

Разработка внеклассного занятия
по программе
«Разговор о правильном питании»

«Путешествие с русской печкой»

Пояснительная записка

По программе «Разговор о правильном питании» работаю два года. Обучение по данному учебно-методическому комплексу помогает моим ученикам получать знания, необходимые в повседневной жизни. В процессе освоения навыков правильного питания, у детей формируется сознательное отношение к своему здоровью, что очень важно.

Ребятам нравятся наши занятия. Они с увлечением участвуют во всех играх и путешествиях.

У каждой вещи есть своё настоящее и прошлое, есть оно и у кулинарных блюд. Считаю необходимым, в рамках программы «Разговор о правильном питании», расширять знания учащихся, проводя небольшие экскурсии в кулинарное прошлое русского народа. Такие путешествия позволяют по-новому взглянуть на продукты, которые мы употребляем в пищу. Теперь они для ребят не незнакомцы. Узнавая кулинарное прошлое народа, учащиеся в какой-то мере узнают историю своей родины, учатся её любить, ценить всё сделанное и изобретённое нашими предками.

Внеклассное занятие «Путешествие с русской печкой» расширяет знания учащихся по вопросу, чем питались славяне в период зарождения Древнерусского государства. Ребята в процессе путешествия не только получают знания, но и анализируют, делают выводы, отгадывают загадки, ребусы, кроссворд. Все стихотворения в занятии составлены автором.

Действующие лица: русская печка (записана фонограмма голоса), учительница Ольга Владимировна, учащиеся.

Оборудование: магнитофон, фонограмма голоса русской печки, изображение печи, таблица «Что славяне готовили из зерновых», ребусы «Дары леса», кроссворд «Овощи», карточки с зашифрованным советом печки.

Для дегустации: кувшины с морсами из черники, ежевики, голубики, земляники, малины, одноразовые стаканы, салфетки.

Путешествие с русской печкой

- Интересно, чем питались наши предки славяне? – задумчиво произнёс Антон.
- Наверное, тем же, чем и мы. Ели картофель, лапшу, киви, бананы, - поддержала разговор Юля.
- Не может быть! Картофель в Древней Руси не ели, его позже из-за границы привезли, - вступила в разговор Лена.
- А вы, ребята, как думаете? – обратилась к остальным детям учительница Ольга Владимировна.

В классе разгорелся спор. Дети высказывали разное мнение.

- Не спорьте! Кто поможет нам разобраться с этой проблемой, вы узнаете, отгадав загадку,
- сказала учительница.

Стоит мать толста,
У ней дочь красна,
Сын синь под небеса ушёл.

(печка)

- Это печка, - ответил Антон. Мы на уроке по программе «Разговор о правильном питании» о русской печке уже говорили.
- Верно, совершить путешествие в древние времена нам поможет русская печь, которая пришла сегодня в гости, - объяснила Ольга Владимировна, поместив на доску огромное изображение печи. - Давайте её послушаем.

Русскую печь всегда уважали,
Родной матерью называли.
Печь в избе хозяйка главная!
Тёплая, чистая, славная.
Уж её и белили, и мыли,
В ней хлеб пекли,
Щи да кашу варили.
Даже мылись в печи,
Чтобы хворь -болезнь излечить.
На печи спали,
Стариков согревали.

Печка: Если гость промок, устал,
(фонограмма) Тоже на печь попадал.

(О.В. Воронина)

Учительница: Догадайтесь, какая первая остановка в нашем путешествии:

Из края в край далёко,
Раскинулось широко,
Бескрайнее, как море,
В колосьях золотистых ... (поле)

(О.В. Воронина)

Молодцы, ребята! Наша первая остановка **«ПОЛЕВАЯ»**.

Печка: - Ваши предки, славяне, занимались хлебопашеством.
(фонограмма) Отгадайте, что они выращивали на полях, добавляя слова в стихотворение.

