Внеклассное мероприятие

***«Русские посиделки»***

Цель: знакомство с русскими традициями и обычаями.

*Звучит запись русской народной песни «Вдоль по улице метелица метёт…».*

*За столом сидит девочка и мальчик в народных костюмах, а на столе – стоит самовар с сушками и чашки с блюдцами.*

*Входит хозяйка и две девочки в русских костюмах с хлебом и солью.*

**Хозяйка**: Нам зачинать досталась роль,

Не путайте с нагрузками.

Мы принесли вам хлеб и соль

На посиделки русские.

*Хозяйка угощает гостей караваем.*

**Девочка 1**: Жива традиция, жива,

От поколенья старшего

Важны обряды и слова

Из прошлого из нашего.

**Девочка 2**: И потому принять изволь

Тот, кто пришёл на посиделки,

Из наших рук и хлеб, и соль

На этой праздничной тарелке!

**Хозяйка:** Сегодня мы пригласили вас на посиделки. Что же это такое? Владимир Даль в своём толковом словаре даёт посиделкам такое объяснение: «*Посиделки есть сборище крестьянской молодёжи по осенним и зимним ночам под видом рукоделия, пряжи, а более для россказней, забав и песен*».

На Руси посиделки начинались с летопроводца (с 1 сентября) и продолжались до Благовещения, когда начиналась серьёзная крестьянская работа.

Вот мы сегодня и собрались на зимние посиделки. Кончились осенние заботы, урожай собрали, капусту на зиму наквасили. Теперь парни лапти плетут, а девушки рукоделием занимаются. У каждого своё занятие в долгие зимние вечера: кто пряжу прядёт, а кто вышивает да вяжет.

*(Исполняется песня «Валенки» под караоке вместе с залом.) Потом девочки уходят.*

Валенки да валенки,

Ой, да не подшиты, стареньки.

Нельзя валенки носить,

Не в чем к миленькой ходить.

*Припев:*

*Валенки, валенки,*

*Эх, не подшиты, стареньки.*

Ой ты, Коля — Коля-Николай,

Сиди дома, не гуляй.

Не ходи на тот конец,

Ох, не носи девкам колец.

*Припев.*

Чем подарочки носить,

Лучше валенки подшить.

*Припев.*

Суди люди, суди Бог,

Как же я любила:

По морозу босиком

К милому ходила.

*Припев:*

**Хозяйка:** Пока мы тут пели да плясали, самовар вскипел.

Чай горячий, ароматный

И на вкус весьма приятный.

Он не дуги исцеляет

И усталость прогоняет,

Силы новые даёт

И друзей за стол зовёт.

С благодарностью весь мир

Славит этот эликсир!

Но прежде чем угоститься горячим чаем, предлагаю вам узнать побольше об этом чудесном напитке.

***Игра: «Верите ли вы, что…»***

Мы будем задавать вопросы, а вы – отвечать.

1.Верите ли вы, что родиной чая является Индия? ( **Нет**. Китай)

2. Верите ли вы, что чай сначала употребляли в составе пасты от ревматизма, а лишь потом было предложено употреблять его как напиток?

(**Да**. Об этом упоминается в китайском манускрипте 276 года до н. э.)

3. Верите ли вы, что чай служил разменной монетой во многих странах?

(Д**а.** В Азии, Африке)

4.Верите ли вы, что самыми чаепьющими людьми в мире являются русские?

(**Нет**. На одного англичанина приходиться 5 кг. сухого чая в год, а на русского – 250 гр.)

5.Верите ли вы, что чай – сложнейшее растение по химическому составу, состоящее из 300 веществ, 260 из которых имеют свою формулу? **(Да)**

6.Верители вы, что из чая извлекают компонент для лечения лучевой болезни? (**Да**. Это витамин Р)

7.Верите ли вы, что в чае витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне? **(Да**)

Оказывается, тщательное биохимическое исследования чая началось четверть века назад, однако, окончательные данные до сих пор не выявлены. Выяснено, что в чае содержится более 300 различных веществ.

1. **Дубильные вещества, катехины и танины** – одни из важнейших веществ в чае, которые определяют его свойства. Эти вещества – активные антиоксиданты, образующие устойчивые химические соединения с посторонними металлами, белками, кислотами и алкалоидами, попавшими в организм, и активно выводящие их. Именно поэтому запрещено запивать лекарства чаем, ведь танины тут же выведут их из организма.

2. **Пектины** – вещества, обволакивающие слизистые оболочки защитным слоем. Это объясняет тот факт, что горячим чаем сложнее обжечься, чем просто кипятком. Но все же помните, что чай не совсем безобидный и обладает определенной долей агрессии! Еще лекари Древнего Китая запрещали пить чай на пустой желудок. Так что, как говорится, на пектины надейся, а сам не плошай!

3. **Макро- и микроэлементы.** Фосфор нужен для мозга, фтор важен для зубов и профилактики кариеса. Цинк необходим для иммунной системы, для кожных покровов, для гладкой мускулатуры, которую невозможно накачать.

Чай содержит большое количество меди, наличие которой облегчает профилактику и лечение воспалений.

