**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

**ОРЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ**

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **«Детский сад № 5 комбинированного вида» г. Орла**

**г. Орел, ул. М. Горького, 54 Факс 41-65-08**

**Тел. 41-65-08 адрес электронной почты:**

 NSHDS-05@mail.ru

**Выступление на педагогическом совете №2 от 19.10.2015г.**

**«ТРАДИЦИОННОЕ ЧАЕПИТИЕ В РОССИИ»**

(в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой)

**Составила:**

**Гусарова О.О.,**

**педагог дополнительного образования**

**первая квалификационная категория**

**г. Орел -2015 г.**

Один из самых популярных напитков в России – конечно же, чай. Всё, что связано с чаепитием играет важную роль в русской культуре. Чай согревает холодными зимними вечерами, «прохлаждает» во время неспешных летних чаепитий на веранде, собирает за одним столом гостей или членов семьи. За чашкой чая завязывается непринуждённый разговор по душам. Многие в России начинают с неё свой день, и затем, в течение дня даже в офисах современных фирм, устраиваются дневные чаепития, а многие любят пить чай и вечером. Он завершает любую трапезу, или подаётся отдельно, со сладким. Главное – в хорошей компании. Чаепитие в России – особый и любимый всеми ритуал, а главная его составляющая – общение. Чай в России пьют много, не спеша и с удовольствием. Конечно, в современном мире всё реже устраиваются традиционные семейные чаепития, но культура потребления чая, необходимые атрибуты и связанные с этим обычаи сохраняются до сих пор.

**Как и когда чай появился в холодной России?**

Русские купцы, торговавшие на востоке, распробовали чай в Китае ещё в средневековье, но официальная история чаепития в России ведётся с 1638 г. По легенде монгольский хан прислал в подарок Михаилу Фёдоровичу (1596-1645), первому царю династии Романовых, четыре пуда чайного листа. Чудесный напиток пришёлся по вкусу при дворе русского государя. В 1655 г. придворный лекарь вылечил царя Алексея Михайловича (1629-1676), отца будущего императора Петра I, настоем чая от болезни желудка. Так на Руси поверили в целебные свойства чая, а затем в 1679 г. русскому послу удалось договориться с Китаем о пропуске русских чайных караванов. В XVIII в. чаепитие становится неотъемлемым ритуалом  в дворянских и купеческих домах, а в XIX в., когда чай становится более доступным для основной массы населения, Россия наряду с Англией становится одной из самых чаепьющих стран Европы.

**Почему древние говорили: «Чай — лекарствоот десятитысяч болезней»?**

Всемирная организация здравоохранения провела большую работу во многих странах мира по выявлению полезных и вредных свойств различных напитков и, в конце концов, пришла к выводу, что одним из самым подходящих напитков для людей является чай. Он прост в приготовлении,  гигиенически чист, выводит радиоактивные элементы из организма, снабжает его необходимыми питательными веществами, способствует достижению долголетия. Чай содержит белки, жиры, более десятка витаминов, а также около трехсот видов веществ, включая жирные полисахариды, полифенолы и кофеин.

Способность чая продлевать жизнь объясняется содержанием витаминов С, Е и D, никотиновой кислоты и йода. Благодаря наличию в чайном листе фенолов чай способен абсорбировать радиоактивный стронций, в том числе и тот, который уже проник в костную ткань. За это чай окрестили «напитком ядерной эпохи». Кофеин обладает сосудорасширяющим действием, ускоряет дыхание, повышает работоспособность мышц, не учащая при этом пульса и не повышая давления, стимулирует потоотделение, укрепляет сердце, оздоравливает желудок, способствует нормальному мочевыделению и выведению токсинов. Кофеин и полифенолы, взаимодействуя друг с другом, препятствуют повышению уровня холестерина в крови и обладают профилактическим действием при инфаркте. Кроме того, полифенолы очищают организм от избыточных свободных радикалов, уничтожают болезнетворные бактерии.

Перечисленные свойства чайного листа положительно влияют на кроветворные процессы, на укрепление сухожилий и костей, функционирование щитовидной железы. Кроме того, чай бодрит, устраняет усталость.

**Полезен ли чай детям?**

Несомненно чай для детей очень полезен из-за его многочисленных целебных свойств:

1) Чай поднимает тонус, улучшает у детей мыслительные способности и память;
2) Чай снимает утомление, способствует обмену веществ, поддерживает нормальное функционирование сердца, сосудов и желудочно-кишечного тракта. Чай помогает справляться с детскими коликами, нормализует пищеварение, успокаивает;
3) Чай предупреждает кариес. Фтор — еще один микроскопический компонент чая — полезен для зубов, ногтей и волос малышей (в зеленом чае фтора больше, чем в черном). По оценкам некоторых врачей, при регулярном употреблении чая вероятность возникновения кариеса у детей снижается на 60% ;
4) Чай содержит большое количество полезных для организма микроэлементов;
8) Чай стимулирует работу центральной нервной системы, усиливает моторику;
11) Чай уничтожает разнообразные бактерии (благодаря наличию дубильной кислоты) и поэтому предупреждает и лечит стоматит, фаринголарингит, а также часто возникающую в летнее время у детей дизентерию;
14) Чай помогает переносить жару, понижает температуру тела.

