

**слайд №1**

## **«Традиции русской кухни»**

Конспект занятия по подпрограмме  
«Традиционные русские праздники и обряды»

***4 год обучения***  
(к конспекту прилагается презентация на CD диске)

*И.Б. Руннова-*  
*педагог доп. образования*

**слайд №2**

**Цель:** сформировать культурный стереотип традиционного поведения детей в обыденной жизни.

**слайд №3**

**Задачи:** - способствовать формированию правильного отношения к собственному здоровью;  
- сформировать желание жить по законам красоты, гармонии, разума, пользы.

**Тип занятия** – комбинированное.

**Форма проведения** – групповая для детей 4 года обучения.

**Педагогическая технология:** здоровьесбережения.

**План занятия:**

- I. Определение и разъяснение цели занятия.
- II. Изложение нового материала.
- III. Практическая работа.
- IV. Обобщение и оценка выполненной работы

## **I. Организационная часть занятия.**

Приветствие. Проверка присутствующих на занятии. Создание атмосферы соответствующей теме занятия. Создание рабочей обстановки. Объявление темы занятия и постановка учебных задач.

## **II. Основной (содержательный) этап**

Ребята! Мы с вами недавно познакомились с традицией русского чаепития – знаем, как правильно заваривать чай, как правильно накрывать стол и какое поведение должно быть во время застолья.

Сегодня у нас с вами будет очередное, «вкусное» занятие!

Мы поговорим о традициях русской кухни, научимся определять, какие же блюда относятся к ней, и почему. Я расскажу вам о традиционных способах приготовления еды нашими предками.

### **слайд №4**

Прежде чем приступить к теме нашей встречи, давайте разберёмся в терминологии. Слово «традиция» произошло от латинского «tradition», что в переводе означает «передача». Значит традиция – это элементы социального и культурного наследия, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющиеся в каком либо обществе или социальной группе в течение длительного времени. Традиция – это память, сохранённая в предметах и делах. Конечно, она подвижна и динамична, как и сама общественная жизнь. Традиция возникает, вызывается жизненными потребностями, развивается и изменяется с изменением этих же потребностей, определяемых, в конечном счете, изменениями материальных условий жизни общества. Сохраняется же, только в том случае, если существует в обществе много поколений. Традиционное питание — одна из сторон культуры народа, которая тоже передается из поколения в поколение. А значит, существует давно: не 100 и не 200 лет, а целые тысячелетия.

## слайд №5

По свидетельству историков, еда русских людей в давние времена была крайне простой и неприхотливой: ржаной и ячменный хлеб, щи, лук, чеснок, капуста, редька, брюква, огурцы, горох, мясо домашних животных и птиц, рыба, грибы и, конечно же - каши. Каша была и остается русским национальным блюдом, сопровождая нас всю жизнь, — с раннего детства до глубокой старости. «Каша — матушка наша, а хлеб ржаной — отец родной», — гласит русская пословица. Каши варили и из крупы одного сорта, и из смеси круп (например, пшена, гречки и риса). Кашу можно было готовить с овощами, добавлять травы и коренья. К древнерусским кушаньям нужно отнести овсяные, ржаные, пшеничные кисели, упомянутые еще в «Повести временных лет». В наше время зерновые кисели практически забыты. Им на смену пришли ягодные кисели на крахмале, которые почти на 900 лет моложе.

Следует сказать, что наши предки передали нам наследственные особенности обмена веществ, которые определяют способность усваивать те или иные продукты питания, либо, наоборот, непереносимость определенных компонентов пищи.

## слайд №6

В чём же главное отличие русской кухни? Несомненно, полезной особенностью в русской кухне являлось практически полное отсутствие жарки как приема приготовления пищи. Еда чаще всего готовилась в русской печи, поэтому использовались варка, тушение и томление. Очень популярны были запеканки, блюда в горшочках, печеные изделия из любых продуктов. Прежде же блюда ценились по полезности. Климат в России суровый. Урожай круглогодично, как например, в Египте, у нас не собирают. Характерной особенностью является необходимость сохранять продукты заготавливать овощи и плоды путем соления, мочения, квашения. Капуста пришла к нам из Крыма и сначала была деликатесом для богатых... Хотя именно русские придумали ее квасить. Зато грибы всегда у нас росли в

достатке. Грибы тушеные в сметане – это тоже наше национальное блюдо. Мясо было на столе очень редко. Мясо подавали запеченым, вареным, измельченным – например – котлеты, тушеным в горшках. И сегодня все иностранцы хотят отведать русский студень, заливное - это наше, русское блюдо. А шашлык «завезли» нам только в конце 19 века. Он никакого отношения к русской кухне не имеет.

