

Долгова Татьяна Степановна

Почётный работник общего образования РФ, учитель

Долгов Максим Викторович

учитель

МБОУ «СОШ №6»

г. Новокузнецк, Кемеровская область

ВНЕКЛАССНОЕ МЕРОПРИЯТИЕ

«РЕПА – ЛЮБИМЫЙ ОВОЩ НА РУСИ»

Аннотация: в данной статье рассматривается вопрос здорового образа жизни. Авторы представили конспект внеклассного мероприятия о понятии «правильное питание» с использованием ИКТ.

Ключевые слова: репа, исконно русское блюдо, польза для растущего организма, легко усваиваемый.

Тема: «Репа – любимый овощ на Руси».

Цель: 1. Познакомить детей, что репа – исконно русское блюдо, в ней много питательных веществ, она полезна для растущего организма.

2. Развивать понятие о правильном питании.

3. Воспитывать у учащихся здоровый образ жизни.

1. Организационный момент.

Вводное слово учителя: «Дорогие ребята! Наш урок мы начнём с русской народной сказки... Отгадайте, что за сказка.

Выросла она на грядке. И тянули по порядку: дедка, бабка, внучка, Жучка.

Не смогли – большая штука! Кошка с мышкой лишь пришли – сразу вытянуть смогли». *Отгадка:* русская народная сказка «Репка».

– Посмотрите кукольный спектакль «Репка» в исполнении ваших одноклассников.



II. Вход в тему.

Учитель: Сегодня мы поговорим с вами о любимом овоще на Руси до появления картофеля – репе. Именно о ней люди сочинили сказку, которая до сих пор любимая русская народная сказка. Часто дети недоумевают, а что же за диковинный плод решил вырастить дедушка на своем огороде. К сожалению, сейчас репа стала, чуть ли не экзотикой, а ведь когда-то была, чуть ли не главным блюдом на столах наших предков. (Слайды №1–3.)

Прослушайте сообщение о репе учеников нашего класса.

1. Репа была введена в культуру около 40 веков назад. Древние египтяне и греки широко возделывали репу, но считали её пищей рабов и беднейших крестьян. В Древнем Риме печёную репу употребляли уже представители всех сословий. Со временем репа распространилась в Западной Европе. Например, французы до сих пор высоко ценят белую репу. До появления картофеля репа успешно заменяла его в меню англичан. Они репу пекли, варили, ели в сыром виде, а молодые листья подавали к столу как салат. Однако ни один народ так не ценил репу, как русские – не случайно она считается исконно русским овощем. (Слайд №4.)

2. До XIX века репа играла на Руси ту же роль, что теперь картофель. Сеяли ее повсеместно. Участки, на которых производились посевы, называли репищами. Репа – очень неприхотливая и урожайная культура. Обладающая прекрасной способностью к длительному хранению, она не покидала стол русского человека практически круглый год. (Слайд №5.) Причем и богатые, и бедные ежедневно включали ее в свой рацион. Русские крестьяне везли репу на базар возами.

3. На Руси репа, кроме того, считалась «женской культурой». И сеять ее полагалось женщинам, да при том еще передать матушке-земле часть своей детородной силы. В старину была даже профессия «плевальщиков репы», причем весьма почитаемая. Поскольку семена у нее мелкие, специально обученные люди набирали их в рот и затем сеяли, «выстреливая» особым плевком в подготовленную землю. (Слайд №6.)

4. Были времена, когда на Руси неурожай репы приравнивался к стихийному бедствию. И это неудивительно, ведь растет репа быстро и почти повсеместно, причем из этого овоща можно запросто приготовить полноценный обед с «первым», «вторым» и «третьим». Из репы делали супы и похлебки, варили кашу, готовили квас и масло, она была начинкой для пирожков, ею фаршировали гусей и уток, репу квасили и солили на зиму. (Слайды №7–9.) Наверное, так бы и продолжалось до сих пор, если бы Петр 1 не научил русских крестьян есть картофель, чем сильно испортил их взаимоотношения с репкой.

