

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“АЛТАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2”
ИМЕНИ ПОЧЁТНОГО ГРАЖДАНИНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ И.А.ЯРКИНА
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД «ВИШЕНКА»
(МБОУ «Алтайская СОШ №2»)

659653 Россия, Алтайский край, Алтайский район, с.Алтайское, ул.З. Космодемьянской,46,
адрес электронной почты: altvichenka@mail.ru

Проект для средней группы
«Русская кухня»

Разработала: Чугунова О.Л.

Алтайское, 2019

Актуальность проекта.

Давно ли Вы готовили ребенку что-нибудь из традиционной русской кухни – нежную запеканку, ароматную ватрушку, румяный лапшевник, ягодный кисель? Увы, любимые некогда рецепты в домашней кухне перестали пользоваться популярностью, и попробовать уникальные национальные блюда многие малыши могут только в детском саду.

К сожалению, на кулинарных форумах, в разделе детских рецептов, преобладают пиццы, картошка фри, жареные колбаски или совсем «дикие» рецепты стряпни, а-ля «детские котлетки из крабовых палочек под майонезом». Самое страшное, что многие мамы уверены, что кормят чадо вкусной и правильной пищей. Даже диагноз «гастрит», поставленный пятилетнему малышу не разубедит их в этом, лишь вызвав удивление и непонимание.

Утверждают, что наше здоровье неразрывно связано с тем, что мы едим. У каждого народа существуют свои традиции питания, свои рецепты, проверенные опытом многих поколений. Такие традиции позволяют сохранить здоровье.

Тип проекта: познавательно- исследовательский, здоровьесберегающий.

Сроки реализации: долгосрочный

Интеграция образовательных областей: «Речевое развитие», «Познавательное развитие», «Художественно – эстетическое развитие».

Проблема: А какие блюда входят в русскую национальную кухню?

Методы: наглядный, словесный, практический.

Цель проекта: Дать детям первоначальное представление о блюдах русской кухни. Расширить и уточнить представление у детей о продуктах, приносящих пользу организму.

Задачи проекта:

«Познавательное развитие»

- развивать познавательно – исследовательскую деятельность через: расширение кругозора ребенка, опытно – экспериментальную деятельность.

- расширять и закреплять знания детей о том, что можно употреблять в пищу, а что нельзя.

- сформировать представления о полезности пищи.

- сформировать представление о блюдах относящихся к русской кухне.

«Речевое развитие»

- развивать способность понимать речь, развивать разговорную речь,

- продолжать формировать словарь.

«Художественно – эстетическое развитие»

- развивать навыки продуктивной деятельности,

- развивать эстетическое восприятие предметов.

Предполагаемый результат:

- дети знают и называют блюда русской кухни;

- развитие познавательно -исследовательских и творческих способностей детей;
- приобретение детьми определенного объема знания по теме «здоровое питание»
- закрепить знания народных пословиц и поговорок.
- рассказать о традициях и обычаях наших предков.
- Активизировать словарь детей: изобильная, щедрая, радушная, румяный, просторы, рушник, левашник, изба, хлебушко, расстегай, кулебяка, курник, рыбник, каравай, скатерть-самобранка.

1. Подготовительный этап

На подготовительном этапе происходило выявление у детей первоначальных знаний по данной теме, а также обогащение предметно-развивающей среды, подбор материалов, бесед, игр с детьми, подбор художественной литературы, песен, дидактических, пословиц и поговорок, пальчиковой гимнастики по теме **проекта**.

2. Основной этап

Перспективное планирование

Срок реализации	Мероприятия с детьми	Мероприятия с родителями
Сентябрь	Подбор материалов по проекту Презентация «Традиции русского быта». Обсуждение с детьми жизни наших бабушек и дедушек. Хоровод «Каравай»	Подбор материалов по проекту
Октябрь	Знакомства с первыми блюдами русской кухни Чтение сказки «Гуси лебеди» Русские народные подвижные игры «Бабушка и пирожок»	Выставка совместного творчества «Урожай 2018»
Ноябрь	Знакомства со вторыми блюдами русской кухни Чтение сказки «Колосок, Маша и медведь» Разучивание физкультминутки «Кашка-Малашка»	Папка-передвижка «Русские национальные блюда»

