**Разработка внеклассного мероприятия**

**ФИТОПРАЗДНИК С КИСЛОРОДНЫМ СЮРПРИЗОМ**

***Ветрова А.В., классный руководитель 9 класса***

**Форма проведения:** праздник с чаепитием

**Место проведения:** фитобар

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни, пробуждение у учащихся интереса к русским традициям чаепития, пользе фиточаев и кислородных коктейлей.

**Задачи:**

– познакомить детей с историей и традициями чаепития;

– помочь узнать и применять основы чайного этикета, правила правильного заваривания фиточая;

– показать значение употребления фиточая для сбережения здоровья человека;

– развивать у учащихся интерес к здоровому питанию.

**Продолжительность:** 45 минут

**Организаторы:** классный руководитель, родители, учащиеся

**Участники:** учащиеся 9 класса, члены родительского комитета

**Оборудование:** компьютер с мультимедийным проектором, презентация “История чая”, выставка рисунков детей, пословицы о чае и чаепитии, чайная посуда, самовары.

**Ход мероприятия**

**1-й ученик:** В нашей школе обновленье –

Фитоклуб зовет друзей.

Раз в неделю с нетерпеньем

Мы спешим туда скорей!

**2-й ученик:** Нас встречает фитопраздник:

Чай из трав, душистый мед,

Укрепляем мы здоровье

В фитоклубе круглый год.

**3-й ученик:** Липа, зверобой и мята,

Чайный лист, ромашки цвет

Помогают регулярно

Укреплять иммунитет.

**1-й ученик:** Но не все секреты наши

Мы раскрыли наперед

Нам особенно приятно

Кушать ложкой… кислород!

**2-й ученик:** Уважаемые гости,

Не толпитесь у дверей,

А пожалуйте скорее

Чай отведать и коктейль.

**3-й ученик:** Звуки музыки помогут

Вам забыть о суете,

Ароматные напитки

Вознесут Вас к вышине.

*Ветрова А.В*

**Учитель:** Чай – это один из тех немногих напитков, которые прочно вошли в нашу жизнь. Мы пьем чай по утрам, чтобы взбодриться и по вечерам, чтобы расслабиться. Мы греемся чашкой горячего чая в зимнюю стужу и утоляем жажду ледяным чаем в знойное лето. Этот божественный напиток уже давно является частью человеческой жизни, и нет ничего удивительного в том, что о нем в своих произведениях упоминали даже самые знаменитые поэты:

**1-й ученик:** Глухая тоска без причины

И дум неотвязный угар,

Давай-ка наколем лучины

Раздуем себе самовар!...

За верность старинному чину

За то, чтобы жить не спеша!

Авось, и распарит кручину

Хлебнувшая чаю душа!

*А. Блок*

**Учитель:** немало поговорок и пословиц сложил русский народ о чае:

**1-й ученик:** – И внакладку, и вприкуску пейте чай, друзья, по-русски.

**2-й ученик:** – Гостей и близких привечаем мы ароматным сладким чаем.

**3-й ученик:** – От всех невзгод, от всех болезней Российский чай всегда полезней.

**Учитель:** Чай – это богатейшая аптека, чайный лист содержит стимулирующее вещество, полезные для желудка кислоты, эфирные масла, которые создают неповторимый аромат. В свежих листьях чая витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном. Благодаря стольким витаминам, чай оказывает на организм благотворное влияние. Повышает умственную активность, устраняет усталость, улучшает пищеварение. Среди лечебных растений чай занимает одно из самых почетных мест. Ребята, а что мы заем о чае.

**Выступление учащихся и презентация “История чая”.**

**Учитель:** 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 цветочный и травяной чай – фиточай.

**1-й ученик:** Фиточай - это чай, приготовленный из листьев, цветков и плодов лесных, луговых и садовых растений. Это одно из древнейших лечебных средств. Фиточай помогает восстановить силы, повышает иммунитет и жизненный тонус. Фиточаи широко применяются в фитотерапии при лечении многих болезней. Кроме лечебных свойств, фиточаи обладают тонким и изысканным ароматом, приятным вкусом. Из разных видов чаев составляют фитокомпозиции.

**2-й ученик:** Фитокомпозиция - это компоненты, из которых приготовлен фиточай. Полезны фиточаи, приготовленные из двух компонентов (например, мяты и ромашки, листьев черной смородины и мяты, листьев земляники и малины), но самые ароматные и вкусные — это фиточаи, состоящие из 4—5 и более компонентов.

**Учитель:** В отличие от других форм чаёв, фиточай не содержат кофеина. Фиточаи имеют приятный вкус и пьются с наслаждением. Ваш фиточай может состоять из одного основного ингредиента или это может быть смесь растительных ингредиентов, направленных на достижение конкретной цели, таких как - противостояние простудным заболеваниям, релаксация и снятие стресса и многих других.

