

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 2 «Рябинка»

**Образовательный проект:**

**"Чай не пить, так на свете не жить!"**

(для детей старшего дошкольного возраста)



Разработали и

реализовали:

Кочурова Л.А.

Французова Н.В.

Пошехонье 2017 г

# Проект "Чай не пить, так на свете не жить!"

*На Руси один зарок,*

*Кроме всякой пищи,*

*Утром - чай, в обед -  
чаёк,*

*Вечером - чаище!*

**Авторы проекта:** Кочурова Л.А., Французова Н.В.

**Вид проекта:** познавательный-творческий, групповой

**Продолжительность:** краткосрочный

**Участники проекта:**

воспитанники старше - подготовительной группы; семьи воспитанников, социальные партнёры, педагоги: Французова Н.В., Кочурова Л.А.; логопед - Тихвинская О.Н.

**Возраст детей:** 5-7 лет

**Актуальность проекта:** Многие праздники, в том числе и в детском саду, завершаются чаепитием. Чаепитие.... А что это такое? И, вообще, откуда появился чай? Ответы на эти вопросы не знают порой и взрослые, не говоря уже о детях...

Среди разнообразных напитков, изготавливаемых людьми, самый известный и распространенный – чай. Его пьют в любом уголке земли. Чай обладает целебными свойствами, помогает излечиваться от многих болезней, для многих народов он также необходим и незаменим, как и хлеб. На Руси гостей встречали с хлебом-солью и чашкой ароматного чая. Чаепитие укрепляет дружбу. В настоящее время наши традиции становятся забытыми, что в итоге становится большим минусом в дальнейшем становлении человека как патриота. Поэтому важной задачей в нравственно - патриотическом

воспитании детей дошкольного возраста становится почитание старинных обычаев и традиций.

Вместе с ребятами старше - подготовительной группы мы решили выяснить, откуда появился чай, какой бывает чай, узнать о пользе напитка, выяснить, в какой посуде надо заваривать чай, как правильно готовить чай. Узнать есть ли где в мире праздник чая?

В связи с этим нами был разработан и реализован проект "Чай не пить, так на свете не жить!"

**Цель проекта:** познакомить детей с историей появления чая, с его целебными свойствами, воспитывать интерес к народной культуре.

**Задачи:**

**Для детей:**

- ❖ дать представление о том, как выращивают и изготавливают чай; о том, что 15 декабря празднуют – всемирный день чая;
- ❖ познакомить с традициями чаепития России;
- ❖ формировать чувство уважения к своему народу, его традициям;
- ❖ формировать познавательную активность и творческое воображение детей;
- ❖ развивать глазомер, чувство формы и пропорций;
- ❖ развивать мелкую моторику рук;
- ❖ воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, желание играть, отдыхать и работать сообща.

**Для педагогов:**

- ❖ установить партнёрские взаимоотношения с семьями воспитанников;
- ❖ формировать у родителей положительное отношение к мероприятиям ДОУ;
- ❖ обогатить развивающую предметно-пространственную среду детского сада;
- ❖ повысить профессиональное мастерство и компетентность педагогов при реализации проекта.

### **Для родителей:**

- ❖ способствовать развитию познавательно - творческого потенциала родителей;
- ❖ воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми, родителями и педагогами;

**Форма проведения итогового мероприятия:** квест - игра "Поиск спрятанного сюрприза", посещение местного историко - краеведческого музея, участие в интерактивной программе: «Чай пьёшь – до ста лет проживёшь!»

### **Продукты проекта:**

#### **Для детей:**

- ❖ дидактические игры "Сосчитай посуду", " Найди пять отличий";
- ❖ слайдовые презентации "Откуда появился чай", "Какую пользу приносит чай"

#### **Для педагогов:**

- ❖ конспекты и дополнительные материалы по проекту;

#### **Для родителей:**

- ❖ рекомендации, буклеты, итоговое мероприятие.

### **Методы и приемы:**

- ❖ Организационные;
- ❖ Наглядные;
- ❖ Словесные;
- ❖ Практические;
- ❖ Мотивационные.

