**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области «Суворовская школа для учащихся с**

**ограниченными возможностями здоровья»**

внеклассное воспитательное мероприятие

по теме:

***«В старину едали деды»***

Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья

12 – 16 лет

**Учитель ОСЖ: Бакаева Л. Ю.**

**г. Суворов, 2024 год**

**Цель –** познакомить учащихся с особенностями национальной кухни, лучшими кулинарными традициями и обычаями русского народа.

**Задачи:**

*Воспитательные:*

- воспитывать любовь и уважение к русским традициям, при приготовлении национальных блюд;

- воспитывать бережное отношение к продуктам питания, прививать самостоятельность в приготовлении блюд;

- вызвать положительное эмоциональное настроение;

- воспитывать чувство уважения к далёким предкам, землякам Тульского края, бережное отношение к истории родного города.

*Образовательные:*

- активизировать речь детей, совершенствовать умение высказывать предположения и делать выводы;

- углублять и уточнять представления учащихся о прошлом своего родного края;

- систематизировать и закрепить знания о русской кухне туляков.

*Развивающие:*

- развивать навыки русских традиций и обрядов русского народа;

- развивать творческие способности детей;

- развивать умение наблюдать, анализировать, обобщать и сравнивать;

- развивать внимание, память, логическое мышление.

**Оборудование и материалы:**

- Урок проводится в кабинете – рушники, старинная глиняная посуда, ухваты и т.д.).

- Выставка литературы по русской национальной кухне.

- Кухонная утварь: деревянные ложки, самовары, чашки и т.д.).

- Русская народная мелодия.

- Картинки с кашами старинных рецептов тульской кухни.

-Плаката с русскими пословицами:

«Хлеб - всей жизни голова»;

«Чай пить - не дрова рубить»;

«Не красна изба углами, а красна пирогами».

**Форма проведения** урока - урок в форме конкурса.

**Межпредметные связи:**

история, литература, русский язык, математика, музыка.

**Технологии:**

  - **Технология здоровьесберегающая.**

 Цель технологии: сохранение физического и психического здоровья ребенка и обучение навыкам сохранения его. Специалисты предлагают несколько подходов к классификации *здоровьесберегающих технологий*. Наиболее проработанной и используемой в образовательных учреждениях является классификация, предложенная **Н.К. Смирновым.**

**- Технологии сотрудничества** реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъект-субъектных отношениях педагога и ребенка. Воспитатель  и дети  совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.

**- Информационно-коммуникационная технология (ИКТ**). Цель технологии: формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей учащихся, подготовка личности «информированного общества», формирование исследовательских умений, умений принимать оптимальные решения. ИКТ называют интерактивными, так как они обладают способностью «откликаться» на действия ученика и учителя, «вступать» с ними в диалог. Их можно использовать на всех этапах процесса обучения, и воспитания.

**- Игровая технология**. Игра наряду с трудом и ученьем - один из основных видов деятельности человека, удивительный феномен нашего существования. По определению, **игра** - это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением.

- **Групповая технология** — это такая технология обучения, при которой ведущей формой учебно-познавательной деятельности учащихся является групповая. При групповой форме деятельности класс делится на группы для решения конкретных учебных задач, каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или учителя. Цель технологии группового обучения – создать условия для развития познавательной самостоятельности учащихся, их коммуникативных умений и интеллектуальных способностей посредством взаимодействия в процессе выполнения группового задания для самостоятельной работы. Групповая форма работы описана у А. Г. Ривина, В.К. Дьяченко. Н. Гузик, И. Первина, В. Фирсова. А. Гин., и др.

**Ход урока**

1. Организационный момент – приветствие педагогов, учащихся, гостей.

Постановка целей урока.

Звучит старинная музыка.

**Педагог**: Дорогие гости, речь сегодня пойдет о русской старине, о том, как жили наши деды. Старое уходит, но его надо знать и беречь. Неужели в наши дни никто не хочет иметь угощения здоровые и полезные? Русская старина вся пронизана добром, а это очень важно в наши тревожные дни. Хлеб да соль зовут к миру, к теплу домашнего очага. Но не ушло ли всё старое, доброе, что велось веками? Скажем, в иной деревушке и сегодня можно отведать кислых щей, сваренных в русской печи, на Масленицу угоститься блинами, отведать у монахов в монастыре русского кваса, гречневую кашу и капусту с луком в Великий пост. Да, из того, что и сегодня растет, бегает и порхает, наши предки умели готовить нечто необыкновенное.

