**Сценарий практического занятия «Окрошка – витаминов ложка»**

**Задачи**:

1) познакомить учащихся с русским национальным блюдом — окрошкой, с историей и родиной овощей, входящих в ее состав;  
  
2)развивать познавательные интересы, внимание, навыки самообслуживания, координацию движений;  
  
3)воспитывать чувство патриотизма, взаимопомощи, аккуратность.  
  
**Оборудование:** презентация; политическая карта мира; овощи (картофель, редиска, огурцы, зелень), яйца, квас, специи; деревянная посуда (туесок, ложки, тарелки, разделочные доски), скатерти, салфетки, тарелки.

В октябре 2014 года наша школа участвовала в конкурсе всероссийских проектов «Будь здоров!», который направлен на развитие навыков правильного питания и увеличение физической активности детей. При подведении итогов в городе Москва мы оказались победителями и получили право участвовать в реализации собственного проекта «Папа, мама, я – здоровая семья!» С 1 ноября в нашей школе и стартовал этот проект, 83 ребёнка учащихся 3в (Мишова О.В.), 3г (Соломонова Е.С.) и 3д (Волкова Т.В.) классов отправились познавать и открывать для себя новое о здоровом завтраке, о тех полезных растениях, которые необходимы для здорового питания, о подвижных играх с элементами народных традиций.

Программа «Будь здоров!» включает в себя четыре взаимосвязанных направления:

**Выращивание полезных продуктов питания и их изучение**

Это направление дает возможность передать детям знания о том, как выращивать продукты питания, знания о происхождении продуктов, включая зелень, овощи и фрукты.

**Обучение приготовлению пищи**

Это направление сфокусировано на предоставлении детям знаний и умений, необходимых для покупки, подготовки и приготовления пищи, а также на приготовлении простой здоровой еды с компонентами, включающими продукты, выращенные самими детьми.

**Завтрак**

Это направление дает возможность передать детям знания о здоровом питании (с акцентом на завтрак), о способах приготовления и выращивания здоровой пищи.

**Активная игра**

Это направление  включает создание условий для увеличения физической активности школьников на переменах и после уроков.

Большой плюс программы **«Будь здоров!»** состоит в том, что она направлена не столько на пропаганду здорового образа жизни, сколько на его реализацию. Дети пробуют здоровый образ жизни «на вкус», и  этот вкус им начинает нравиться. Они получают удовольствие от здоровой пищи, от активных игр и им хочется продолжать это делать.  В дальнейшем они сами выбирают здоровый образ жизни.

Организаторами этой программы являются компании «Мон’дэлис Русь», Mondelēz International и международный благотворительный фонд CAF Россия, основанный в Великобритании в 1924 году.

В первых числах ноября в классах, которые реализуют проект прошли родительские собрания. Родители познакомились с деятельностью по проекту и ответили на вопросы анкеты.

Первым шагом на пути к познанию о здоровом завтраке была проведена встреча с медицинской сестрой школы Крапивой Л.А. Она рассказала о здоровых напитках, о значимости их. Много вопросов ребята задавали о витаминах, овощах, фруктах. На базе кабинетов 1/3 и 1/4 работает кафе «Витаминка», где учащиеся получают навыки приготовления свежевыжатого сока из овощей и фруктов жарят сами тосты и готовят муссы из свежих ягод. Многих ребят заинтересовал процесс работы на соковыжималках, тостерах, блендерах.

В течение пяти месяцев во внеурочное время не перестаёт работать спортивный зал в школе. Дети приходят в него и под руководством учителя физкультуры Пайвиной Л.Н. играют в различные игры и эстафеты с различным спортивным различным инвентарём.

Например, был подготовлено и реализовано мероприятие спортивного мероприятия "В здоровом теле - здоровый дух".

Учащиеся и родители 3-их классов соревновались в 3 командах :

"Весёлые", "Ловкие", "Спортивные". Широко была представлена группа поддержки из числа родителей и учащихся. Болельщики весело поддерживали участников праздника, продемонстрировав серьёзную подготовку к спортивному мероприятию. В наличии у них имелись флажки, шумелки, шарики, речёвки , плакаты.

Ребята участвовали во всевозможных эстафетах, показав хорошую выносливость, ловкость соревновательный дух.