### **Предполагаемые результаты:**

#### **Для детей:**

- ❖ развитие познавательного интереса у детей;
- ❖ осознанная радость и гордость за традиции своей страны;

- ❖ сформированность практических навыков работы с художественным материалом.

#### **Для педагогов:**

- ❖ использование конспектов и материалов проекта для пополнения знаний и расширения кругозора дошкольников;
- ❖ пополнение предметно-развивающей среды.
- ❖ повышение профессионального мастерства педагогов, самообразование, саморазвитие.

#### **Для родителей:**

- ❖ активное взаимодействие с педагогами ДОУ;
- ❖ опыт сотрудничества с детьми и педагогами во время проекта.

#### **Этапы работы над проектом:**

##### **Организационно - подготовительный (1 неделя):**

1. Поиск проблемы.
2. Выбор и обоснование проекта.
3. Анализ предстоящей деятельности.
4. Разработка проекта.

##### **Основной (1 неделя):**

проведение комплекса мероприятий по теме проекта:

1. Работа с детьми.
2. Работа с родителями.
3. Работа с социальными партнёрами.

##### ***Познавательная деятельность:***

Просмотр слайдовых презентаций, сделанных совместно с родителями "Откуда появился чай", "Какую пользу приносит чай"; мультфильмы: Лунтик "Солёный чай", " Тигрёнок в чайнике", "Пых, пых самовар";

Беседы с детьми: "Как мы дома пьем чай", "Как помогаем маме сервировать стол";

Разучивание детьми пословиц и поговорок про чай;

Рассматривание разных сортов чая, какого цвета стала заварка после заваривания разных сортов чая;

Чтение художественной литературы: Г.Х. Андерсен "Чайник", В. Кружелёва "Сказка о том, как Иван-чай лень прогнал", Д. Хармс "Иван Иванович Самовар";

Квест - игра "Поиск спрятанного сюрприза";

Интерактивная программа в краеведческом музее: «Чай пьёшь – до ста лет проживёшь!»

**Продуктивная деятельность:**

Аппликация "Чайный сервиз"

**Игровая деятельность:**

Д/и "Отгадывание загадок"

Игровое упражнение "Сервируем стол"

**Заключительный:**

1. Подведение итогов.
2. Защита проекта на педагогическом совете.

***Ресурсное обеспечение проекта:***

Методический инструментарий:

- наглядно – дидактический материал (иллюстрации, открытки, дидактические игры)
- конспекты занятий;
- художественная литература (стихи, сказки, пословицы, поговорки);
- музыка;
- презентации.

Различные художественные материалы для продуктивной деятельности детей (картон, краски, пластилин и др.)

Сотрудничество с краеведческим музеем.

## Познавательная деятельность:

Просмотр детских слайдовых презентаций, сделанных совместно с родителями "Откуда появился чай", "Какую пользу приносит чай"



**Рассматривание разных сортов чая, какого цвета стала заварка после заваривания разных сортов чая**



## Квест - игра

### « Поиск спрятанного сюрприза»

**Цель:** закрепление и обобщение знаний детей о чае посредством познавательной квест – игры.

#### **Задачи:**

##### Образовательные:

- познакомить детей с понятием квест-игра;
- закреплять в самостоятельной деятельности умение находить отличия между предметами, классифицировать, выявлять закономерности;
- систематизировать и расширять знания детей о чае;
- совершенствовать умение разгадывать загадки и разрешать проблемные ситуации;

##### Развивающие:

- развивать познавательную активность, воображение, коммуникативные навыки;
- активизировать словарь, учить детей отвечать на вопросы;
- развивать зрительное восприятие, внимание, память.

##### Воспитательные:

- воспитывать положительные нравственные качества: доброту, отзывчивость, желание помочь, умение работать в коллективе, согласовывать свои действия с действиями товарищей.
- поощрять свободное общение с взрослыми и детьми.

**Оборудование и материалы:** письмо для начала квеста, план группы, картинки-задания для квеста, самовары, заварочный чайник, панно, чайная

посуда для сервировки, цифры, листы в клетку для графического диктанта, простые карандаши, фрагменты пазла.