Есть в природе нашего народа вечные, особые черты –

Не берут ни годы, ни невзгоды,

Ни капризы ветреные моды,

От души они, от доброты.

Гость, войди! Традиций не нарушим.

С ним чайку всегда попьем.

Всем известно русское радушие –

Хлебосольство и открытый дом!»

Вот и сегодня собрались, чтобы старинные русские блюда покушать, песни послушать и себя показать.

**Педагог:** В течение многих столетий простые русские люди употребляли в пищу практически одно и то же. Их меню состояло, прежде всего, из ржаного, реже пшеничного хлеба, каши, овсяного и горохового киселя, различных овощей. Мясная пища была обильна и доступна всех: кроме домашних животных и птиц, употреблялась всякого рода дичь, которой много было в лесах. Реки и озёра изобиловали разнообразной рыбой. Ели также мясо медведей и белок, но против этого сильно восставало духовенство, считая этих животных «нечистыми». Из напитков русские люди употребляли в основном различные сорта кваса, браги, пива, мёда. И сегодня мы поговорим о том, что же ели наши предки и каковы были обычаи, связанные с трапезой. Главное место среди «разносолов» крестьянского стола занимал, разумеется, хлеб. Каких только пословиц, поговорок, присказок не сочинено о нём!

**а)**Хлеб - главное кушанье на все времена. Хлеб и соль сопровождали все радостные и горестные события, которые происходили в жизни, верили в святость хлеба. Они считали, что человек, уронивший хлеб должен поднять его, обязательно поцеловать. Ни один из других видов пищи у русского народа, не идет ни в какое сравнение с хлебом. В неурожайные годы в стране начинался голод, хотя было достаточно животной пищи. Но они почти нисколько не ценили ее, мясо не заменяло хлеб. А еще, про хлеб говорили такие слова: «Хлеб - всей жизни голова».

Сейчас хлебом никого не удивишь. На магазинных прилавках можно найти самую разную выпечку – на любой вкус и кошелек. *(Демонстрация хлебного продукта).*

Хотя, совсем еще недавно, крестьяне трудились день и ночь в поле, выращивая пшеницу, и считали хлеб – богатством («хлеб – всему голова», «хлеб на стол, и стол – престол», «без хлеба сыт не будешь»). Не побьет ли пшеницу дождь, не сожжет ли солнце, не выклюют ли птицы – забота об урожае волновала селян круглый год.

Доставался хлеб тяжким, ежедневным трудом – отсюда и трепетное, уважительное отношение к нему: «Хлеб – кормилец», «Хлеб в человеке – воин». Пустые закрома считались страшным бедствием: «Без ума проколотишься, а без хлеба – не проживешь», «Нет хлеба – клади зубы на полку».

Ни в коем случае нельзя было выбрасывать недоеденную горбушку – это считалось большим грехом. Народная мудрость учит: «Выкинул хлеб, значит – потерял семейное благополучие и силу».

О том, каким будет год, голодным или сытым, судили как раз по тому, сколько удалось собрать и намолотить зерна. Ведь считалось, что если нет хлеба, то любая пища будет не сытной: «Горек обед без хлеба».

Веками люди слагали пословицы и поговорки про хлеб, тем самым восславляли и подчеркивали его символизм: «голова», «батюшка», «дар Божий», «кормилец», - такими эпитетами характеризовали в народном творчестве главный продукт на каждом столе.

Хлеб в русских пословицах и поговорках символизирует чистоту души, гостеприимство и достаток. Не зря издавна долгожданных гостей и молодоженов встречали караваем и солью. Да и сейчас в большинстве семей хлеб считается главной составляющей обеденного стола.

**Педагог**: Хлеб, выпеченный в русской печке, отличается особым ароматом. Выпекались и другие хлебобулочные изделия. Пирог – выпеченное изделие из теста, чаще всего с начинкой. Слово «пирог» когда-то означалось – праздничный хлеб.

Пироги в доме - залог благополучия семьи. В старину говорили: «Не красна изба углами, а красна – пирогами». Не случайно, согласно традиции на следующий день после свадьбы молодая жена обязательно пекла пирог. Им она почивала гостей, и те по его вкусу судили о домовитости будущей хозяйки. Русская кухня знает массу рецептов самых разных пирогов. Их более 50: пироги с яблоками, с брусникой, расстегай, с рыбой, кулебяка и другие.

