

Окружной конкурс методических разработок учителей начальных классов «Методическая разработка 2019 года»

Номинация «Классный час»

«Льняная каша- радость наша»

Трондина Елена Викторовна

учитель начальных классов, ГБОУ СОШ №8

п.г.т. Алексеевка г.о. Кинель

2019 г

Методическая разработка занятия

«Льняная каша- радость наша»

Цель: сформировать у детей представление о вкусной и полезной еде, как обязательном компоненте здорового образа жизни; расширить знания детей о полезности льна.

Задачи:

-рассказать детям о каше, как о традиционном русском блюде, его пользе для здоровья;

-сформировать представление детей о многообразии ассортимента продуктов из льна, необходимости их ежедневного включения в рацион;

-развивать познавательные и творческие способности, мышление, речь;

-воспитывать уважение к людям труда, бережное отношение к своему здоровью и к своей культуре.

Оборудование: ноутбук, проектор, презентация по теме занятия, крупы, ракетка, теннисные мячи, семена льна, чесаный лен, нитки, ножницы, кружки настроения (, желтый, красный, зеленый)

Ход занятия

I. Введение

Слайд 2(На слайде изображение поля, дети стоят возле своих парт)

Учитель: - Ребята, мы находимся на краю поля. Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Стоит яркий солнечный день, ветерок колышет спелые колосья. Колосья передают вам тепло этого дня (пожимает руку одному из детей, ребёнок передаёт пожатие по кругу).

- Ну, вот теперь и мы согреты теплом этого дня, которого, надеюсь, нам хватит до конца занятия. (Дети садятся)

- Посмотрите ещё раз на поле, скажите, какое у вас сегодня настроение, с чем вы его можете сравнить? Оно как нежное маленькое зёрнышко, которое хочет укрыться в тепле, как колосок, который тянется к солнцу.

Ребята, сегодня к нам на классный час пришли гости, ученики из пятого класса. Они помогут в проведении этого занятия.

1.1. Определение темы занятия.

Учитель: Определим тему нашего разговора, прослушав стихотворение С.В. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала» и отгадав загадку. **Слайд 3**

Юля плохо кушает,

Никого не слушает.

- Съешь яичко, Юлечка!

- Не хочу, мамулечка!

- Съешь с колбаской бутерброд! -

Прикрывает Юля рот.

- Супик?

- Нет...

- Котлетку?

- Нет... -

Стынет Юлечкин обед.

- Что с тобою, Юлечка?

- Ничего, мамулечка!

- Сделай, девочка, глоточек,

Проглоти еще кусочек!

Пожалей нас, Юлечка!

- Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах -

Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:

- Нет у Юли аппетита?

Только вижу, что она,

Безусловно, не больна!

А тебе скажу, девица:

Все едят - и зверь и птица,

От зайчат и до котят

Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овес.

Кость грызет дворовый Пес.

Воробьи зерно клюют,

Там, где только достают,

Утром завтракает Слон -

Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.

В норке ужинает Крот.

Обезьянка ест банан.

Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.

Сыр швейцарский

Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач -

Глеб Сергеевич Пугач.

И сказала громко Юля:

- Накорми меня, мамуля!

- Что могло ожидать девочку, если бы она продолжала капризничать?

(ответы детей)

- Какой можно сделать вывод, прослушав это стихотворение? (ответы детей)

- Отгадайте загадку и узнаете о каком полезном блюде будет идти речь на уроке.

Мала крошка

Соберут немножко,

В воде, аль в молоке поварят,

Кто съест – похвалят. (Крупа, каша) **Слайд 4**

- Кто любит каши? (ответы)

- Какие вы знаете каши? (ответы детей)

- Итак, о чём же пойдёт речь на уроке? (о кашах)

II. Основная часть

2.1. Каши на Руси.

Ученик 5 класса: Каши были известны нашим предкам более 1000 лет назад. На Руси каша испокон веков занимала важнейшее место в питании народа, являясь одним из основных блюд как бедных, так и богатых людей. Отсюда и русская пословица: «Каша – мать наша».

Кашей в Древней Руси называли не только крупяные блюда, а вообще все, что варилось из измельченных продуктов. Так, в старинных источниках упоминаются хлебные каши, которые делали из сухарей, а также самые разнообразные рыбные каши. Рыбу мелко крошили и смешивали с разваренной крупой. Готовили также гороховые, морковные, репные и множество других каш из овощей.