5. Репа является ценным источником витаминов и минералов, которые необходимы для нормальной работы организма человека. Репа содержит витамины А, В₁, В₂, С, Е, Р, РР; минеральные вещества (калий, кальций, фосфор и др.); пищевые волокна. Благодаря высокому содержанию кальция, репа служила основным профилактическим средством, спасающим крестьянских детей от рахита, заболеваний костей и крови. (Слайд №10.) Калорийность продукта составляет всего 30–32 ккал на 100 грамм. Репа полезна при различных системных заболеваниях внутренних органов. Содержащиеся в ней активные компоненты способствуют укреплению иммунитета. Корнеплод можно включать в рацион детей и беременных женщин. Репу относят к одному из самых эффективных средств для улучшения работы кишечника. Кроме того, репа растворяет камни в почках, болезней суставов и для борьбы с солевыми отложениями. В народной медицине отвар из корнеплодов репы применяют для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, при простудных заболеваниях, ларингите, астме и зубной боли.

Учитель: Чем же полезна репа? Правильно ли питались наши предки, почему вы так считаете?

– Ребята, на Руси с репой было связано много обычаев, пословиц, поговорок. Собирали урожай репы обычно в сентябре, и первый день начала уборки именовали репорежом. По случаю этого события и зародились поговорки: «Не дремли баба на репорежев день», «Уж видно мужику по репе, что подошли репорежы». А вот пословицы:

– «В землю крошки, а из земли лепешки»

– «Хороша девка, как мытая репка»

– «На спине не репу сеять». (*Слайд №11.*)

До наших дней дошло выражение «дешевле пареной репы», употребляемое в том случае, когда хотят подчеркнуть дешевизну чего-либо. Девушки использовали условное значение репы для отваживания нелюбимого жениха: если она его угощала кушаньем из этого овоща, стало быть, давала от ворот поворот.

III. Кукольный спектакль.

Учитель: В современных сказках до сих пор авторы показывают любовь героев сказок к этому овощу. Посмотрите кукольный спектакль «Пых» о том, как дед решил сорвать репку в огороде.



IV. Итог урока.

Учитель: В наше время в России редко кто выращивает этот овощ, не встретишь его на нашем обеденном столе. Однако, во Франции, Индии, Америке, Японии репа до сих пор пользуется любовью кулинаров, и часто оказываются на обеденном столе.

– Хотели бы посадить этот овощ у себя в огороде?

– Ребята, что интересного вы хотели бы рассказать своим друзьям, родителям после нашего урока? (Слайд №12.)

<p>Репа - любимый овощ на Руси</p> 	<p>РЕПА</p> 	
<p>Во Франции любили репу</p> 	<p>На Руси гостя угощали репой</p> 	<p>«Плевальщик репы»</p> 
<p>Блюда из репы</p> <p>Русская репа</p>  <p>Репка до 18 в. играла в России ту же роль, что теперь картофель. Ее ели печеной, вареной, пареной, готовили из нее сложные блюда (репка, репа фаршированная и т.п.).</p>  <p>Репка входила в состав почти всех кулинарных изделий, особенно щей, использовалась как начинка для пирогов, для популярного тогда блюда – ушного, даже квас делали из репы.</p>		
<p>Полезные свойства репы</p>  <p>Минералы: йод, фосфор, железо, магний, кальций, калий, цинк, марганец, сера.</p> <p>Витамины: A, B1, B2, B6, B9, B12, C.</p>	<p>ПОСЛОВИЦЫ</p> <ul style="list-style-type: none"> • «В землю крошки, а из земли лепешки» • «Хороша девка, как мытая репка» • «На спине не репу сеять». 	<p>ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!</p> 

Список литературы

1. Всё о лекарственных растениях на ваших грядках / под ред. С.Ю. Раделова. – СПб.: ООО «СЗКЭО», 2010.
2. Обухова Л.А. Школа докторов Природы, или 135 уроков здоровья (1–4 классы) / Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина. – М.: «ВАКО», 2005.
3. Караманенко Т.Н. Кукольный театр – дошкольникам / Т.Н. Караманенко. – М.: Просвещение, 1990.