**Конспект внеурочного занятия во 2 классе**

**по программе "Разговор о правильном питании"**

**по теме**

**"Чем утолить жажду?"**

***Учитель: Прокофьева Н.Н.***

**Цели:**

* узнать, какой напиток способен утолить жажду;
* узнать, как чай пришел в Россию, что это за напиток, чем полезен, каковы традиции русского чаепития;
* подготовить устный журнал-выступление о чае для учащихся начальной школы;
* подготовить плакат и информационный стенд "Это удивительный напиток чай";
* вспомнить правила поведения за столом, в гостях, принимая гостей, продолжить знакомство с правилами хорошего тона;
* закрепить навыки приготовления чая и сервировки стола;
* формировать творческие способности и развивать кругозор;
* воспитывать культуру поведения;
* показать важность общения для человека, продолжить формирование коммуникативных навыков школьников.

**Подготовка:**

* провести опрос младших школьников, родителей и учителей по теме "Чем утолить жажду?"
* найти материал из различных источников по теме "Чем утолить жажду?"
* подготовить элементы костюмов;
* подготовить материал для оформления информационного стенда и плаката (название, рисунки, стихи и др.), презентацию "Чем утолить жажду";
* распределить среди учащихся сообщения, стихи, роли для сценок, частушки.

**Оборудование:**

* интерактивная доска, документ-камера, ноутбуки;
* ватман для плаката и стенда, рекламные брошюры, клей, ножницы, бумага;
* посуда, скатерти, салфетки для сервировки стола;
* костюмы для хозяина и хозяйки.

**Ход занятия:**

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые взрослые!

- На прошлом занятии мы говорили о том, как утолить жажду. Какими же напитками можно это сделать? Какие напитки вредны для организма и почему?

- Группа наших ребят провела опрос младших школьников, учителей и родителей нашей школы. Каждый участник опроса оценивал по 5-бальной шкале напитки, способные утолить жажду. Мы с ребятами проанализировали результаты и вот что у нас получилось.

*По каждой группе анкетирования докладывает 1 подготовленный человек.*

**Чем утолить жажду?**

- По мнению всех участников опроса, наибольшее количество баллов получили только три напитка: вода, сок и чай. Причём, родители и школьники утверждают, что лучшим напитком, способным утолить жажду, является вода, а вот учителя предпочтение отдали чаю.

- Как же нам узнать, кто из нас прав?

- Верно! Об этом можно узнать из различных источников: книг, журналов, энциклопедий, интернета. Этим исследованием занимались Анастасия, Эльвина и Никита. Давайте послушаем, что они узнали.

*Настя:*

- Мы решили обратиться к исследованиям учёных. На портале [elitarium.ru](http://elitarium.ru/) нас заинтересовали материалы публикации Михаила Сергеевича Гурвича, кандидата медицинских наук, сотрудника Клиники лечебного питания Института питания РАМН. Вот что мы из них узнали.

*Презентация и сообщения ребят.*

- Итак, мы убедились, что самый популярный напиток для утоления жажды - это чай. Так как же нам объяснить это всем ребятам?

- Верно! Можно сделать рекламу этому прекрасному напитку. Хорошо, а чем будем рекламировать чай? *(можно нарисовать плакат, подготовить сообщения о чае и его появлении в России, найти пословицы, загадки, частушки, стихи о чае, можно даже показать, как правильно и красиво накрыть стол для чаепития)*

-Молодцы! Неплохая идея! Чтобы нам успеть выполнить задуманное, мы разделимся на группы.

1 группа - оформляет плакат "Приятного чаепития!".

2 группа - оформляет информационный стенд "Этот удивительный напиток чай".

3 группа - готовит выступление в виде устного журнала.

4 группа - накрывает стол для чаепития.

*( 20-25 минут отводится для работы всех групп. На столах уже заранее подготовлены предметы для оформления чайного стола, материалы для стенда, цветная бумага, клей, ножницы, карандаши, фломастеры. 3 группа получает сценарий, готовит выступление, репетирует частушки на ноутбуках. Учитель контролирует и направляет работу.*

*После выполненной работы на доске появляются плакат, информационный стенд, ребята выступают с рекламой перед гостями и приглашают их за сладкий стол на чаепитие. В течение недели ребята могут выступать с этой рекламой в начальных классах школы )*

**Примерное выступление ребят**

**Хозяйка:** Здравствуйте, люди добрые. Милости просим. Если величать – так на пороге встречать!

Был листок зеленым –

Черным стал, томленым,

Был листочек зубчатым –

Стал листочек трубчатым.