Декабрь	Знакомства с выпечкой русской кухни Чтение сказки «Каша из топора» Лепка из соленого теста: «Русская выпечка» Д/и «Узнай на вкус»	Выставка детского творчества
Январь	Знакомство с пословицами и поговорками о русской кухне Чтение сказки «Лиса и журавль» Презентация «Как появился хлеб»	Мастер-класс лепка из соленого теста с родителями
Февраль	Заучивание поговорок и пословиц Чтение сказки «Два Ивана» Русская народная подвижная игра «Пирог»	Консультация «Какая каша для чего полезна».
Апрель	Презентация «Каша и их польза» Разучивание песни «Мы давно блинов не ели» Чтение сказки «Три медведя» Д/и : «Закончи предложение»	Русская традиция чаепитие с детьми
Май	Анализ проекта	

3. Заключительный этап

Анализ проекта.

Каши

Каши – одно из самых распространённых и любимых русских блюд. Славяне с древнейших времен выращивали пшеницу, рожь, просо, ячмень,



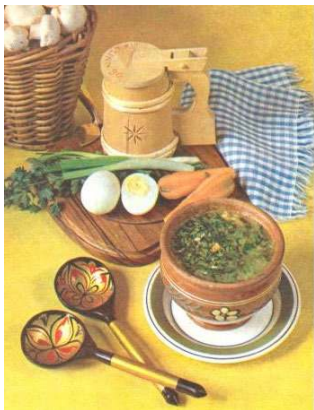
поэтому зерно и продукты, которые из них готовили, всегда пользовались особым почитанием и уважением. Каша всегда была символом благоденствия. О ней не забывали в детских сказках, упоминали в легендах.

Кашу на Руси ели как самостоятельное блюдо и использовали как гарнир к рыбе и мясу. Лучшими кашами считались крутые и рассыпчатые. Жидкие каши считались низшим сортом.

Это уникальное блюдо. Её можно использовать для завтраков и ужинов. Каша имеет высокую энергетическую и питательную ценность, обеспечивает организм силами на целый день. Белок, содержащийся в ней, хорошо усваивается организмом. Особенно полезны каши детям и людям пожилого возраста.

Большой популярностью среди русского народа всегда пользовалась гречневая каша, обладающая высокой питательной ценностью и прекрасным вкусом. О ней сложено много пословиц и поговорок: «Гречневая каша – матушка наша, хлеб ржаной – отец наш родной» и др.

Супы, похлёбки



Вряд ли в какой-либо другой национальной кухне мира есть такой богатый ассортимент супов, похлёбок, как в русской: щи, борщи, рассольники, солянки, окрошки, ботвиньи, свекольники, различные крупяные и овощные супы, уха и т. д. Русские люди полюбили супы за их прекрасные вкусовые качества и калорийность. В старину в крестьянских семьях обед зачастую состоял только из супа с хлебом. Его ели и на завтрак, и на ужин.

Щи

Щи – одно из древнейших блюд русской кухни. Их любили люди разных сословий, хотя и готовили из разных ингредиентов. Специфический вкус щей получался только в русской печи, в которой они



настаивались несколько часов после приготовления. Обязательные компоненты щей – капуста и кислый элемент (сметана, щавель, яблоки, рассол). В щи добавляли морковь, незабываемый аромат придавал корень петрушки, пряные травы (сельдерей, укроп, зеленый лук, чеснок, перец). Кислые щи готовились из квашеной капусты; серые щи – из верхних зеленых

капустных листьев; зеленые щи – из щавеля. Трудно представить себе быт русских людей без тарелки дымящихся щей на столе. Недаром говорили: «Щи да каша – пища наша». Щи очень питательны и полезны. В них содержится большое количество витаминов и минеральных веществ, в том числе калий, кальций, натрий, фосфор, витамин С, фолиевая кислота, каротин. Ещё более полезны, питательны и калорийны становятся щи, когда их делают с мясом, рыбой, грибами, добавляют картофель, зелень, яйца, сметану и другие продукты. Чем и хороши щи, так это тем, что выбор ингредиентов для их приготовления велик, на любой вкус. Много пословиц и поговорок сложил русский народ о своем любимом кушанье: «Кипятите щи, чтобы гости шли», «От щей добрых люди не уходят».

