**Методическая разработка по реализации городского проекта**

**«Этнодеревня «Кологод»: путешествие за солнцем»**

**Педагога дополнительного образования: Земляковой Ольги Викторовны**

**Отдел: Социально-педагогический**

**Мастер-класс «Славянские традиции. Культура питания славян»**

**Тема занятия: «Славянские традиции. Культура питания славян»**

**Форма:** Мастер-класс

**Возраст:** 7 — 12 лет

**Цель:** формирование базовых теоретических знаний и практических навыков в изучении традиций, обычаев, особенностей исторически сложившихся в культуре питания славянских народов.

**Задачи:**

**Личностные:**

* Расширить кругозор о культуре питания славян;
* Формировать положительного отношения к образу древних славян;
* Развивать нравственно-патриотических чувства у подрастающего поколения;
* Развивать творчество, побуждать детей к самостоятельному изучению традиций и кухни русского народа;
* Совершенствовать в навыки исследовательской деятельности;
* Способствовать радостному, эмоциональному объединению детей в совместной деятельности, коллективной работе;
* Воспитывать уважительное отношение к историческому прошлому, к нашим предкам, их интересам, к родной земле.

**Предметные:**

* Познакомить детей с русскими народными традициями;
* Познакомить обучающихся с кулинарными предпочтениями славян;

**Метапредметные:**

* Формировать навык познавательно – исследовательской деятельности у детей.
* Развивать целеустремленность и настойчивость;
* Уважать обычаи и традиции русского народа.

**Оформление:**

Столы, накрытые скатертью, стоят по центру помещения. В центре стола стоит каравай (круглый хлеб), рядом стоит солонка. Также на столе стоят отваренные зерна пшеницы, мёд, ягоды, блины, сметана, творог, варенье и т.д.

**Ход занятия:**

1. **Организационный момент**

- Приветствуем Вас добры молодцы и красны девицы!

Сегодня у нас необычное вкусное занятие. Узнаем, что такое трапеза и как питались наши предки славяне.

**2. Учебно-познавательная деятельность и практическая часть**

Славянские народы спокон веков отдавали в трапезе предпочтения растительной пище перед мясной. Главными элементами питания для славянских народов служили злаковые растения: пшеница, рожь, гречиха, ячмень и просо. Огромным подспорьем для питания также служили культурные огородные овощи: капуста, лук, морковь, свекла, репа, а в особенности картофель – особо популярный на северо-западе Руси.

Из мясного рациона у славян преобладало мясо птицы, в меньшей степени славяне употребляли говядину, не говоря уже о конине. Очень долгое время редко когда употребляли в пищу коровье молоко в сыром виде, больше любили молочные продукты – сметану, масло, творог. Если говорить о птице, то в домашнем быту на первом месте были куры, гуси, утки, в меньшем количестве мясо индюка. Однако птица служили как дополнение в рационе, так как птицеводство у славян никогда не было сильно развито.

Наши предки всегда очень любили садовые фрукты, ягоды, как в свежем, так и в переработанном виде: варенье, сушка и т.д. Ягоды, а также грибы собирались в богатых лесах, и часто служили основным источником питания в зимние периоды времени.

Важно отметить, что наши деды придавали трапезе большое значение и рассматривали ее не просто как «топку» для организма, а как результат труда, а следовательно — дар.

**Трапеза** для славян была не просто способом подкрепить силы.

Трапеза являлась чем-то сродни Причастию (стать частью).

Причастившиеся одним хлебом, кашей, овощами или дичью, они в дальнейшем считали друг друга самыми настоящими родственниками. Поев в чужом доме, человек мог рассчитывать на защиту и помощь хозяина, но и сам уже не имел права причинить ему зла. То есть, **хлеб-соль – это мирный договор между хозяевами и гостями**.

**Стол считался Божьей щедрой ладонью**. Поэтому запрещалось бить по столу кулаком!

Сам хлеб тоже не являлся просто едой. Для славян он был священным даром Богов. Веками люди слагали пословицы и поговорки про хлеб, тем самым восславляли и подчеркивали его важность и называли его «голова», «батюшка», «дар Божий», «кормилец», - такими эпитетами характеризовали в народном творчестве главный продукт на каждом столе.

Давайте вспомним пословицы и поговорки про ХЛЕБ!

*Дети называют пословицы и поговорки про хлеб.*

*Затем вместе преломляют хлеб*

Чтобы сварить простейшую **кашу**, нужно обеспечить союз Огня, Воды и Зерна – продукта Земли. Все эти три сути были для славян божествами, всем трём поклонялись. Сладкая, сваренная на меду, каша, заправленная ягодами, являлась древнейшей языческой ритуальной едой: она несла мощную идею плодородия, победы над Смертью, вечного возвращения Жизни.

Давайте вспомним кутью и приготовим её. Для этого возьмем пшеницу (уже отваренную), добавим туда ягоды и мед. Все перемешаем. Хороша каша.

*Дети готовят кашу и пробуют её.*

Другой древнейшей едой с незапамятных времён у славян были **блины**.

Учёные-языковеды считают, что произношение слова «блин» – искажённое. А когда-то оно произносилось «млин» и происходит от того же корня, что и «молоть», «мелкий», обозначая, таким образом пищу из размолотого зерна. Возможно, первоначально муку или мелко раздробленное зерно заваривали кипятком и ели ложками, потом однажды пролили на раскалённые камни очага и обнаружили, что новая еда очень вкусна.

В блинах, как и в каше-кутье, заключены те же священные сути, а кроме всего прочего, румяный, круглый блин от части схож с Солнцем.

Вот почему и доныне блины пекут на Масленицу, когда празднуется победа над злой богиней Мораной – холодом, смертью и тьмой, празднуется воскрешение Солнца, Жизни, Весны. Давайте-же отведаем блинов.

*Дети угощаются блинами.*

1. **Подведение итогов. Рефлексия.**

Мы сегодня вспомнили трапезу славян и даже попробовали некоторые любимые многими издревле блюда и поняли их важный сакральный смысл.

1. **Список литературы:**
2. Асов, Александр Древние славяне. Прародины, предки, святыни / Александр Асов , Андрей Осташко , Андрей Васильев. - М.: АСТ, ВКТ, 2013. - 352 c.
3. Большая детская энциклопедия. Том 5. История России. Часть 1. От древних славян до конца XVII века. - М.: СИНТЕГ, 2013. - 512 c.  
   Большая детская энциклопедия. Том 5. История России. Часть 1. От древних славян до конца XVII века. - М.: Мир энциклопедий Аванта +, Астрель, 2015. - 512 c.
4. Буров, Виктор Гиперборея. Родина древних славян / Виктор Буров. - М.: Эксмо, Алгоритм, 2013. - 272 c.
5. Древняя Русь и славяне. - Л.: Наука, 2015. - 448 c.
6. Капица, Федор Боги и тайны древних славян / Федор Капица. - М.: Астрель, Русь-Олимп, 2014. - 320 c.
7. Карамзин, Н. М. История государства Российского. В 12 томах. Том 1. От древних славян до великого князя Владимира. Д / Н.М. Карамзин. - М.: Студия АРДИС, 2014. - 793 c.
8. Нидерле, Любор Быт и культура древних славян / Любор Нидерле. - М.: Вече, 2013. - 288 c.
9. Соловьев, Владимир Древние славяне. Таинственные и увлекательные истории о славянском мире. I-X века / Владимир Соловьев. - М.: Центрполиграф, 2014. - 320 c.
10. Фаминцын, А. С. Божества древних славян / А.С. Фаминцын. - М.: Алетейя, 2013. - 368 c.