Был он на лозине –

Стал он в магазине

Что же это? (Чай)

**Хозяин.**

Гостей, всех близких привечаем

Мы ароматным нашим чаем.

От всех невзгод, от всех болезней

Что может быть его полезней?

Наш гость сегодня не скучай.

Пей от души наш вкусный чай!

**Хозяйка.**

Чай горячий, ароматный

И на вкус всегда приятный.

Он недуги исцеляет

И усталость прогоняет,

Силы новые дает

И друзей за стол зовет.

С благодарностью весь мир

Славит чудо-элексир!

**Хозяин:** А откуда и когда к нам пришел чай?

**1.** Одна из легенд гласит. Однажды, 5 тысяч лет назад, китайский император, отдыхая в лесу, приказал согреть воду для питья. Неожиданно поднялся ветер, и в чашку попало несколько чайных листьев. Император выпил напиток и почувствовал себя бодрее. Так зародился обычай пить чай.

**2.** Чай – китайское слово, его называют ча-е, отсюда и появилось русское слово чай. В переводе с китайского это слово означает “молодой листочек”.

**3**. В Москву чайный лист попал в 1638году.   Русский посол Василий Старков привёз его от монгольского хана в  качестве подарка для царя Михаила Фёдоровича.

**4.** Изучая целебные свойства чая, ученые узнали много интересного и полезного. Чай укрепляет сосуды мозга, улучшает работу сердца, снимает головную боль. Особенно хорошо утоляет жажду и быстрее восстанавливает силы чай с лимоном.

**5.** Чтобы получить от чая удовольствие, нужно его правильно хранить, приготовлять и пить.

**6**. Хранить чай следует в фарфоровой, фаянсовой или стеклянной посуде с плотно закрытой крышкой.

**7.**Для приготовления чая надо согреть заварной чайник или ополоснуть его кипятком, затем засыпать сухую заварку. Настаивают черный чай – 5 минут, зеленый – 8 минут.

**8.**Пить надо только свежезаваренный чай. Восточная мудрость гласит: «Свежий чай подобен бальзаму. Чай, простоявший ночь, подобен змее».

**Хозяин.**

Чай в жару вас освежает,

А в морозы согревает,

И сонливость переборет,

И с усталостью поспорит,

Сокрушит любой недуг,

**Чай здоровью – лучший друг!**

**Хозяюшка.**

Чай в народе почитали и напиток уважали.

Давайте вспомним поговорки о чае.

**Поговорки**

1. «Чай пить – приятно жить».

2. «С чаю лиха не бывает, а здоровья прибавляет».

3. «Чай не пьёшь, где силу берёшь?»

4. «Чай усталость всю снимает, настроенье поднимает».

5. «Выпьешь чайку – позабудешь тоску».

6. «Холодно – пей чай. Жарко – пей чай. Устал – пей чай».

**Хозяюшка.**

На столе у нас пирог,

Пышки и ватрушки.

Так споем же под чаек

«Чайные» частушки!

*Дети исполняют частушки.*

**1.** Мы за чаем не скучаем,   
Вместе песни сочиняем.   
Рады всех вас пригласить,   
Вволю чаем напоить.

**2**. Самоварчик разогреем,   
Чай с малиной заварим.   
Кто недугом заболеет -   
Приходите, напоим!

**3.** Сладкий чай мы очень любим,  
Любим чай с вареньем пить.  
Почему же кока-колой

Хотят чай нам заменить.

**4.** Чайник, чайник, не пыхти,  
Вкусный чай нам завари,  
С чашкой чая не скучаем,  
Нет напитка лучше чая.

**5**. Чай бальзам от всех болезней,   
И напитка нет полезней.   
Кто здоровым хочет быть,   
Больше чая надо пить.

**6.** Подавай мне чашку чая,

Ведь люблю я русский чай.

В чае я души не чаю,

Наливай горячий чай!

**7.** Мы делились тем, что знали,   
Попытались всех увлечь.   
НЕ прощаемся мы с вами,   
**Словом, всем до новых встреч!**

**Материал для стенда**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Легенды о чае**

Однажды очень-очень давно, много веков назад, когда китайскому императору кипятили воду, в сосуд упало несколько лепестков с чайного куста – и вода потемнела, от нее начал исходить тонкий приятный аромат. Настой попробовали – и восхитились. Это было первое в мире чаепитие.