На поле колосится
Золотистая ... (*пшеница*).
А рядом поле темнее –
Там ... (*рожь*) зреет.
На жёлтых кисточках осы,
Это цветёт ... (*просо*).
На землю ложится тень –
Стеною стоит ... (*ячмень*).
Корм для лошади рос
Это зерно – ... (*овёс*).

(О.В. Воронина)

- Очень хорошо, - похвалила ребят **печка**. – Теперь, правильно соединив ответы из правого столбика с высказываниями из левого, вы узнаете, что готовили славяне из зерновых.

- На чужой ... рот не разевай.	пирог
- Первый ... всегда комом.	лепёшка
- Гости на порог – на столе	торт
- Из горячей печи хороши	каравай
- Щи да ... пища наша.	коврига
- ... медовый – разговор шелковый.	пряник
- ... выпекали, особых гостей звали.	каша
- На горячей печи их пекли,	калачи
Вертели корж снова и снова –	курабье
И ... готова.	блин
- ... пышная да сладкая,	кулебяки
Верный вариант	пахлава

- На чужой ← рот не разевай.	пирог
- Первый ... ← всегда комом.	лепёшка
- Гости на порог – на столе	торт
- Из горячей печи хороши ←	каравай
- Щи да ← пища наша.	коврига
- ... медовый – разговор шелковый.	пряник
- ... ← выпекали, особых гостей звали.	каша
- На горячей печи их пекли,	калачи
Вертели корж снова и снова –	курабье
И ... готова	блин
- ← пышная да сладкая,	кулебяки
Значит хозяйка аккуратная.	пахлава

Учительница: Давайте проверим, нашли ли вы лишние слова в левом столбике.

Обнаружить, что не могли готовить славяне из зерновых вам поможет стихотворение:

Бабушка внуков в гости ждала,
Тесто месила, в печи пекла:
Лепёшку – Алёшке,
Ковригу – Серёжке,
Кулебяку – для Прошки.
Пряники медовые и калачи
Вынимала из печи.
Блины на стол подавала

И с караваем встречала.
Хороши были пироги да каша
Ай, да бабушка наша!

(О.В. Воронина)

- Какие блюда, изготавливаемые при помощи зерновых, вы здесь не обнаружили?

(ответы детей)

- Верно, ребята, *курабье* и *пахлаву* наши предки не делали. Это кондитерские изделия азербайджанской кухни. *Торты* стали выпекать уже значительно позже, - подвела итог Ольга Владимировна.

- Интересно, как готовили кашу? - задумалась Юля.

Печка:

(фонограмма)

Муку мололи,
Молоком заливали,
Мёду добавляли,
Кашей называли.
Бывало, готовили на
воде,
Любили кашу
Всегда и везде.

(О.В. Воронина)

- Зачем мёд добавляли в кашу? – поинтересовалась Леночка.

Печка:

(фонограмма)

Добавляли для сладости,
Для вкуса и радости,
Мёд силу давал,
Усталость снимал.

(О.В. Воронина)

- Интересно, а мясо и рыбу наши предки ели? – спросил Антон.

- Конечно, ели, - ответила учительница. – Вторая остановка в путешествии

«МЯСОРЫБНАЯ»

- На широких просторах Руси жило мало людей, дичи, рыбы хватало на всех, - продолжала Ольга Владимировна. Добывалось всё легко: рыба – сетями, дичь - силками в лесу или даже в собственном огороде. Ребёнок 11-12 лет мог за полчаса набить птицы на ужин для 12-15 человек, так как семьи у наших предков славян были большие. Ели

говядину, свинину, баранину, медвежатину, зайчатину. К столу подавались тетерева, гуси, журавли, голуби, куры и многое другое.

Как славяне готовили мясо, нам расскажет наша уважаемая печка.

Печка:

(фонограмма)

На углях мясо пекли,
Варили, жарили в печи.
Кусками большими
На столы носили.