Надеюсь, вы понимаете, что та еда, которая вам сейчас нравится: разнообразные чипсы, сухарики с наполнителями, гамбургеры – категорически не подходит вам для употребления в пищу. Эта еда очень вредна и наносит ущерб молодому развивающемуся организму. Здоровое питание — это пища родного дома, которая основывается на рецептах, передаваемых от бабушки к дочери, от дочери к внучке, на семейных традициях, на традициях данной местности и данного народа.

Сейчас русская кухня знаменита на весь мир. Иностранцы едут к нам, чтобы отведать именно русские блюда. И мы, русские люди, можем гордиться нашей кухней, которая несет в себе дух могучего и сильного народа, приносит радость, лечит и укрепляет и тело, и душу.

Одной из самых характерных черт характера русского человека является гостеприимство, и, особенно это качество проявляется в праздничные дни. Пожалуйста, перечислите, какие традиционные русские праздники вы знаете? (Дети отвечают)

#### слайд №7

Правильно! К нашим, русским традиционным праздникам относятся – Рождество, Масленица, Пасха. Существует обрядовая еда характерная для каждого из них.

Пожалуйста, назовите блюда, которые принято готовить именно в эти праздничные дни? (Дети отвечают)

Молодцы, правильно! В праздники, русские хозяйки стараются показать своё кулинарное мастерство и накрывают «вкусный» стол, на котором обязательно присутствует обрядовая еда:

#### слайд №8

- на Рождество пекут пряники и расписывают их сахарной глазурью;
- на Масленицу пекут блины;
- на Пасху обязательно хозяйки красят и расписывают яйца. Пекут куличи и изготавливают «пасху» из творога и сливочного масла.

Следует сказать, что современные женщины, занятые на работе, и не всегда успевают приготовить необходимые обрядовые блюда, и, в этом случае их выручает продуктовые магазины, в которых сейчас можно найти всё необходимое для праздничного стола: и пряники, и блины, и куличи. Но, всегда, во все времена, ценилось мастерство хозяйки и её кулинарные способности. И как приятно слышать хвалебные отзывы о главном праздничном блюде изготовленном собственноручно!

### III. Практический этап занятия.

Мы вместе вспомнили традиционные праздники русского народа. Самым главным праздником был и остаётся «Великдень» или Пасха. Русские хозяйки к этому «Празднику праздников» всегда варили и красили яйца. Мы сейчас займёмся очень увлекательным делом – я покажу Вам технологию росписи пасхальных яиц воском, и, Вы самостоятельно попробуете расписать яйцо.

#### слайд №9

Для росписи нам понадобятся: яйца (сваренные и охлаждённые), специальная краска для яиц (она продаётся в продуктовых магазинах), натуральный воск (лучше всего для этой цели подходят восковые свечи). Воск расплавляется, помещается в небольшую металлическую емкость, которая нагревается, до

температуры 65°С. Для росписи пасхальных яиц воском применяется медная проволока (за неимением медной проволоки можно использовать длинную иглу, крючок для вязания, шило). Можно взять круглую деревянную палочку и вставить в нее медную проволоку, оставив медный наконечник длиной около 2-х см. Мы будем использовать устройство, состоящее из карандаша, в тупой конец которого вставлена портняжная булавка с круглым окончанием. С помощью устройства и горячего воска на яйцо наносится рисунок.