 Другая старинная китайская легенда так рассказывает о происхождении чая: Давным-давно пастухи заметили, что стоит их овцам пощипать листьев вечнозеленого растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираться на кручи. Пастухи решили испробовать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке, как это делали с другими лекарственными растениями, и стали пить ароматный настой, ощущая мгновенный прилив свежих сил. Действительно, впервые чай стали пить в Китае, где он известен с древних времен: в китайских письменных источниках этот напиток упоминается за 2737 лет до н.э

**Появление чая в России**

 В России чай появился впервые в 1638 году. Монгольский хан вручил пакеты с чаем русскому послу Василию Старкову в качестве подарка русскому царю. Чай царю очень понравился. Вначале его использовали как лекарство.  
 Беднякам он был недоступен, так как стоил очень дорого, поэтому крестьяне не имели представления, как его заваривать: вспомните стихотворение, которое прозвучало в начале нашей встречи.  
 Только намного позже чай становится доступен всем. И в каждой семье любили вечером почаевничать.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Поговорки о чае**

***Чай пить – приятно жить.***

***С чаю лиха не бывает, а здоровья прибавляет.***

***Чай не пьёшь, где силу берёшь?***

*** Чай усталость всю снимает, настроенье поднимает.***

***Выпьешь чайку – позабудешь тоску.***

***Холодно – пей чай. Жарко – пей чай. Устал – пей чай.***

***Чай пить - не дрова рубить.***

**Чайный этикет**

**Сервировка чайного стола**

Сервировка чайного стола зависит от меню, количества и очередности подачи блюд. Прежде всего следует расстелить скатерть, потом расставить тарелки, после этого приборы, затем емкости со специями и вазы с цветами и лишь потом украсить стол изящно сложенными салфетками.

Вдоль стола принято расставлять удлиненные сухарницы с булочками, печеньем и прочими угощениями. Иногда их накрывают салфетками, чтобы сохранить свежесть закусок. Рядом с ними размещают тарелки с лимоном. Если к чаю планируется подать молоко или сливки, их лучше налить в молочник и поставить его на маленькой тарелочке в центре стола. На середину стола всегда ставят и сахарницу, чтобы все гости могли без труда до нее дотянуться. В сахарнице должна быть ложка или щипчики для сахара, если он кусковой. Ближе к краям стола помещают вазы с вареньем, медом и масло в тарелочках. До сих пор очень часто для праздничных чаепитий используют самовар. Для него можно предусмотреть отдельный небольшой столик или расположить слева от хозяйки. Рядом с ним ставят [заварочный чайник](http://www.domos.ru/shop/chayniki-i-vse-dlya-chaya/chajniki), кладут ситечко для чая.

 Возле каждого гостя, вровень с краем стола или на расстоянии 1-2 см, ставят десертную тарелку. Нож, вилку и ложку кладут по правую руку от нее. За тарелкой, ближе к середине стола, размещают приборы для фруктов. Правее ставят на блюдечке чайную чашку, причем ручка должна быть повернута вправо, а на блюдечко следует положить чайную ложку. В случае, когда на стол подают варенье или мед, каждому гостю рекомендуется подать вторую чайную ложку и розетку. Если же варенье с косточками, тогда следует поставить также блюдце и для них.

**Классика в победе над жаждой**

 Ученые считают, что это лучшее средство для утоления жажды. Только его не нужно употреблять горячим – лучше охлажденным до 18 градусов. Остановите выбор на зеленых сортах чая, каркаде или заварите листочки мяты. В пользу зеленого чая говорит высокое содержание в нем витамина Р, который положительно воздействует на сосуды. Чай каркаде содержит много лимонной кислоты, и эта кислинка быстро утолит жажду. А мятный чай знаменит охлаждающим свойством.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Как правильно заваривать чай**

 Заваривать чай следует свежевскипяченной водой, однако кипяток не должен бурно кипеть — такая вода способна убить аромат самого лучшего чая! Воду следует снимать с огня в тот момент, когда со дна начнут подниматься пузырьки и она побелеет, то есть закипит белым ключом.  
 Чайник для заварки, желательно фарфоровый, споласкивают кипятком; всыпав чай, заливают кипятком на две трети, закрывают крышкой, настаивают 3–5 минут, затем чайник доливают кипятком.  
Если при заварке выделяется пена – значит, чай заварен правильно. Снимать пенку не следует – такой чай самый ароматный. Самый лучший чай после первого настроя.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_