**3-й ученик:** Во-первых, важно отметить, что существует огромное количество фиточаёв, имеющихся на рынке - каждый из которых предназначен для оказания конкретного терапевтического или лекарственного эффекта. Однако, существуют самые распространённые полезные свойства и эффекты фиточаев. В основном, фиточаи используют:

- для оказания успокаивающего действия

- для нормализации работы органов сердца

- для желудка и нормализации пищеварения

- для укрепление иммунной системы

- для очищение организма

-для повышения энергетического тонуса рганизма

- для нормализация состояния нервной системы

- для пополнения организма антиоксидантами

- для против простудных заболеваний

- для стимулирования работы внутренних органов

- для устранения проблем бессонницы

**Учитель:** Какие Вы знаете самые распространённые компоненты, входящие в состав фиточаев?

**Учащиеся:** *высказывают разные версии, перечисляют лекарственные растения и т.д.*

**1-й ученик:** кроме общеизвестных трав, которые заваривали наши прабабушки, в чай идут самые разнообразные компоненты, обладающие уникальными свойствами:

**Перец душистый** - помогает успокоить симптомы простуды и невилирует расстройство желудка;

**Анис (семена)** - средство для нормализации пищеварение и успокоения кашля и бронхита;

**Ромашка** - известна своими успокаивающими и противовоспалительными свойствами;

**Хризантема** - уменьшает температуру тела в результате повышенной температуры при простуде. Также, помогает при повреждениях печени и нейтрализует токсины;

**Корица** - успокаивает и помогает поддерживать здоровое кровообращение и пищеварение;

**Женьшень** - придаёт энергию и помогает организму оставаться здоровым;

**Корень имбиря** - отлично подходит для улучшения кровообращения и является одним из лучших для улучшения пищеварения, тошноте, артрите;

**Боярышник** - укрепляет сердце и увеличивает приток крови;

**Лимонник** - повышения антиоксидантной защиты;

**Петрушка** - мочегонное и помогает при нормализации почечных функций;

**Мята перечная** - подходит для снятия стресса. Она также помогает при проблемах с желудком и пищеварением, освежает дыхание;

**Красный клевер** - используется в качестве лечебного средства при симптомах менопаузы, раке, мастите, заболеваниях суставов, астме, бронхите, псориазе и экземае. Не рекомендуется для детей, беременных женщин и кормящих матерей;

**Шиповник** - является природным источником витамина С и биофлавоноидов. Рекомендуется при заболеваниях печени, почек, крови, а также является хорошим средством от усталости, простуды и кашля;

**Зверобой** - обладает антидепрессантным, успокаивающим, спазмолитическим, желчегонным, противомикробным, противовирусным действием.

**Учитель:** А сейчас мы проверим, сможете ли Вы различить вкусы фиточаев и определить, из каких трав они были заварены?

**Учащиеся**: *пробуют представленные образцы чаев и пытаются определить вкус трав, из которых они заварены. Победители получают призы в виде памяток о видах чаев и способах их заваривания.*

**Учитель:** Приготовить фиточай очень просто, но требует знание некоторых тонкостей.

**2-й ученик:** Когда вы завариваете фиточай, используйте чистую холодную воду. Не пользуйтесь алюминиевой посудой, так как это может повлиять на вкус. Используйте посуду из стекла, чугуна или нержавеющей стали, где это возможно.

После того как вода закипит, добавьте 1 чайную ложку фиточая на стакан воды или следуйте рекомендациям на упаковке фиточая. Накройте крышкой и дайте настояться 10 минут. При наличии в составе фиточая трав с сильно выраженными фитонцидними свойствами, аромат может получиться слишком сильным и вкус получится более "лекарственным" чем приятным. Если вы захотите улучшить вкус чая, добавьте мёд и лимонный сок.

**Учитель:** просим угощаться чаем. Приятного чаепития!

**Учащиеся:** *пьют фиточай.*

**Учитель:** но это не все сюрпризы, которые мы Вам приготовили. В последнее время возникла мода на кислородные напитки. Наша школа одна из первых внедрила практику употребления кислородных коктейлей. А чем же они полезны?

**1-й ученик:** Кислородный коктейль **-** это насыщенный кислородом напиток. Для формирования структуры коктейля используются пищевые пенообразователи — экстракт корня солодки или спум-смеси. Вкус кислородного коктейля полностью зависит от компонентов его основы (фруктово-ягодные соки, сиропы и пр.), сам же кислород вкуса и запаха не имеет. Его едят ложками или пьют через соломинки.

**2-й ученик:** В ходе клинических исследований, проведенных российскими учеными, было выявлено, что кислородный коктейль как сопутствующий элемент оксигенотерапии может оказывать следующее влияние на организм:

* Уменьшать вредное воздействие окружающей среды на организм человека;
* Снижать утомляемость, способствовать устранению синдрома хронической усталости и гипоксии;
* Улучшать сон;
* Активизировать клеточный метаболизм;
* Улучшать состояние сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и нервной систем организма;
* Стимулировать сердечное и мозговое кровообращение;
* Оптимизировать уровень сахара в крови, повышать гемоглобин;
* Стимулировать работу иммунной системы.

**Учитель:** А теперь просим угоститься свежеприготовленным коктейлем с ананасовым вкусом!

**Учащиеся:** *получают стаканы с коктейлями.*

**Учитель:** на этом наш праздник подходит к концу. Пейте фиточаи, ешьте кислородные коктейли и будьте здоровы!

**Литература и источники информации**

1. В.М. Медведев, А.Г. Пономарева, В.Н. Царев Методы эндоэкологической реабилитации с применением фитотерапии малых доз, М., 2008. – 73 с.
2. http://www.fitochai.ru/