Для того, чтобы дать участникам проекта представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы каждый день, команда проекта отправила их в путешествие в феврале по станциям «Кушайте на здоровье». В ходе мероприятия дети приняли участие в таких этапах, как:

·         Бутерброды

·         Загадочная каша. Конкурс презентаций

·         Творческая. Варим каши

·         Салаты

·         Здоровое питание

В ходе путешествия все ребята принимали активное участие. Они осознали и поняли значимость правильного и полноценного питания. Узнали интересную информацию о витаминах. Между учениками и учителями установились дружеские взаимоотношения. И сегодня, на нашем практическом занятии, ребята расскажут вам о некоторых полезных продуктах.

**Ход занятия**.  
  
**Учитель:**  Добрый день, дорогие ребята и уважаемые родители! Сегодня у нас праздник русской окрошки. Кто из вас знает, что такое окрошка? **(ответы детей)**  
Окрошка — холодный суп на квасе. Это традиционное блюдо русской кухни. Окрошка хорошо утоляет голод и жажду. Поэтому весной и летом, когда становится тепло, окрошка — частый гость на столе. Сегодня мы поговорим об окрошке, разберемся, из чего она состоит, и даже сами попробуем ее приготовить.  
  
-Ребята, как вы думаете, почему у этого блюда такое название? **(«окрошка» от слова «крошить». Все продукты надо мелко крошить).**-А какие продукты нужны для окрошки? (картофель, редис, яйца, петрушка, укроп, квас, огурец).   
-Познакомимся с каждым из них.  
  
**Учитель:**

 Зелень мелко нарубить,  
Квасом овощи залить.  
Помешать, столовой ложкой.  
И получится ……… окрошка.

**Ученик:**

Окрошка – это холодный суп на квасе, традиционное блюдо русской кухни. Окрошка хорошо утоляет жажду и голод.

Название происходит от глагола «крошить», измельчать.

Основу её составляют овощи (например, картофель, репа, брюква), к которым добавляются пряные травы, варёные яйца и заправку. Для мясной окрошки на Руси предпочитали нежирное мясо.

**Ученик:**

В старину окрошку заливали капустным или огуречным рассолом, традиционно ее основой принято считать квас. Слово это старорусского происхождения и означает "кислый напиток".  
 Первое письменное упоминание о квасе относится к 989 году, когда киевский князь Владимир обратил своих подданных в христианство. В летописи по этому поводу сказано: «Раздать народу пищу, мёд и квас». Квас к тому времени на Руси был уже в большом почете. Его делали в монастырях и солдатских казармах, в госпиталях и больницах, в помещичьих усадьбах и крестьянских избах. Способы приготовления кваса знали в каждом доме.

**Ученик:**

Квас способствует сохранению здоровья и повышению работоспособности. При выполнении тяжёлых работ – косьба, заготовка дров - квас снимал усталость и восстанавливал силы.  
Знаете ли вы пословицы о квасе?  
  
**(РУССКИЙ КВАС МНОГО НАРОДУ СПАС.  
И ХУДОЙ КВАС ЛУЧШЕ ХОРОШЕЙ ВОДЫ.)**

**( Илья Репин «Бурлаки на Волге» картина)**

**Ученик:**

Более современным вариантом окрошки мы обязаны бурлакам (тем самым, что работали на Волге).  
  
 Именно они в свое время придумали интересное блюдо, которое очень напоминает нашу рыбную окрошку:  
"Утром бурлаков кормили кашей, а в обед, в самый разгар судоходства, давали сушеную воблу и квас. Поскольку зубы у многих работников оставляли желать лучшего, они размачивали воблу в квасе. А позже, для большей сытности, стали добавлять и овощи – печеную картошку, редис, огурцы".

**Ученик:**

Со временем рецептура окрошки стала более произвольной, а количество ингредиентов увеличилось. Так и родилось еще одно уникальное блюдо русской кухни.  
  