**Предварительная работа:** беседа с детьми "Как мы дома пьем чай", "Как помогаем маме накрывать на стол", просмотр презентаций "Откуда появился чай?", "Какую пользу приносит чай", дидактическое упражнение "Сервируем стол", заучивание совместно с родителями пословиц про чай, чтение художественной литературы по теме недели.

### **Ход ОД:**

В. Ребята! Сегодня к нам в группу пришли гости. (родители) Поздороваемся с ними.

В. А как еще можно поздороваться утром? (привет, доброе утро, здравствуйте, хорошего дня).

В. — Правильно, можно поздороваться по — разному, но лучше пожелать друг другу что-то доброе, хорошее, я вас научу. Давайте позовем и наших гостей и поздороваемся все вместе.

Проводится коммуникативная игра с элементами самомассажа «Доброе утро»:

Доброе утро, (руки подняты вверх)

Улыбнись скорее (делают пружинку и улыбаются друг другу)

И тогда весь день будет веселее.

Мы погладим лобик, носик, щечки, (гладят лоб, нос и щеки)

Будем мы красивыми как в саду цветочки! (делают пружинку и улыбаются друг другу)

В: Ребята, я предлагаю поиграть в новую игру.

Это игра-бродилка, по научному её ещё называют квест-игра. Решив одно задание, вы получите подсказку, где искать следующее задание. За каждое правильно выполненное задание получите фрагмент пазла. В конце такой игры можно получить неожиданный результат: сюрприз, новые знания, карту сокровищ. Интересно, а что получится у вас?

В: Ребята, сегодня утром я у нас в группе обнаружила вот такой конверт, на котором написано: «Детям группы «Дружные ребята».

В. А как вы думаете, кто нам прислал письмо?

В. Как же нам узнать, от кого этот конверт? (открыть, посмотреть, что внутри). Давайте, посмотрим.

Ребята открывают конверт и достают план группы.

Дети рассматривают план.

В: Как вы думаете, что здесь нарисовано? (план)

В: А как вы догадались?(ответы детей)

В: Предположим, что это план группы, здесь ещё какой – то яркий значок.

Как вы думаете, для чего он здесь нарисован, что он может обозначать? (ответы детей)

В: Давайте проверим, попробуем отыскать это место в группе.

Поиск отмеченного на карте места в группе.

(Ребята находят ромашку, на лепестках которой вопросы)

### **Задание №1. Дидактическое упражнение "Ответь на вопрос"**

Вода из чайника вся выкипела, потому что...

От Федоры в сказке убежала вся посуда, потому что ...

К чаю мама подала чайный сервиз, потому что.. .

Ваня разбил чашку, потому что.. .

Катя обожгла язык чаем, потому что.. .

Для чего чайнику носик?

Для чего чашке ручка?

Для чего кастрюле две ручки?

Почему к чаю подают маленькую, а не большую ложку?

Для чего посуду моют после каждого приема пищи?

В: Молодцы, получаете пазл.

В: Ребята, вспомните, про что были вопросы на ромашке? А какая у нас тема недели, про что мы с вами всю неделю разговариваем. Правильно, про

чай. А в чём заваривают чай (заварочный чайник). Давайте найдём этот предмет у нас в группе.

Дети находят чайник, в нем загадки.

### **Задание №2 «Отгадайте загадки».**

(загадки про чайную посуду)

В: Замечательно, получайте фрагмент пазла.

После того, как все загадки отгаданы, дети находят на дне чайника подсказку, где их ждёт следующее задание. « Найти в группе место, где мы можем принять гостей и выпить с ними чаю».

В: Правильно, ребята, в кафе можно посидеть, отдохнуть и выпить ароматного чаю. Пройдёмте в кафе.

Дети находят задание.

### **Задание №3 "Сервировка стола к чаепитию" (проверка с помощью родителей)**

Дети получают фрагмент пазла.

А где ещё можно в группе принять гостей, подумайте.

Ответы детей.

В: Правильно, в русской избе.

(Дети проходят в избу и находят там задания, обозначенные символами для мальчиков и девочек).