***Увы, но золота и серебра в чае до сих пор не обнаружили!***

4. **Витамины.** Знаете ли Вы, что в свежем чайном листе содержится в 4 раза больше витамина С, чем в лимонном соке! Но большая его часть теряется в процессе обработки. Так как зеленый чай подвержен менее активным процессам обработки, то и витамин С в нем сохранен в большем количестве. Под действием кипятка он почти не разрушается, так как соединен с танинами.

5. **Кофеин.** Наличие этого вещества в чае уже давно вызывает споры и дискуссии. В сухом чае кофеина – 4 %, что в 2 раза больше, чем в кофе.

Но при чаепитии мы получаем ничтожное количество кофеина. Учёные провели исследование: при потреблении 5 кг сухого чая на человека в год, этот самый человек получает в сутки менее 0,3 г кофеина. Учитывая то, что в России пьют чай в 10 раз меньше, чем в Англии, то «доза» полученного кофеина столь ничтожна, что просто незаметна для организма.

**Хозяйка:** Мы уже много узнали о чае. А какие поговорки и пословицы о нём вы знаете?

Я буду называть первую часть поговорки. Вас прошу попробовать отгадать, как звучит вторая, хорошо, если у вас она будет звучать в рифму:

- Чай пить *- приятно жить.*

- Выпей чайку *- прогонишь тоску.*

- С чая - *лиха не бывает.*

- Если чай не пьёшь *- где силы берешь?*

- Устал *– пей чай*,

жарко *– пей чай,*

хочешь согреться – *пей чай.*

**Хозяйка:** Чай – это прекрасный и полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придаёт бодрость, поднимает настроение. Для многих народов он также необходим и ничем не заменим, как и хлеб.

*Садились надолго с молитвою за стол,*

*Гостей и родичей по – русски привечая.*

*И за беседою, а, может, за игрой*

*Все вместе дружно выпивали чашку чая!*

**Дегустация.**

**Хозяйка:** прошу вас отведать чай с лимоном. Это - чисто русское национальное изобретение, если Вы где-нибудь за границей увидите в меню "русский чай", то это скорее всего именно лимонный чай! И нам есть чем гордиться, ведь помимо ощутимой пользы, которую этот чай оказывает на наш организм, он еще и невероятно вкусный! А добавлять кусочек лимона в чай стали для того, чтобы избежать укачивания путешественников на ухабистых российских дорогах. Как известно все кислое помогает от морской болезни, именно поэтому кому-то пришла гениальная идея добавить в чай лимончик.

**Хозяйка:** вам предлагается попробовать согревающий черный чай с имбирем, лимоном и медом, который не только хорош после прогулки на свежем воздухе в холодную пору, но и станет целебным чаем при простуде или первых симптомах недомогания. Хорош он и просто к десертам, торту, пирожному, пирогу.

*Ингредиенты: чай черный — 2 чайных ложки, лимон — 1/3, имбирь — небольшой корешок, гвоздика — 3 шт, мед — 1 чайная ложка.*

*Рецепт: Нарезать лимон тонкими дольками. Очистить корень имбиря и нарезать его маленькими кубиками. Заварочный чайник согреть, ополоснув крутым кипятком. Положить в чайник кусочки имбиря. Добавить гвоздику. Добавить лимон. Залить лимон, имбирь и гвоздику небольшим количеством кипятка. Дать настояться минут пять. Затем добавить в чайник черный чай. Залить кипятком все ингредиенты, снова дать настояться 5-7 минут. Добавить в чайник ложку меда и перемешать чай. Дать настояться чаю с медом 5-7 минут.*

**Хозяйка**: И, наконец, вам для дегустации предлагается чай каркаде - это цветочный чай, который производится из лепестков гибискуса. Гибискус представляет собой растение семейства мальвовых. Чай каркаде обладает кисло-сладким вкусом и имеет насыщенный красный цвет. Он укрепляет стенки кровеносных сосудов и регулирует их проницаемость, нормализует давление, снижает содержание холестерина в крови, обладает антибактериальным действием, регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Чай убивает некоторые болезнетворные микроорганизмы, обладает мочегонными свойствами, повышает защиту печени от неблагоприятных воздействий. Помогает при простудных заболеваниях, обладает успокаивающими свойствами, способствует общему укреплению организма.

**Хозяйка:** Любой чай является экологически чистым продуктом, он рекомендован людям всех возрастов, исключая детей, не достигших годовалого возраста. Но, несмотря на всю пользу чая, его не рекомендуется употреблять людям, страдающим острым гастритом, язвенной болезнью и людям с обострением хронических заболеваний почек и при обострениях желчнокаменной и мочекаменной болезней.

*Выходят все участники и помощники посиделок – все, кто готовили посиделки.*

**Хозяйка:**

В небе будто от побелки

Засветился Млечный путь,

Отшумели посиделки

В нашей праздничной светёлке,

Где мы рады отдохнуть.

Мы делились новостями,

Мы старались вас развлечь,

Мы прощаемся с гостями,

Говоря: до новых встреч!

***Спасибо всем, кто принимал участие в наших посиделках и помогал в их подготовке!***