*Кулебяка* – продолговатый пирог с мясом, рыбой, капустой или другой начинкой. Название образовалось от устаревшего глагола «кулебячить» - валять руками, лепить, стряпать.

*Колобок*– это небольшой круглый хлеб. Когда-то в русском языке было слово «колоб», оно означало скатанный ком.

**Какие пословицы вы знаете о хлебе?**

**Задание: «Собрать пословицу».**

*Цель:* развитие связной речи, обогащение словарного запаса, совершенствование навыка чтения, воспитание патриотической личности.

*Задание:* из предложенных отрывков пословиц собрать одну и объяснить её смысл.

|  |  |
| --- | --- |
| **Не хватай звезд с неба,** | **– и с земли не возьмешь.** |
| **Хороша всякая земля,** | **а человека знания и труд.** |
| **В землю не положишь –** | **а добывай на земле хлеба.** |
| **Рыбам – вода, птицам – воздух,** | **а правду не скроешь.** |
| **Солнца не закроешь,** | **а человеку – вся земля.** |
| **При солнышке тепло,** | **при матери добро.** |
| **Небо украшает звезды,** | **а лучше всех земля своя.** |

**Педагог:** «Теперь давайте поговорим о том, что же ещё готовили наши прабабушки, что ели 100 – 200 лет тому назад?

**б) Супы, щи, борщи.**

Сначала жидкие блюда русской кухни называли похлебками. Слово «суп» появилось только в эпоху Петра 1.

Щи – национальное, русское блюдо из капусты. Их готовили на мясном, грибном и рыбном бульонах. Ассортимент щей разнообразен: из свежей капусты, квашеной, зелёные щи – из щавеля и шпината, щи из крапивы, щи уральские с перловой крупой, донецкие – с рыбой, невские – на грибном бульоне. Н Тульской земле готовили щи из традиционных овощей, выращенных на своих огородах.

Наши предки говорили: «Гостю щей не жалей, а погуще налей».

**Задание: Собрать продукты для щей.**

*Цель:* знакомство детей с особенностями приготовления данного блюда, выявление полезности продуктов, вызвать интерес к русской кухне.

*Оборудование:* На столе картинки с овощами: свекла, картофель, морковь, лук, зелень. Глиняные горшочки для приготовления блюд.

*Ход игры:* из картинок выбрать нужные продукты для щей.

**в) Каши** - когда-то были обрядовым блюдом на Руси. При заключении мирных договоров, договаривающиеся стороны должны были сварить и съесть кашу. Отголоски этого обычая дошли до нас в пословице «С ним каши не сваришь».

Рассыпчатые каши – рисовая, гречневая.

Вязкие каши готовятся на молоке.

В старину говорили: «Щи да каша - пища наша», «Каша - мать наша», об упрямом человеке говорят: «С ним каши не сваришь», а если события принимают бурный оборот, тут всем ясно - «каша заварилась». И когда решались важные дела, для закрепления положительного результат, садились за стол и съедали кашу.

Следует отметить широкое применение на Руси овсяных круп, толокна, ячменя и ячменного солода. В настоящее время в русской кухне крупяные блюда по прежнему занимают большое место. Они являются источником не только углеводов, но и покрывают значительную часть потребности человека в белках.

Гречневая, овсяная, рисовая каши, сваренные на воде более ценны, чем манная, пшенная и перловая. Удачно сочетание гречневой каши с молоком и печенью, овсяной с молоком, пшенной с яйцом и тыквой.

**Конкурс: «Назовите крупы»:**

*Цель:*  способствовать развитию у детей тактильного восприятия, мелкой моторики пальцев рук, мышления, памяти, речи; закрепить умение различать и называть крупы и каши.

*Оборудование:* в чашечках крупы, нужно их назвать или записать на листочке (гречневая, рисовая, перловая, пшено, овсянка).

**Педагог.**Следующее кушанье, которым вас будут потчевать, неизменно присутствовало на самом веселом народном празднике.

**а) Русские национальные напитки.**

*Лесной чай* – его готовили из различных лесных ягод и трав: шиповника, малины, земляника, зверобоя, мяты, липы. Такой чай обладает лечебными свойствами.