(О.В. Воронина) Князь Святослав
В походы ходил.

- А первые блюда - Мясо жарить на углях супы, наши предки
умели готовить? - Очень любил. сказала Юля.

- Умели, только называли супы – «варево», - ответила учительница. - К варевам относилась уха или «навар», «похлёбка».

Печка:

(фонограмма)

Славяне рыбу ловили,
Варево варили.
Если в печи жар,
Был с **похлёбки** большой
навар.
В каждой печи
Стояли **щи**.
Говорили: **щи** да каша –
Пища наша.

(О.В. Воронина)

Учительница: Интересно была организована подача блюд у наших предков. В начале обеда или ужина ели «жаркое» (современное второе блюдо), затем первые блюда, последним на очереди был десерт или как тогда говорили «заедки».

Послушайте печку, сравните правила поведения за столом славян и современных людей.

Печка:

(фонограмма) - На Руси не разрешалось бранить съестное. Ваши предки считали, что достоинства пищи зависят не только от стряпухи, но и от поведения участников застолья.

Если люди едят спокойно, не торопятся, не ругаются за столом, то еда и питьё в сладость, ну а если станут ругать блюда, то кушанья от этого станут отбросами.

По народным поверьям, приём пищи происходил в присутствии злых и добрых духов. Вначале приёма пищи людей охраняли добрые духи. Если обедающие начинали вести себя плохо, добрые духи в огорчении уходили от стола, и к нему прорывались демоны. Они пакостили людям, подбрасывали в пищу всякую гадость. Обжорство не одобрялось, но объяснялось тем, что с невоспитанным человеком в поглощении пищи участвует всякая нечисть, которая ест вместе с ним.

(Дети сравнивают правила поведения за столом в древности и в настоящее время.)

- Я думаю, что правила поведения за столом современных людей и наших предков очень похожи, - воскликнул Антон.

- Только мы считаем, что плохое поведение за столом зависит от самого человека, а не от злых духов, - добавила Юля.

- Молодцы, ребята, верно, всё рассудили, - похвалила детей Ольга Владимировна и добавила. - Древние славяне любили молоко и молочные продукты – сметану, сливки, ряженку, кислое молоко, простоквашу, творог. Сыр славяне не готовили и на Руси словом «сыр» называли творог.

- Интересно, какие напитки они пили? – спросил Антон.

«НАПИТКИ» - наша следующая остановка, - ответила учительница. - послушайте печку и перечислите их.

Печка:

(фонограмма)

Сок берёзовый пили,

Пиво, квас заводили.

Под сладкий мёд разговор затевали,

Под пиво, квас песни громко певали,

Запивали калачи молоком.

Да в поле на работу бегом.

А после бани морс да квас

Были в самый раз.

(О.В. Воронина)

Учительница: Остановка **«ЛЕСНАЯ»**

Ребята, разгадав ребусы, вы узнаете, какими дарами леса пользовались наши предки в далёком прошлом.

	’ е в ”		т к а	(Ежевика)
	” ””		а	(Черника)
	’ ’		д	(Голубика)
1 3 2 4 5 З М Е Л Я	”		а	(Земляника)
			ш л	(Малина)
Г			ы и	(Грибы)

(Ответы детей)

Учительница: Попробуйте напитки и определите, из каких ягод их приготовили.

Детям разливаются в одноразовые стаканчики морсы из черники, ежевики, голубики, земляники, малины. Учащиеся пробуют и говорят, из какой ягоды сделан напиток.

Учительница: Остановка **«ОГОРОДНАЯ»**

Печка:

(фонограмма) - На Руси занимались возделыванием огородных культур. Отгадав загадки и заполнив кроссворд, вы узнаете их названия и разгадаете ключевое слово.