Окрошка



Окрошка – традиционное русское блюдо. Классическая русская окрошка готовится из двух овощей. Один овощ обязательно имеет нейтральный вкус. Это

может быть вареный картофель, брюква, морковь, свежие огурцы, а другой

имеет ярко выраженный вкус и запах (петрушка, сельдерей, эстрагон). Окрошку можно делать с рыбой с нейтральным вкусом, с говядиной или курицей. Обязательные элементы окрошки – вареные яйца и сметана. В качестве приправы можно использовать горчицу, черный перец или соленые огурцы.

Калья



Калья – распространенное в XVI-XVII вв. рыбное жидкое первое блюдо. Позже оно постепенно почти вышло из употребления. Иногда его стали ошибочно называть рыбным рассольником. Способ приготовления похож на уху, но в бульон для калы добавляли соленые огурцы, огуречный рассол, лимоны и лимонный сок.

Для приготовления калы обычно использовали только жирную рыбу, преимущественно красную, также добавляли ещё и икру. В отличие от ухи, в калю шло больше пряностей, она была гуще, бульон острее и плотнее по консистенции, а по количеству его всегда меньше, чем в ухе. Раньше калья считалась праздничным блюдом.

Ботвинья



Ботвинья – первое холодное блюдо, старинное русское кушанье. Ботвинья со временем почти забылась и была вытеснена другими супами и похлёбками из-за дороговизны и трудоёмкости в приготовлении. Это – одно из самых парадных блюд в русском кулинарном репертуаре. Она делалась обязательно с рыбой иногда добавлялись раки.

Ботвинью готовили на тёмном хлебном квасе, смешанным с белым окрошечным. Для остроты и аромата добавляли тёртый хрен и лимонный сок. Помимо свекольной ботвы, в ботвиньях могли присутствовать свежие огурцы, крапива, щавель, шпинат. Рыба ([осётр](#), [севрюга](#), [лосось](#) или мясо [раки](#), [крабы](#) или [креветки](#)) добавлялась либо в само блюдо, либо подавалась отдельно – на тарелочке, с хреном, часто – с кружочками вареных яиц и солеными огурцами. Традиционная русская кухня требует дополнительно поданной тарелки с наколотым льдом, для постоянного подкладывания в ботвинью – она всегда должна быть холодной. Поэтому для ботвиньи необходимы были две ложки (для супа и льда) и вилка (для рыбы). В случае если ботвинья готовилась без дорогой рыбы, то она называется неполной.

Ботвинью подавали как первое блюдо или как жидкую закуску перед жарким. Ботвинью ели с ржаным хлебом.



Тюря

Тюря – холодная похлебка на квасной или молочной основе. Готовится из накрошенного («натюренного»)

свежеиспеченного ржаного или пшеничного хлеба, лука, овощей, зелени, залитых белым квасом или молоком.

Солянка



Солянка – густой острый суп, сочетающий в себе компоненты щей и рассольников. Для солянок характерен кисло-остро-солёный вкус, малое количество жидкости. Первоначально её часто называли «селянка» – сельское кушанье. Солянки и сейчас пользуются большой популярностью. Они бывают трех видов: мясные, рыбные (с разными видами мяса, птицы или рыбы) и грибные. Помимо

жидких солянок, делают солянки густые, не содержащие в себе жидкости и запекаемые на сковородах. Используются они как второе блюдо.



Похлебки – первые горячие блюда, представляющие собой крепкие овощные отвары. В отличие от супов и щей, приготовляемых на мясных бульонах, похлебки являются лёгкими супами. В них преобладает всегда один овощной компонент, по названию которого они и называются: луковая, картофельная, репная и т. д.