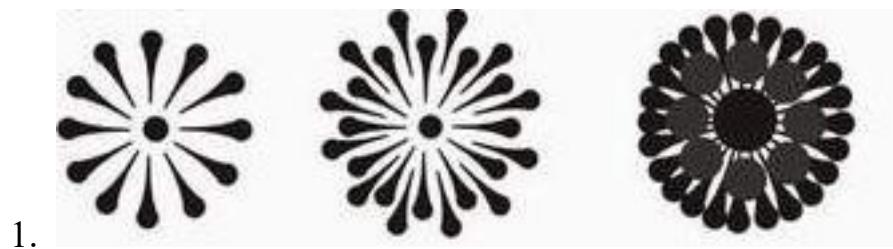
#### слайд №10

Вы можете, для начала, нарисовать несложное изображение, состоящее из полосок и кружочков, чтобы научиться чётко и ровно наносить рисунок.

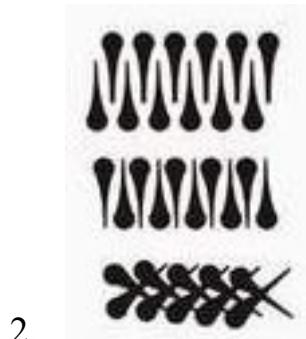
В дальнейшем, когда у нас появится мастерство в нанесении рисунка, мы будем использовать шаблоны для раскрашивания яиц.

#### слайд №11

Для начала, в качестве образца предлагаю вам выбрать следующие рисунки, несложные в исполнении:

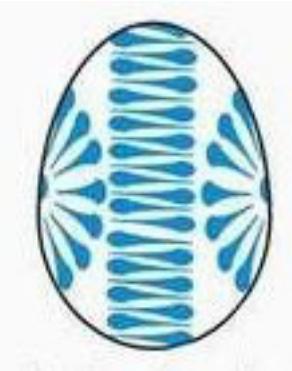


1.



2.

3. Если мы будем использовать некоторые рисунки из представленных образцов, то в результате может получиться, например, такое красивое яйцо:



#### **IV. Заключение.**

##### **слайд №12**

Ребята! Наше занятие подошло к концу. Сегодня, Вы узнали историю традиций русской кухни. Надеюсь, что понятно, что к выбору еды надо относиться избирательно. На занятии, каждый, самостоятельно, выполнил роспись пасхального яйца. Может быть, получилось не так красиво, как вам хотелось бы, но я видела, что вы старались, и, если продолжите самостоятельную работу дома, уверена, что появятся навыки и роспись будет качественной и красивой.

Благодарю Вас за внимание и участие в практической деятельности. Надеюсь, что Вам было интересно?! Думаю, что знания о традициях русской кухни Вы сможете использовать в своей обыденной жизни. Желаю Вам здоровья!

#### **V. Источники:**

- «Наши традиции»- сборник, составитель, П.Кузьменко, М. «Бекмэн», 1999.
- «Русский дом» - сборник составитель, З.Бармина, Нижний Новгород,1994.
- «Русская кухня» кулинарная книга, составитель И.Смирнов, СПб., 2012.
- Похлебкин В.В. "Русская и советская кухни",М., Просвещение,1998.

Сюткин П. «Непридуманная история русской кухни», М., 2008.

Терещенко А. «Быт русского народа», М. «Русская книга», 1999.

«ЕДА КАК МАРКЕР ИДЕНТИЧНОСТИ В ПРОШЛОМ И СОВРЕМЕННОСТИ»  
проводимой в рамках научно-культурного форума IV «Русские сезоны»  
2 марта 2019 года

Предлагается обсуждение следующих проблем:

- проблемы выявления, изучения, реконструкции и популяризации народной кулинарии;
- еда разных слоев населения: взаимовлияние и взаимоопределение;
- региональные и общероссийские языковые маркеры в наименовании блюд и предметов кулинарного обихода;
- еда в произведениях живописи и литературы;
- система питания русского народа в истории и современности;
- современные мифы и стереотипы о русской кухне;
- народные традиции русского застолья и ресторанные тренды современности
- кулинарный код русского народа;
- национальная еда и проблемы самоидентификации в условиях кризиса идентичности;
- пищевые технологии: традиции и инновации;
- преемственность в кулинарии разных регионов и эпох;
- современные кулинарные бренды и практика гастрономического туризма.