15) Помимо укрепления иммунитета чашка чая в день помогает детям, склонным к перееданию, нормализовать липидный обмен: жиры сгорают быстрее благодаря содержащимся в чае витаминам и веществу метионин.

Но все хорошо в меру. Две-три чашки в день — это максимум.

Заварка должна быть слабой: чем она крепче, чем меньше в чае витамина В, а значит, тем хуже усваивается железо. К тому же в чайном листе кофеина и теофиллина, возбуждающих нервную систему, едва ли не больше, чем в кофейных зернах. Именно поэтому чаевничать перед сном нельзя. Черный чай пьют только свежим, в противном случае лист «выпускает» в воду слишком много танина, ухудшающего пищеварение и [аппетит](http://mamochki-detishki.ru/ploxoj-appetit-u-rebenka-kak-ego-povysit/). И еще: обилие сладкого малышам не полезно. Добавьте в чай мед (если у ребенка нет аллергии) или ягоды. Ложка варенья и та полезнее, чем кусочек сахара.

 Считается, что чай с молоком полезнее обычного. На самом деле все наоборот. Содержащийся в молоке казеин связывает полезные чайные антиоксиданты и делает напиток по меньшей мере бессмысленным.

**Как пить чай по-русски? Атрибуты старинной русской чайной церемонии.**

В старину заваривали чай в специальном заварном чайнике, предварительно ополоснув его кипятком, и вместе с сосудом с горячей водой подавали к чайному столу. Главная роль здесь отводилась хозяйке дома или старшей дочери. Они разливали чай, покрепче или послабее. Возле них стояли чашки, и по мере прибытия гостей, которым позволялось появляться в любое время, они наливали чай - обязательно через ситечко. Если кто-то просил еще чаю, чашку ополаскивали в полоскательнице и вновь заполняли ее. Чайную посуду на кухню не носили, а тут же мыли, насухо вытирали и ставили в буфет. Чай разливали в фарфоровые чашки, или, в домах победнее, в стеклянные стаканы. Чтобы не обжечь пальцы, стаканы иногда ставились в специальные подстаканники. Они могли быть из серебра или мельхиора с чеканным рисунком.

Такие подстаканники в России до сих пор используют, подавая чай в вагонах поездов дальнего следования. Специфическая черта русского чаепития – разбавлять заварку из маленького заварного чайника кипятком непосредственно в чашке. В других чайных традициях (китайской, японской и английской) чай чаще всего наливают сразу из чайника и пьют. В России же его разводят из большого доливного чайника или самовара. В мещанских и купеческих семьях чашки подавались на глубоких блюдцах, из которых его и пили держа блюдце в ладони, на растопыренных пальцах. Так горячий чай быстрее остывает, а вкус его ощущается ярче. Чашку или стакан наполняли не доверху, оставляя примерно один сантиметр до края, чтобы гости в состоятельных домах могли добавить в чай сахар или сливки по вкусу. В бедных семьях, особенно крестьянских, принято было наливать чай до краев, что считалось признаком гостеприимства. Но здесь был и практический смысл: в полную чашку много сахара не положишь.

Особой гордостью в каждом доме были чайные полотенца. Их вышивала хозяйка дома, дочь или невестка, а узоры, особенно в сельской местности, передавались из поколения в поколение. Ещё один атрибут правильного чаепития – специальная грелка, которой накрывают керамический заварочный чайник. Эти грелки шьют в форме петухов или кукол, обязательно в нарядном платье с пышной юбкой, под которой можно спрятать чайник. Такую куклу называют «бабой на чайник».

**САМОВАР –** чисто русское изобретение. Именно с его появлением потребление чая в России существенно возрастает. Название произошло от словосочетания "сам варит", и всегда этот предмет домашнего быта олицетворял наше национальное гостеприимство. С конца XVIII века их стали изготавливать тульские мастера-оружейники. В XIX в. самовары становятся предметом массового потребления, но даже в начале XX века они всё ещё считались довольно дорогим приобретением и передавались из поколения в поколение. Обычно самовары делали из меди, но встречались и дорогие серебряные. Конструкция самовара состоит из 12 элементов, топят его дровами или горячими углями. Большая поверхность трубы быстро доводит воду до кипения и поддерживает температуру. Кроме экономичности и красоты, в самоварах ценилась их «музыкальность». Перед закипанием этот прибор начинал петь, и песня его, подобно стрекоту сверчка за печкой, придавала особый уют и интимность чайному столу.