Предпочтение отдают овощам, не требующим длительной варки, обладающим собственным

характерным ароматом. Фасоль, свекла, кислая капуста не используются для приготовления похлёбок. В процессе приготовления добавляют лук, различные пряности. Для разных видов похлёбок они не одинаковы. Зелень петрушки, укроп, сельдерей, а также чеснок – наиболее частые компоненты. Овощи при варке закладываются не в холодную воду, а обязательно в крутой кипяток. Солить похлебки надо осторожно и по-разному: картофельную – в начале варки, чечевичную – после окончания варки, остальные – в процессе приготовления. Очень важно, чтобы похлёбка сохранила свой неповторимый аромат. Для этого необходимо учитывать порядок закладки овощей и пряностей, время их варки. Похлебку нельзя переваривать, иначе исчезнет её неповторимый аромат, бульон станет мутным. Настоящие похлебки всегда прозрачны, причем каждая имеет свой цвет. В отличие от супов их готовят без жиров, масла. В конце можно добавить сметану или сливки. Едят похлебки с черным ржаным хлебом. Оставлять её на другой день и подогревать не рекомендуется.

До сих пор сохранился старинный русский обычай подавать супы, похлёбки перед вторым горячим блюдом. Ведь они своим вкусом и ароматом возбуждают аппетит, усиливают выделение желудочного сока, таким образом, способствуя лучшему усвоению основной части обеда. Исключение из рациона супов может привести к желудочно-кишечным заболеваниям.



Вторые блюда

Няня



Няня – традиционное блюдо русской кухни. Представляет

собой вычищенный бараний или свиной желудок, начиненный рубленным мясом, потрохами, гречневой кашей, пряностями, зашитый и запеченный в русской печи.

Тыковник

Тыковник – запеканка из тыквы, предварительно обжаренной в сливочном или постном масле с добавлением пшённой крупы или риса. Постный тыковник готовится на воде, скоромный – на молоке.



Тельное

Тельное – мясное или рыбное филе, мелко порубленное ножом с добавлением сырого яйца, лука и пряностей, запеченное или отваренное в плотно завязанной салфетке. Является старинным русским блюдом.

Хлеб, блины, пироги

считался гостеприимным, поделиться с гостем всем, что Самыми ценными простого человека всегда встречали дорогих гостей. К было особое, его берегли, слагалось много пословиц «Будет хлеб – будет и обед», «Хлеб всему голова», «Без хлеба куска везде тоска» и др. Русские всегда ели много хлеба. Это был самый доступный, наиболее дешевый, питательный продукт, который компенсировал огромный расход энергии простого человека.



Русский народ всегда хлебосольным, готовым иметься в доме. продуктами для были хлеб и соль. Ими хлебу отношение всегда ценили, уважали. О нём



(кислого) теста. Начинка в это могла быть расстегае небольшое незащищенное отверстие, в которое добавлялось небольшое количество рыбного или мясного бульона.

Почетное место на русском столе занимал не только хлеб. Русская кухня всегда славилась своими блинами и пирогами. «Не красна изба углами, а красна пирогами» - говорили в народе. Очень любили и блины. Они были символом одного из самых веселых русских праздников – Масленицы.



Расстегай

Расстегай – полуоткрытый пирожок из дрожжевого пшеничного нём могла быть мясная, рыбная, рыба печень, лук, рис. Сверху в обязательно оставлялось

Кулебяка



Кулебяка – продолговатый большой пирог из кислого теста с начинкой (с кашей, с капустой, с рыбой), одно из традиционных блюд русской кухни.

Традиционная форма пирогов была круглая – их выпекали на площадках в русских печах, но были пироги и другой формы: треугольные – рыбники. Видов пирогов существовало множество: закрытые, полуоткрытые, открытые, высокие многослойные. Последние именовались курниками. Были «хлебальные» пироги: фарш для них делали жидким, после выпекания снимали крышку и ели содержимое ложками.

В кулебяках в отличие от прочих пирогов гораздо больше фарша. Количество теста и начинки делалось одинаковое, поэтому и форму ей придавали продолговатую, фарш так лучше пропекался, да и резать ее так было удобнее. Сверху в тесте делались отверстия для выхода пара. Тесто делали более крутым, чем для пирогов и пирожков, а если фарш получался очень сочный, между ним и тестом прокладывают готовые блинчики, чтобы тесто не отмокало.