Учитель: -Как вы думаете почему о некоторых людях говорят: «Он мало каши ел»? (ответы детей)

- Правильно, так говорят о слабых людях. А тот, кто ест кашу, будет сильным и здоровым. Ведь каша, это полезная еда, которая помогает нам перенести учебные нагрузки.

- Как вы думаете, почему каши считаются полезной едой? (высказывают предположения)

Послушайте рассказ о приключении зёрнышка.

Посадили весной в землю маленькое зёрнышко. Сначала появился росточек, потом он превратился в колосок. Всё лето колосок рос, набирался сил. В колоске появилось много зёрнышек. Почему? Земля, солнце, вода, тепло помогли аленькому зёрнышку превратиться в сильный колос, полный новых зёрен. А в них много питательных веществ. А вот вредных веществ в крупах накапливается меньше всего в отличие от других растений. Осенью колоски собрали, обмолотили, достали зёрна. Из зерна сделали крупу, из крупы сварили кашу.

Ученик 5 класса: -А сейчас давайте поиграем. Конкурс называется «Разбери крупу».

Для конкурса нужны 4 человека.

Повар хотела приготовить для нас кашу, да вот беда – крупы рисовая и гречневая смешались между собой. Давайте поможем повару разобрать крупы. Побеждает та пара, которая быстрее справится с заданием.

2.2. Беседа о льне.

Учитель: -Отгадайте загадку и узнаете о полезном растении, из которого варят каши.

Голубые цветочки,
Семена в коробках,
Масло, волокно даёт,
Кто его нам назовёт!

(Ответ: Лён) **Слайд 5**

-Что это такое? (ответы детей)

- Что вы знаете о льне? (ответы детей)

Рассказ учителя. Слайд 6

«Ещё в глубокой древности внимание человека привлекло тонкое стройное растение, сгибающееся при ветре до самой земли и снова выпрямляющееся. Изготовленные из него ткани в Древнем Египте считались лечебными, в них пеленали мумии. Знали это и древние славяне. Столетиями люди отбирали лучшие по своим качествам растения. Это растение легко было вырвать из земли с корнем, но трудно разорвать. Что придавало крепость и удивительную упругость тоненькому стеблю легкой былинки? Оказывается, у льна зеленый луб коры, как и у липы, очень крепкий. Поперек стебель не разорвать, тогда как вдоль легко разделить на тонкие нити. Лен – наиболее древнее после пшеницы культурное растение. Его возделывают более 2000 лет.



Тонкий прямой стебель только у самой вершинки имеет веточки с узкими листочками и голубыми цветками. Лен цветет лишь полдня. Затем вместо цветков появляются зелёные коробочки с семенами, содержащими до 40% масла. Проваренное льняное масло быстро высыхает, и его употребляют для приготовления масляных красок, олифы. Насчитывают до 45 различных видов дикорастущего льна. Для роста льна особенно благоприятен влажный климат с умеренным освещением сквозь пелену облаков. Более того, длина и тонкость волокна зависят от бокового затенения. Лен сеют густо. Густой посев предотвращает ветвление стеблей льна.»

2.3. Загадки про лен.

Ученики 5 класса: Слайд 7

1. Голубым всё поле стало,
Словно поле вниз упало. (*поле льна в цвету*)

2. Зазвенел бубенец –
Не зевай, молодец:
Добывай рубашку
Да маслица на кашку. (*созревание льна*)

3. Паренек синеглаз,
Нам рубашки припас. (*семена льна*)

- Для того чтобы лен родился хорошо, бабы кладут в мешок с семенем печеные яйца, а мужик, который будет сеять лен, должен подбрасывать эти яйца как можно выше, потому что чем выше будут подброшены яйца, тем выше вырастет и лен.

Ученик 5 класса проводит конкурс. (для конкурса 2 человека)

Конкурс: Представьте, что корзинка- это ракетка, яйца- это теннисные мячи. Нужно аккуратно пронести мячи (яйца) и при этом все время их подкидывать.

2.4 О полезных свойствах льна.

Рассказ учителя. «Посеешь лён - пожнёшь золото», - эта мудрая пословица часто звучала в былые годы. Для крестьян эта культура была главным источником поступления денежных средств. «Лён – кормилец, льном только и живём, льном налоги платим, свадьбы и праздники справляем», – говорили в народе.