И не беда, если какого-то из привычных ингредиентов не окажется под рукой, на то она и окрошка: можно накрошить что-нибудь другое. Настоящая крестьянская окрошка – это всегда импровизация, пестрота и разнообразие вкуса.   
Именно поэтому сейчас вместо кваса часто используют кефир, сыворотку, сметану, бульон, йогурт, кислое молоко, минеральную воду.   
Однако эти холодные супы уже больше напоминают другие блюда: окрошка на кефире – узбекский чалоп,   
на свекольном отваре – ботвинья, на мацони – дограмач, на йогурте – таратор.

**Ученик:**

Окрошка в разных странах мира

Туркмения — заправкой для окрошки чаще всего служит кефир. В него добавляют немного соли и сахара, заправляют измельченные продукты и настаивают около получаса на холоде.

Литва —кладут в окрошку мясной фарш. В тарелку с готовой окрошкой добавляют ложечку майонеза с чесноком.

Белоруссия — холодник, который так любят в этой стране, готовят на свекольном отваре с квасом и щавелем.

Узбекистан — окрошку-чалоп готовят на простокваше с огурцами, редисом и зеленым луком. Заправляют перцем и кинзой.

Болгария — в таратор добавляют грецкие орехи.

Испания — холодный суп гаспачо готовят с помидорами и огурцами. В него добавляют кусочки хлеба и зелень.

Индия — основой для окрошки служит куриный бульон, смешанный с натуральным йогуртом. Индийская окрошка щедро сдабривается приправами: карри, мятой и имбирем.

**Ученик:**

Вкус окрошки знаком всем с самого детства.

Это не только очень вкусное, но и полезное блюдо. Благодаря этому окрошка очень часто входит в рацион питания людей, которые постоянно придерживаются диеты и следят за своим здоровьем и физической формой.

**Учитель:**

- Ребята, почему эти продукты , входящие в состав окрошки так полезны?

Познакомимся с каждым из них.

**1 ученик:** Отгадайте загадку:

Неказиста , шишковата,

А придет на стол она,

Скажут весело ребята:

« Ну, рассыпчата, вкусна!»

- Правильно, это картошка.

**2 ученик:** Сейчас все любят этот полезный и вкусный продукт. Без него не обходится ни один обед. Картофель зародился в Южной Америке, в Центральных Андах, близ озера Титикака. Когда моряки – путешественники привезли картофель в Европу, люди не знали, что с ним делать. Выращивать его стали около 7 тысяч лет назад. Сначала они выращивали его для красоты на клумбах и в цветниках. Цветки у картофеля некрупные, но красивые: белые, розовые, голубые. Из цветов делали букеты, а дамы украшали ими свои платья и прически. Некоторые пробовали есть мелкие зеленые плоды, которые появлялись после цветения. Но они оказались ядовитыми. Сырые клубни, которые выкапывали из земли , тоже были невкусными. В Россию картофель ввёз Пётр I в конце 17 века. У европейцев он перенял опыт возделывания и потребления картофеля. Пётр I издал Указ о повсеместном выращивании этого овоща, называемого в ту пору у нас "земляным яблоком". Прошло ещё много лет, прежде чем люди научились варить, печь и жарить картофель. Сейчас картофель выращивают во всем мире и готовят из него вкусные блюда.

**3 ученик:**

Полезные свойства картофеля обусловлены его богатым химическим составом. Белок, который входит в состав картофеля, содержит большую часть аминокислот необходимых для построения белков человеческого организма. Полисахариды представлены крахмалом, который составляет до 40%, кроме этого в картофеле содержится фруктоза, глюкоза и сахароза, есть пектиновые вещества и клетчатка, микро и макроэлементы, фолиевая кислота и целый набор витаминов. В клубни картофеля входит каротин, стерины и органические кислоты. Среди множества пищевых продуктов, картофель очень ценится в диетическом питании, как основной источник калия, играющего огромную роль в нормализации водного баланса и поддержании работы сердца.

**1 ученик:** Ещё одна загадка:

Щёки розовы, нос белый,

В темноте сижу день целый.

А рубашка зелена,

Вся на солнышке она.

(Красная мышка  
С белым хвостом  
В норке сидит  
Под зеленым листом.)

- Да – это редиска.

**4 ученик:**

Ее родиной считают Китай, где  даже придумана поговорка:  
«Если зимой есть имбирь, а летом редис, весь год сохранишь здоровье.»