### **Задание № 4 " Сосчитайте, сколько предметов посуды изображено на картинке и найдите соответствующую цифру на мольберте».**

Дети выполняют задание и получают фрагмент пазла.

На одной из цифр, которые ребята выбирают на мольберте, они находят задание, которое выполняют совместно с родителями.

### **Задание №5 «Графический диктант» ( с родителями)**

В: Что у вас получилось?

Дети: самовар.

В: Молодцы, заработали фрагмент пазла.

В: А у нас в группе есть самовар? Давайте, его найдём.

### **Задание №6 «Назови 5 пословиц про чай»**

Задание находится в большом самоваре, в игровом уголке.

В: Молодцы, получайте фрагмент пазла, скажите, а где у нас в группе есть ещё один самовар? ( На настенном панно прикреплено задание)

### **Задание № 7 «Найди на картинке 5 отличий»**

После того как задание выполнено, дети получают фрагмент пазла.

В: Ребята, а в группе есть ещё один самовар, давайте его найдём. Вспоминайте, где он может быть.

Дети находят маленький самовар.

### **Задание №8 «Собери картинку из полученных фрагментов »**

В: Что получилось? Получился самовар!

В: Ребята, у нас получился самовар, какие вы молодцы. Здесь что-то написано. Ребята, нас приглашают в музей на увлекательную программу «Чай пьёшь – до ста лет проживёшь!». Вот так сюрприз!!! Не будем тратить время. Поспешим в музей и там, узнаем ещё очень много интересного про чай.

**Квест – игра: « Поиск спрятанного сюрприза»**











**Интерактивная программа в краеведческом музее:**

«Чай пьёшь – до ста лет проживёшь!».







**Пословицы и поговорки про чай:**

*"За чаем не скучаем, по 7 чашек выпиваем" (Кирилл С.)*

*"Чай пить, не дрова рубить!" (Алёна Ш.)*

*"Береги в доме добро, а в чае тепло" (Даншил К.)*

*"Чай пьёшь - до ста лет проживёшь" (Юля Т.)*

*"Чай пить, долго жить!" (Кирилл Стр.)*

*"Коле, коле чаю, значит угощаю" (Ксюша Я.)*

*"Зачерпнула цапля чай чашкой, вкусный чай лечебный из ромашки" (Серёжа М.)*

*"Пей чай, удовольствие получай" (Ваня Щ.)*

*"В хорошей посуде чай вкуснее" (Вика Б.)*

### **Загадки про чайную посуду**

Она совсем небольшая,

Сахар в чашке я ею мешаю. (Чайная ложечка.)

В небо дыра, в землю дыра,

А посередине огонь да вода. (Самовар.)

Из горячего колодца

Через нос водица льется. (Чайник.)

На столе стою всегда.

Хлеб кладут в меня не зря.

А еще люблю печенье,

Пряники и сухари.

К супу вкусен хлеб душистый,

К чаю — пряники бери. (Хлебница.)

Бел, как снег, в чести у все

В рот попал- там и пропал (Сахар)

Семья наша небольшая,

Подают нас только к чаю.

Есть у нас варенье, сахар  
И с ванилью сухари.  
Есть душистая заварка,  
Чашка с ложечкой внутри. (Чайный сервиз.)  
Мы можем быть столовыми,  
Десертными и чайными.  
И подают к обеду нас  
Совсем уж не случайно. (Ложки.)  
В ней суп и кашу варят  
И картошку жарят.  
Из нее едят и пьют,  
Ее моют, берегут. (Посуда.)  
Все во мне бурлит, кипит,  
А из носа льется.  
Чтобы снять меня с плиты,  
За ручку взять придется. (Чайник.)  
К чаю подают меня,  
Сладким сахаром полна. (Сахарница.)  
Прячу масло я внутри,  
В холодильнике ищи. (Масленка.)  
Если к обеду нас не раздать,  
То обедать нельзя начинать. (Столовые приборы.)  
В нас варят, парят, жарят,  
В нас тушат и пекут.  
А вот к столу хозяйки  
Нас не подают. (Кухонная посуда.)  
Горячую пищу  
В меня наливают.  
Затем плотной крышкой  
Меня закрывают.