1. Круглая да гладкая, Откусишь – очень сладкая, Я не репа и не клюква, Догадайтесь, кто я ... (брюква)	4. Вросла в землю крепко Сочная чёрная... (редька)
2. На грядке длинный и зелёный, А в кадке жёлтый и солёный. (огурец)	5. Расту в земле на грядке я, Красная, длинная, сладкая. Мой нос в землю врос, Снаружи только длинный хвост. (морковь)
3. Лоскуток на лоскутке – Зелёные заплатки, Целый день на животе Нежится на грядке. (капуста)	6. Круглый бок, жёлтый бок, Сидит на грядке колобок. Врос в землю крепко. Что же это? (репка)

	2.О				
	Г				
	У				
1.Б	Р	Ю	К	В	А

Е		3.К	А	П	У	С	Т	А
Ц				Т				
			4.Р	Е	Д	Ь	К	А
	5М	О	Р	К	О	В	Ь	
6.Р	Е	П	К	А				

- Как вы думаете, почему ключевое слово – **АПТЕКА?** - спросила учительница.

- Я думаю, что все эти овощи, можно использовать для лечения различных болезней, - ответила Леночка.

Учительница: Вспомните, ребята, когда вы болели, родители использовали для лечения вышеперечисленные овощи?

(ответы детей)

Учительница: Отвар корнеплода и кипячёный сок репы рекомендуют при простудном кашле, простудной потере голоса и даже бессоннице. Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельчённого корнеплода варят 15 минут в стакане кипятка и пьют по четверти стакана в день или по стакану на ночь. Тёплым отваром репы полощут рот при зубной боли.

Печка:

(фонограмма) – Сок капусты с сахаром пьют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, болезнях дыхательных путей и голосовых связок. Листья, отваренные в молоке, прикладывают к поражённым местам кожи при некоторых заболеваниях.

- Сок из корнеплодов брюквы хорошо помогает при плохо заживающих ранах и язвах. Витамины в брюкве сохраняются до весны.

- Примочки из сока и компресс из тёртой редьки оказывает действие при ревматизме и невритах. Известно противовоспалительное и возбуждающее аппетит действие редьки.

Учительница: Употребление в пищу тёртой моркови и морковного сока уменьшает восприимчивость к инфекционным заболеваниям, свежую или варёную морковь рекомендуют при общем упадке сил и многих других заболеваниях.

- Свежие огурцы и огуречный сок применяют при желудочных болях и туберкулёзе лёгких.

- А славяне знали о лечебных свойствах овощей? – спросил Антон.

Печка:

(фонограмма) - Таблеток люди в древности делать не умели, приходилось использовать целебные свойства овощей, ягод. Но вам, ребята, я хочу дать один совет, который вы прочитаете, расположив буквы в нужном порядке.

3	1	2		3	1	5	2	4	6	9	7	8
Е	В	С		К	Л	Р	Е	А	С	А	Т	В

2	5	7	3	1	6	4	9	8	10		2	1
Р	И	А	И	П	М	Н	Т	Й	Е		О	П

2	4	6	5	1	3		4	1	3	2	5
О	Е	У	Т	С	В		Ч	В	А	Р	А

(Все лекарства принимайте по совету врача.)

Учительница: Как вы думаете, почему печка дала нам такой совет?

(ответы детей)

Учительница: Организм каждого человека индивидуален, поэтому со всеми лечебными средствами, даже из овощей и ягод нужно быть внимательными и осторожными. Врач может дать вам квалифицированный совет.

Печка:

(фонограмма)

Ребята, это была наша последняя остановка и, к сожалению, мне пора с вами прощаться.

- Как жаль, что кончилось наше путешествие, - печально вздохнул Антон.

- А мы с печкой и не расстаёмся, - успокоила ребят учительница. - На следующих уроках она поможет нам узнать, как изменялись вкусовые пристрастия наших предков со временем. Так что мы не прощаемся с нашей помощницей, а говорим ей: «До свидания!»

- До свидания! До новых встреч! - закричали ребята.