Из Китая семена, благодаря путешественнику Марко Поло, попали в Венецию, а потом в Европу. Петр I попробовал этот овощ за обедом в доме купца, в Амстердаме. Вернувшись в Россию, приказал посадить семена редиса вначале на аптекарском огороде в Санкт-Петербурге. Затем по его указу начали сажать этот заморский овощ на крестьянских огородах. С неохотой принял люд редиску, но указ надо было выполнять. Прошло не так уж много времени, население земли русской почувствовало пользу и удовольствие от нее: и лечит, и кормит, и быстро растет. Варили с ней щи, делали окрошку, добавляли в блюда из круп, пекли пироги и даже готовили квас. В настоящее время многие даже считают редиску исконно русским овощем.

**5 ученик:**

**Редис является представителем рода редька, который относится к семейству капустных.** Редиска является одной из самых ранних овощных культур в полосе умеренного климата и содержит большое количество витаминов и полезных микроэлементов. В пищу употребляют как корнеплоды, так и ботву растения. **Редиска является не только доступным, но и полезным овощем.** Корнеплоды редиса благоприятно воздействуют на сердечно-сосудистую систему, улучшают пищеварение и помогают при ожирении. Благодаря высокому содержанию клетчатки, редиска способствует выведению из организма шлаков и лишнего холестерина. **Вещества, входящие в состав редиски, помогают контролировать уровень сахара в крови,** и является неотъемлемым компонентом меню людей страдающих диабетом. Вещество антоциан, исходя из недавних научных исследований, которое содержится в редиске, предупреждает развитие раковых заболеваний. Не менее полезна редиска для профилактики простудных заболеваний.

**1 ученик:** А вот ещё один необходимый продукт в окрошке:

Может и разбиться,   
Может и свариться,   
Если хочешь, в птицу   
Может превратиться.

- Это яйцо. У разных видов птиц яйца отличаются формой, размером и цветом. Знаете ли вы какая птица несёт самые крупные яйца?( Самые крупные яйца откладывает страус )А самые мелкие?(Колибри)

**6 ученик:**

Для того, чтобы избежать вреда и полностью использовать полезные свойства куриных яиц, необходимо узнать некоторые особенности данного продукта.  
Куриное яйцо в среднем весит около 50 гр., так что пищевая ценность и калорийность, рассчитываемые на 100 гр. продукта, относятся к 2 куриным яйцам. Куриное яйцо является легкоусвояемым продуктом. Причем наилучшим образом яйца усваиваются именно в отварном или жареном виде. А в сыром виде куриные яйца усваиваются намного хуже и несут в себе много опасностей. Белок куриных яиц содержит все необходимые организму аминокислоты. Питательного белка в 100 гр. продукта (т.е. в 2-х куриных яйцах) достаточно много – 12,7 гр. Этот белок очень хорошо усваивается в организме человека – на 97-98 %, т.е. почти полностью. И он совсем не уступает по качеству ни мясному белку, ни молочному. Именно то, что необходимо человеческому организму.  
Желток куриных яиц содержит много других питательных веществ. Здесь витамины А, группы В (1, 2, 5, 6, 9, 12), D, E, PP, K, биотин, бета-каротин, холин. Здесь же калий, кальций, магний, натрий, фосфор, железо, цинк, медь, йод, селен, фтор, хром и другие минеральные вещества. Получается, что куриное яйцо содержит настолько много крайне важных и полезных для организма питательных веществ, что будет просто расточительным не воспользоваться той пользой, которую несут в себе куриные яйца. К сожалению, в желтке куриных яиц содержится и 11,6 гр. жиров, а также много холестерина. По этой причине не рекомендуется употреблять более 1 яйца в день целиком.

**Ученик:**

**Следующая загадка:**

«Недозрелым» там и тут  
Люди все его зовут -  
Лишь молоденьким почёт!  
Зелен в пупырах бочок.

**(огурец)**  
**Огурец:**  -Здравствуйте. Я огурец. Моя родина — Индия. (показывает на карте). Но и в России я появился очень давно, в 16 веке. Здесь меня очень любят. Свежий, я приятно похрустываю на зубах, возбуждаю аппетит. Но особенно меня любят за то, что огурцы можно заготовить впрок.