**С чем пьют чай в России?**

В отличие от традиций Китая и Японии, в России ценилось не только качество приготовляемого напитка, но и выпечка и сладости, подаваемые к чаю. Угощение за чайным столом было весьма разнообразно и, конечно, зависело от достатка хозяев. Вообще, в России чай принято пить с любой сладкой выпечкой, но на чайном столе могут присутствовать и солёные пироги, бутерброды с ветчиной или сыром. В старину утром во время завтрака чай пили с хлебом, булками или баранками, сушками, калачами или печеньем. По воскресным дням и для званых гостей в купеческих домах пекли пироги, а среди интеллигенции было принято подавать бутерброды, халву, пирожные, фрукты, ягоды, орехи или восточные сладости. На купеческом столе, кроме хорошего чая, были также ореховые вафли, французское и американское печенье, шоколадные конфеты, а крестьяне пили недорогой  чай, заваривая его с мятой, листьями смородины, мяты, земляники или вишни, добавляя в него яблоки.

Чай также пили со сладким вишнёвым, клубничным, яблочным вареньем, с мёдом или вприкуску с кусочком колотого сахара. Варенье намазывали на хлеб или ели ложкой из блюдца. Сахар в XIX в. был совсем непохож на нынешний, рассыпной. Он был неосветленный и кусочками — хозяин дома откалывал его от большой «сахарной головы», а чай с ним пили «в прикуску». В отличие от рафинада, колотый сахар не растворялся моментально, но был долгоиграющим, как леденец, что помогало растянуть удовольствие. И, конечно, как и сегодня, в чай в России добавляли молоко, сливки или кружочек дорогого лимона, а иногда и фруктовые наливки.

**Забытый исконно русский чай.**

Задолго по появления привозного чая, в России пили так называемый «копорский чай», названный так по месту его изготовления в городке Копорье близ Петербурга. Летом по всей России цветёт известный нам Иван-чай или кипрей (лат. Epilobium). По своему составу он очень близок к китайскому: содержит железо, никель, медь, бор, титан, марганец, витамин С, благодаря чему копорский чай способствует повышению иммунитета, пищеварению, кроветворению, снимает головную боль, нервное напряжение, помогает при бессоннице. В старину из его листьев делали лекарственный напиток, похожий на чай.

Мятный, ромашковый, из листьев малины и черной смородины – эти чаи тоже можно давать детям. Мятный отлично успокаивает, его можно давать перед сном. Ромашковый помогает справиться с проблемами в животе. Листья малины заваривают во время простуд, поскольку, как и ягоды, они обладают жаропонижающими свойствами. Жаропонижающими и обволакивающими свойствами обладает и липовый цвет, его также дают детям при кашле, насморке, повышенной температуре. А в листьях черной смородины много витамина С, который так необходим для [иммунитета](http://mamochki-detishki.ru/nam-xolod-nipochem/) в сезон ОРВИ.

**Как организовать интересное, необычное чаепитие для детей?**

К подготовке чаепития стоить приступать заранее. Нужно продумать все нюансы и подготовиться, как следует. И так, чай – главный виновник торжества.

  Обязательно накройте стол красивой скатертью. Основная цветовая гамма весной: все оттенки розового и зеленого, зимой – белый и голубой, осенью – красный и оранжевый, летом зеленый и желтый. Салфетки с мотивами, подходящими ко времени года, будут как раз кстати, а свежие цветы, осенние листья, веточки елочки будут настоящим украшением. Приглашая дорогих гостей на чаепитие, вы можете установить дресс-код: обязательное наличие шляпки и нарядного платья, костюма с бабочкой, а можете нарядиться в народном стиле. Девочки и мальчики будут в восторге от ярких фото после праздника!

Еще одним акцентом в декоре праздника должен быть самовар с «бабой на чайнике» и чайники. Да, вы не ослышались: не один чайник, а несколько для нескольких видов чая. Один – любимый и уже привычный, и несколько новых видов, которые вы изобретете вместе с детьми. Для этого на вашем столе обязательно должны быть фрукты и ягоды. Можно добавить в заварочный чайник кусочки груши, яблока, апельсина, лимона, можно заварить малиновый чай, чай с облепихой, вишней и т.п. Интересно будет детям попробовать вкус различных травяных чаев – мятного, ромашкового, малинового, черносмородинного. Тут можно поговорить о полезных свойствах фруктов и ягод, различных трав.

 Для чаепития лучше всего подойдет «бабушкин сервиз»,  выполненный в старинном стиле. Конечно сладости должны быть на столе. В приготовлении задействуйте детей. Поручите им самостоятельно испечь различные печенье, дав возможность помогать вам и проявить свою фантазию. Поедая такие «печенюшки», они окажутся  вдвойне вкусней. Ведь дети, так старались!

Позаботьтесь и о месте для игр. Хорошо, когда есть достаточно места для активных игр и  отдыха. Также, можно прочитать несколько эпизодов из любимых книг.

Предложите попробовать детям и обычные баранки, крендельки, калачи, бублики необычным способом: обмакивая их в мед или варенье. О полезных свойствах этих продуктов так же можно рассказать сладкоежкам. А можно рассказать и о том, что так пили чай в старину прабабушки и прадедушки.

  Закончить такой праздник, можно фотосессией, которая принесет детям море эмоций и станет памятной на всю жизнь!