Напитки, десерты

Кулага

Кулага – традиционное русское лакомство. Готовилось из калины, малины, черники, голубики и других ягод, с солодовой или мучной заболткой. После недолгого брожения её запекали в чугунном или глиняном горшке. Чтобы кулага была слаще, в неё добавляли сахар или мёд.

Мёд хмельной



Мёд хмельной – традиционный русский напиток. Готовился на основе разбавленного водой мёда – сыты. Хмельной мёд готовился с добавлением отвара шишек хмеля. Ягодный мёд – с добавлением сока ягод, яблочный и грушевый – с добавлением фруктового пюре или сока.

подобные
медовухами.
назывался на
либо просто

Сбитни

Сбитень - это
сбитень

Безалкогольный сбитень до конца XIX в. заменял чай и кофе.



Существует чрезвычайно
распространенное заблуждение, что
напитки в русской кухне назывались
Напиток на основе пчелиного мёда
Руси либо сытой, либо ставленным мёдом,
мёдом.

пряный согревающий напиток. В старину
готовили с вином и без вина.

Взвар



Взвар – сладкое блюдо для Рождественского и Крещенского сочельника. Взвары и компоты из сухофруктов и меда пришли в русскую кухню в IX веке. В Сочельник, под Рождество его ставили под образа, на сено, будто – дар Христу. Взвар готовился на отваре из сушеных плодов и ягод,

подслащенном сахаром или медом. По сравнению с компотом взвар получался более сладким и концентрированным. Иногда его варили с рисом и с добавлением вина. В древности взвары часто готовили как вкусное сладкое блюдо ежедневного стола.

Русские застольные традиции

Гостеприимство русских известно издавна. Гостю всегда были рады.

Раньше торжественные приёмы и пиры в честь приёма иностранных гостей устраивались с особой широтой и размахом, они демонстрировали не только богатство, состоятельность хозяев, но и широту и гостеприимство русской души. Столы накрывались красивыми скатертями, выставлялась лучшая посуда, хозяева богато наряжались.



Порядок подачи блюд за богатым праздничным столом, состоящий из 6-8 перемен, окончательно сложился во второй половине XVIII в. В каждую перемену стали подавать одно блюдо. Этот порядок сохранялся до 60-70-х годов XIX в.: горячее (щи, похлебка, уха); холодное (окрошка, ботвинья,

студень, заливная рыба, солонина); жаркое (мясо, птица); тельное (отварная или обжаренная горячая рыба); пироги (несладкие), кулебяка; каша (иногда подавали со щами); пирожное (сладкие пироги, пирожки); заедки.

В небогатых семьях трапеза начиналась с того, что хозяин отрезал и подавал каждому гостю ломоть хлеба с солью. Это символизировало гостеприимство и хлебосольство дома.

Пословицы и поговорки про русскую кухню

Бог на стене, хлеб на столе.

Кашевар живет сытее князя.

Когда я ем – я глух и нем.

Хоть не богат, а гостям рад.

Где блины, тут и мы; где с маслом каша, тут место наше.

Щи да каша – мать наша.

Без каши обед не в обед.

Русская народная подвижная игра «Бабушка и пирожок»

Задачи: развивать ловкость и внимательность, скоростные качества.

Описание: Выбираются «Бабушка» и «Пирожок». Остальные дети встают в круг, взявшись за руки. «Пирожок» находится в центре круга, а «Бабушка» – за его пределами. Дети говорят:

Испекла нам бабушка

Вкусные оладушки,

И с начинкой пирожок,

Ну-ка, съешь меня, дружок!

«Пирожок» выбегает из круга (дети поднимают руки вверх, образуя ворота), а «Бабушка» старается его поймать. После чего ведущие меняются.

Блюда	Название сказки
Пирожки	Гуси лебеди, Колосок, Маша и Медведь
Каша	Гуси лебеди, Каши из топора, Маша и медведь, Лиса и Журавль
Кисель	Два Ивана, Гуси-Лебеди
Щи	Три медведя
Окрошка	Три медведя, Два Ивана, Лиса и журавль