Удобно со мной  
На работе в обед,  
В дороге, в походе,  
Столовой где нет.  
Снаружи холодный,  
Горячий внутри.  
Не веришь?  
Ты крышку скорей отверни. (Термос.)

### **Чтение художественной литературы:**

#### **Сказка о том, как иван-чай лень прогнал Валентина Кужелев**

Жил когда-то давно Иван — крестьянский сын. Любил он хорошо потрудиться и чаю напиток. Куда ни пойдёт — чайку с собой возьмёт. И прозвали его за это люди Иван-Чаем.

Шаталась как-то по свету старуха Лень, и захотелось ей позабавиться, людей бездельем заразить. Видит: ни свет — ни заря Иван-Чай в поле пашет. Ну она и давай к нему приставать: то с одной, то с другой стороны к нему подкрадётся. Но Иван не поддаётся, пашет себе землю да над Ленью смеётся. А та отстать не хочет, руки — ноги ему щекочет. Рассердился тут Иван, что есть мочи заорал:

— Я лопатую тебя огрею, уходи старуха — Лень, убирайся поскорей.

Испугалась Лень Ивана и в лесок заковыляла.

Тут люди в поле пахать вышли. Обрадовалась Лень и снова на поле пришла. Давай приставать то к одному, то к другому. Всех на землю свалила, бездельем заразила. Один спит — посапывает, другой храпит — похрапывает, третий свистит — посвистывает. Один Иван-чай пашет себе да пашет. Устанет — чаю напьётся, сил наберётся и опять за дело возьмётся. Видит он: дело плохо, работать в поле некому. Давай будить одного, другого,

ничего не выходит. Два дня спали, на третий — дождь собрался. Закричал тогда Иван, руки к небу приподнял:

— Дождик, дождичек, полей, прогони отсюда Лень.

Припустил Дождь что было мочи. Лень испугалась и убежала прочь. Пробудились люди, да только сил ни у кого нет подняться, за дело взяться. Пошёл Иван тогда на болото, нарвал розовых цветов, сварил чай и давай всех поить — отпаивать, от лени вылечивать. Солнце вышло, землю осветило. Люди поднялись, да за дело принялись. Говорят, что Иван долго потом на свете жил, чаем всех людей лечил. Много лет прошло с тех пор. Нет давным-давно Ивана, но и сейчас растут на земле розовые цветы, которые в народе называют иван-чаем.

### **Ганс Христиан Андерсен "Чайник"**

Жил-был гордый чайник. Он гордился и фарфором своим, и длинным носиком, и изящной ручкою — всем-всем, и об этом говорил. А вот что крышка у него разбита и склеена — об этом он не говорил, это ведь недостаток, а кто же любит говорить о своих недостатках, на то есть другие. Весь чайный сервиз — чашки, сливочник, сахарница охотнее говорили о хилости чайника, чем о его добротной ручке и великолепном носике. Чайнику это было известно.

"Знаю я их! — рассуждал он про себя. — Знаю и свой недостаток и признаю его, и в этом — мое смирение и скромность. Недостатки есть у всех нас, зато у каждого есть и свои преимущества. У чашек есть ручка, у сахарницы — крышка, а у меня и то и другое да и еще кое-что, чего у них никогда не будет, — носик. Благодаря ему я — король всего чайного стола. Сахарнице и сливочнице тоже выпало на долю усладить вкус, но только я истинный дар, я главный, я услада всего жаждущего человечества: во мне кипящая безвкусная вода перерабатывается в китайский ароматный напиток".

Так рассуждал чайник в пору беспечальной юности. Но вот однажды стоит он на столе, чай разливает чья-то тонкая изящная рука. Неловка оказалась рука: чайник выскользнул из нее, упал — и носика как не бывало, ручки тоже, о

крышке же и говорить нечего, о ней сказано уже достаточно. Чайник лежал без чувств на полу, из него бежал кипяток. Ему был нанесен тяжелый удар, и тяжелее всего было то, что смеялись-то не над неловкою рукой, а над ним самим.