*Сбитень* – появился на Руси очень давно, но особенно распространился в 18 веке. Сбитень – это мед, прокипяченный в воде с различными пряностями. Его употребляли горячим.

*Квас -* не утратил своей популярности вплоть до наших дней. Его использовали и как напиток, и как основу для холодных супов. Квас – это водный настой ржаного хлеба.

*Морс* – такой же популярный напиток, как квас. Его готовят из клюквы. Отжимают сок, добавляют воду и сахар. Морс – это ещё и лечебный напиток.

Фасоль впервые появилась в России в первой половине 16 века. Но прочно вошла в рацион питания только с первой половины 18 века, так как были у нее местных конкуренты - были очень распространены горох и боб.

По русской традиции праздничного обеда, трапеза заканчивалась чаепитием. К нему печенье, бублики, пряники.Чай лучшее завершение,подают лимон, варенье, мед.

**Педагог*.***Ребята, а для чего пьют чай?

**Дети.** Прогоняет сон, снимает головокружение, укрепляет память, от насморка, от головной боли, от боли в животе, от простуды, для укрепления зубов, от воспаления в горле, при отравлениях, от дизентерии.

**Педагог.** Какой же чай пили в старину?

**Дети.** Из крапивы, иван-чая, смородины идр.

**Конкурс** «**Загадки»:**

* Меня бьют, колотят, режут,

а я всё терплю – людям добром плачу **(хлеб)**

* Бьют меня палками,

жмут меня камнями,

держат меня в огненной печуре,

режут меня ножами.

За что меня так губят?

За то, что любят. **(Хлеб)**

* Белая беляна

по полю гуляла,

домой пришла,

в сусек мела. **(Мука)**

* Что на сковороду наливают,

да вчетверо сгибают? **(блины)**

* На голове пуговка, в носу решето,

одна рука, да и та на спине. **(Чайник)**

* Четыре ноги, два уха, один нос да брюхо. **(Самовар)**
* Был ребенок – не знал пеленок,

стал стариком – сто пеленок на нем. **(Капуста)**

* Круглая, а не месяц, желта, а не масло,

с хвостиком, а не мышь. **(Репа)**

**СЛАЙД 2.** Много можно говорить о старинной кухне. В «Книге русской опытной хозяйки», изданной полтора века назад, сказано: «Не порицая ни немецкой, ни французской кухни, мы думаем, что нам во всех отношениях здоровее и полезнее всё наше родное, русское, то, к чему мы привыкли, что извлечено опытом, передано от отцов к детям. Ведь это определяется местностью нашего бытия, климатом и образом жизни. Вкусное, аппетитное и полезное укрепляет человека не только как хлеб насущный, но и как лекарство, как лучшее средство укрепления здоровья.

В каждом доме должна быть кулинария Отечества, кулинария родного края, кулинария своего рода и своей семьи».

**СЛАЙД 3 - 18.**  Скажите, какие тульские блюда вы знаете: тульский пряник, белёвская пастила, суворовские конфеты, крапивинский пирог, тульские лапти. (Рассказ о данных блюдах).

Эх, лучше русской кухни нет!

Хоть обойдёшь ты целый свет!

Русская ты кухня – щедрая душа!

Всеми ты любима, всем и хороша!

Любым гостям ты рада, готова всех принять

Как Матушка-Россия,

Утешить и обнять.

**Педагог.**А теперь по старинному русскому обычаю примите наш пряник «разгоняй». Потому что праздник наш кончается, а выдавать на прощание пряник «разгоняй» было принято в древней Руси, чтобы не обидеть гостя, потому, что гость в старину был свят и неприкосновенен. Обидеть гостя считали за верх неприличия. А с пряником вежливее как-то.

На этом наше занятие окончено. Я желаю вам хорошего настроения и светлых дней.

**Используемая литература:**

1. Предметные недели в школе Технология 5-11 классы Авторы-составители: *Е.Д. Володина, В.Ю. Суслина.*
2. *В.В. Похлебкин*. Национальные кухни наших народов.
3. *Н.И. Ковалев, В.В. Усов*. Рассказы о тайнах домашней кухни.
4. *А.С. Егорова*. Этикет за столом
5. *Л. Ляховская*. Энциклопедия православной обрядовой кухни.