**музыкальный руководитель**

**Смирнова Любовь Робертовна**