**(2 ученика и 2 мамы нарезают огурцы)**

**Загадка:**

Только снег сойдет весной,

Ты нам киваешь головой!

Ты первой зелени подружка-

Раскудрявая…  *(****петрушка****)*

**Ученик:** Чтобы познакомиться со следующим овощем, мы перенесемся в Грецию **(показать на карте).** Это страна, в которой давным-давно зародились Олимпийские игры — праздник мира, мужества и красоты. Во время Олимпиады прекращались все войны. Одним из наград победителям был венок из петрушки. Откуда такое странное название у овоща? В переводе с греческого языка «петр» означает «камень». Ведь петрушка в Греции растет среди камней и скал. Имя Петр в России очень любили. Его давали мальчику в надежде, что он будет сильным и крепким, как камень.  
  
Петрушка это — целая маленькая аптека. В нем все ценно: и листья, и корень, и семена. Петрушка прибавляет силы, заживляет раны, останавливает кровотечения, улучшает работу сердца. Поэтому мы обязательно накрошим ее в нашу окрошку.  
  
**(1 ребенок и 1 мама режут петрушку)**  
**Загадка:**

Зонтики-головки!

Кружевные пальчики,

По всей грядке ловко!

Разбежались мальчики

- Вы куда бежите? Стоп!

Я хочу  сорвать*…   (****укроп****)*

Укроп издавна культивируется и выращивается по всей [Европе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%95%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%BF%D0%B0) и северной [Африке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%84%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) так же, как и на своей исконной родине — в [Азии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B7%D0%B8%D1%8F).

|  |
| --- |
|  |
|  |

Когда-то в глубокой древности греки и римляне дарили букеты из [укропа](http://www.ekulinar.ru/topic29208.html) любимым девушкам. И как-то не верится, что запах укропа мог «соревноваться» с ароматом роз. Античные поэты воспевали укроп в своих стихах... Теперь этого никто не делает, ибо укроп уже давно превратился из экзотического в самое обыкновенное растение, хорошо известное каждому городскому и сельскому жителю. Однако, думается, оттого, что укропа выращивают больше, отношение к нему стало ничуть не хуже, а скорее даже наоборот. Теперь каждый человек имеет возможность оценить по достоинству все прелести этой пряности.

**Загадка:**

На грядке зелёная стрела

К свету, к солнышку взошла.

Мы ее покрошим в суп,

Приправа эта – зелёный …   *(****лук)***

**Н**е секрет что выращивание репчатого лука давно используют не только для кулинарии, но и в лечебных целях. Известно, что люди ели лук еще тогда когда не знали про письменность. 3200 лет назад до нашей эры. На это указывает Египетский папирус. Репчатый лук рисовали внутри египетских пирамид. В те времена репчатый лук даровали богам, он часто использовался для различных магических ритуалов. Египтяне считали, что репчатый лук это символ жизни и постоянного поиска. Так были обнаружены маленькие луковицы в гробнице фараона Рамзеса четвёртого.

**Н**о в средние века не только был самым популярным репчатый лук, но и фасоль. Это были продукты для нищих и богатых.

**И**менно Колумб вывел в Новый Свет лук. Он также узнал, что репчатый лук это также и натуральный краситель. На Руси выращивание репчатого лука начали практиковать с двенадцатого века.  
В своем составе репчатый лук имеет немало полезных свойств. Он и сейчас остается самым популярным продуктом во всём мире. И поэтому мы тоже сейчас его накрошим в окрошку.

-А сейчас зальем квасом все, что мы нарезали, заправим солью, перцем. Наша окрошка готова!

**Подведение итогов**.  
  
Окрошка — русское блюдо, но овощи, которые входят в ее состав, пришли к нам из разных стран. Какие это страны? Покажите их на карте.  
  
Вкуснее блюда нет на свете,  
  
И не придумают вовек:  
  
Ни скот, ни раб, ни человек -  
  
И даже вряд ли Интернет...  
  
Она зовет, манит, прельщает,  
  
Восторг всем чувствам обещает,  
  
И сытость, и покой дает.  
  
Окрошка — гордость всей державы,  
  
награда ей едина слава,  
  
Во храм бессмертия что ведет!  
  
Все угощаются окрошкой. **(слайд 11)**