Думаю, многие из вас хотя бы единожды задумывались о пользе здорового образа жизни – в общем, и правильного питания.

Сегодня я постараюсь ответить на этот вопрос и рассказать о пользе семян льна.

Полезные и целебные свойства семян льна.



Семена льна богаты белками, клетчаткой, полезными жирами с высоким содержанием ОМЕГА-3, а как вы знаете, ОМЕГА-3 является незаменимым компонентом для человека! Она не синтезируется в его организме, поэтому должна присутствовать в пище в достаточном количестве. Из семян льна получают льняную муку.

Льняная мука: что это и с чем «ее едят»? Слайд 8



Льняная мука, будучи изготовленной из льняных семян – источник белка и клетчатки. Много в льняной муке таких важных компонентов, как калий, его содержание в льняной муке выше, чем в бананах. Она способствует работе кишечника, препятствует развитию атеросклероза и ожирения. Льняную муку рекомендуется использовать при выпечке пирожков, булочек, оладий, блинов. Также, ее можно добавлять в супы, котлеты, запеканки и каши. Можно использовать при приготовлении соусов. Во время поста, льняная мука заменяет яйцо в тесте, овощных и рыбных запеканках, биточках.

Льняная каша – что может быть лучше?



Несправедливо забытая в меню современного человека, льняная мука, возвращает, некогда утраченные, позиции, помогая нам сохранить своё здоровье на долгие годы. Льняная каша, это далеко не единственное кулинарное блюдо, которое можно из неё приготовить, но что хорошо именно при приготовлении каши, так это сохранение абсолютно всех полезных свойств, которыми обладает льняное семя и быстрота её приготовления.



«Физкультминутки»

Мы бежим быстрее ветра!

Кто ответит, почему?

Ваня прыгнул на два метра!

Кто ответит, почему?

Оля плавает, как рыбка!

Кто ответит, почему? На губах у нас улыбка!

Кто ответит, почему?

Может «мостик» сделать Шура!

По канату лезу я потому, что с физкультурой

Мы давнишние друзья!

2.5. Лен- это одежда для людей.

Лен не только используют в питании, но и в одежде.

Ученики 5 класса загадывают загадки Слайд 9

1. Был – тростинкой,

Стал – простынкой. (льняное полотно)

2. «Сквозь лошадь и корову свинью и лён волокут».

(в загадке отражён процесс изготовления сапог)

Сквозь конскую либо коровью кожу продевали щетинку (жёсткий свиной волос) и льняную нить, которой сшивали отдельные детали сапог.

3. «Теребили, сушили, колотили, рвали, крутили, ткали, на стол клали».

"Мочили, колотили, рвали, крутили, узор вышивали, на стол клали."

(а эта загадка про скатерть изо льна)

-Изо льна получали льняное волокно. Льняное волокно быстро впитывает влагу и также быстро испаряет её. Летом льняная ткань оберегает от лишней радиации, зимой от простуды.

2.6. Инсценировка сказки «Как рубашка в поле выросла» К.Д.Ушинский

Видела Таня, как отец её горстями разбрасывал по полю маленькие блестящие зёрна, и спрашивает:

- Что ты, тятя, делаешь?

- А вот сею ленок, дочка: вырастет рубашка тебе и Васютке.

Задумалась Таня: никогда она не видала, чтобы рубашки в поле росли.

Недели через две покрылась полоска зелёною шелковистою травкой, и подумала Таня: «Хорошо, если бы у меня была такая рубашечка!». Раза два мать и сестры Тани приходили полоску полоть и всякий раз говорили девочке: «Славная у тебя рубашечка будет!». Прошло ещё несколько недель; травка на полоске поднялась, и на ней показались голубые цветочки. «У братца Васи такие глазки, — подумала Таня, — но рубашечек таких я ни на ком не видала».

Когда цветочки опали, то на место их показались зелёные головки. Когда головки забурели и подсохли, мать и сестры Тани повыдергали весь лён с корнем, навязали снопиков и поставили их на поле просохнуть.

Когда лён просох, то стали у него головки отрезывать; а потом потопили в речке безголовые пучки и ещё камнем сверху навалили, чтобы не всплыл.

Печально смотрела Таня, как её рубашечку топят; а сестры тут ей опять сказали: «Славная у тебя, Таня, рубашка будет!»

Недели через две вынули лён из речки, просушили и стали колотить сначала доской на гумне, потом трепалом на дворе, так что от бедного льна летела кострика во все стороны.

Вытрепавши, стали лён чесать железным гребнем, пока он сделался мягким и шелковистым. «Славная у тебя рубашка будет!» — опять сказали Тане сестры. Но Таня подумала: «Где же тут рубашка? Это похоже на волосики Васи, а не на рубашку».

Настали длинные зимние вечера. Сестры Тани надели лён на гребни и стали из него нитки прясть.

«Это нитки! — думает Таня. — А где же рубашечка?»

Прошла зима, весна и лето, - настала осень. Отец установил в избе кросна, натянул на них основу и начал ткать. Забегал проворно челночок между нитками, и тут уже Таня сама увидела, как из ниток выходит холст.

Когда холст был готов, стали его на морозе морозить, по снегу расстилать; а весной расстилали его по траве на солнышке и взбрызгивали водой. Сделался холст из серого белым, как кипень. Настала опять зима. Накроила из холста мать рубашек; принялись сестры рубашки шить и к Рождеству надели на Таню и Васю новые, белые как снег рубашку.

III. Заключительная часть

3.1. Практическая работа (изготовление куклы оберега из льна)

-Сегодня мы с вами сделаем кукол из льна.

Куклы обереги появились много веков назад, еще во времена язычества, когда люди поклонялись всем природным явлениям. Куклы также являлись важной частью повседневной жизни наших предков. В культуре русского народа во все времена куклы занимали особое место.

Русская кукла считается одним из самых загадочных символов России. По предназначению традиционные русские куклы делятся на обрядовые, обережные и игровые. Их просили о помощи, ими восхищались, любовались и делились с ними переживаниями.

Наши предки верили, что куклы обязательно сделанные своими руками из простых натуральных материалов, обладают магическими свойствами: приносят счастье в дом и уберегают от злых духов.

Для изготовления куклы потребуются нехитрые материалы и инструменты: чесаный лен, нитки акриловая краска для ткани, ножницы.

Ход работы

1. Для изготовления куклы Льяницы используем чесаный лен. Не всегда удастся достать его на производстве, поэтому часто покупаю в магазине сантехники — лен сантехнический.

2. Для изготовления куклы понадобятся 3 пряди льна (туловище, руки, коса), ножницы, нитки.

3. Большую прядь льна (туловище) посередине скручиваем 1-2 раза и складываем пополам. Внутрь вкладываем сложенную пополам длинную тонкую прядь льна – для косы.

4 Отрезаем длинную нить и перематываем туловище куклы в районе шеи, не завязывая узлов, получается голова куклы. Должно остаться 2 одинаковых длинных конца нити.

5. Туловище разделим пополам и вставляем прядь для рук, плотно подтянув ее к голове куклы.

6. Свободными концами нити заматываем руки и туловище крест-накрест, заматываем пояс и снова оставляем свободные концы нитей

7. Короткими нитками замотаем запястья рук, крепко завяжем 2 узла.

8. Прядь для косы делим на 3 части.

9. Плетем красивую косу и крепко завязываем двумя узлами.

10. Кукла готова.

Слайд 10



3.2. Рефлексия

1) Кто желает высказаться по уроку? Продолжите мысль:

"Я понял(а), что.....

"Я узнал(а), что.....

"Мне было интересно

"Теперь я буду

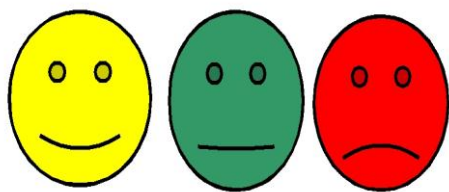
"К сожалению

Я буду

2) При помощи кружков смайликов покажите, какое у вас настроение.

Слайд 11

Оцени своё настроение
в конце урока



Благодарю всех за активное участие! Слайд 12

IV. Список использованных источников и литературы

1. С. Михалков «Про девочку, которая плохо кушала», Москва, «РОСМЭН» Лига, 1999 г
2. <https://urok.1sept.ru/статьи/607771/>
3. <https://zagadki24.ru/zagadki-pro-lyon>
4. <https://skazki.rustih.ru/konstantin-ushinskij-kak-rubashka-v-pole-vyrosla/>
5. <https://silaoberega.ru/kukly-oberegi/kukla-obereg-na-zdorove-svoimi-rukami/>