"Этого мне никогда не забыть! — говорил чайник, рассказывая впоследствии свою биографию самому себе. — Меня прозвали калекою, сунули куда-то в угол, а на другой день подарили женщине, просившей немного сала. И вот попал я в бедную обстановку и пропадал без пользы, без всякой цели — внутренней и внешней. Так стоял я и стоял, как вдруг для меня началась новая, лучшая жизнь... Да, бываешь одним, а становишься другим. Меня набили землю — для чайника это все равно что быть закопанным, — а в землю посадили цветочную луковицу. Кто посадил, кто подарил ее мне, не знаю, но дали мне ее взамен китайских листочков и кипятка, взамен отбитой ручки и носика. Луковица лежала в земле, лежала во мне, стала моим сердцем, моим живым сердцем, какого прежде во мне никогда не было. И во мне зародилась жизнь, закипели силы, забился пульс. Луковица пустила ростки, она готова была лопнуть от избытка мыслей и чувств. И они вылились в цветке.

Я любовался им, я держал его в своих объятиях, я забывал себя ради его красоты. Какое блаженство забывать себя ради других! А цветок даже не сказал мне спасибо, он и не думал обо мне, — им все восхищались, и если я был рад этому, то как же должен был радоваться он сам! Но вот однажды я услышал: "Такой цветок достоин лучшего горшка!" Меня разбили, было ужасно больно... Цветок пересадили в лучший горшок, а меня выбросили на двор, и теперь я валяюсь там, но воспоминаний моих у меня никто не отнимет!

## Продуктивная деятельность:

### Конспект ОД по аппликации "Чайный сервиз"

**Цель:** формировать умение создавать из элементов целостную композицию.

**Задачи:**

1. Расширять представления детей о посуде, активизировать словарный запас;
2. Развивать навыки выполнения аппликации в парах;
3. Закреплять умение работать с ножницами, бумагой и клеем.

**Развивающая среда:** посуда разного вида, иллюстрации посуды с разными видами росписи, аудиозапись "У самовара я и моя Маша", шаблоны чайной пары, клей, ножницы, цветная бумага, листы формата А4.

**Ход ОД:**

*Звучит аудиозапись песни "У самовара я и моя Маша"*

В: Ой, ребята, какая интересная песня, о чём в ней поётся?

Д: - о самоваре

В: А что такое самовар?

Д: - посуда

В: А вы хотите пойти в магазин "Посуда" и посмотреть, какая же посуда там продаётся?

Д: - да

В: Ребята, посмотрите, сколько разной посуды. Какая она красивая. А из чего она сделана?

Д: - эти ложки сделаны из дерева. Деревянную посуду делают из берёзы и клёна.

В: А эти предметы посуды из какого материала сделана?

Д: - из пластмассы. Эта посуда очень лёгкая, если упадёт - то не разобьётся.

Она может быть и белой и цветной.

В: А это какая посуда?

Д: - алюминиевая; эта посуда используется каждый день. В ней можно варить и суп, и кашу.

В: Ребята, обратите внимание, а это что за посуда? Чем она привлекает покупателей?

Д: - красивой росписью

В: А вот ещё красивая посуда. Интересно, где её используют, для чего она?

Д: - это чайный сервиз. Когда приходят гости, его ставят на стол и подают гостям чай с тортом.

В: Ребята, в конце недели у нас намечается праздничная дискотека, наверняка к нам придут гости и мне кажется, что нашей посуды на всех не хватит. Давайте мы изготовим чайные сервизы, чтобы, в случае чего, всем гостям хватило. Как мы сможем сделать чайный сервиз?

Д: - нарисовать, слепить.

В: Но, у меня есть только такие инструменты и материалы для изготовления чайного сервиза. Что у меня в руках?

Д: - бумага, ножницы, клей.

В: Перед началом работы, давайте вспомним правила безопасной работы с ножницами

Д: - ответы детей

В: Для работы мы будем использовать шаблон чайной пары, который вы должны будете вырезать.

Д: - ответы детей

В: После того, как ваша чайная пара будет готова, вы можете поместить её рядом с чайником. Приступайте к работе.

### ***Физминутка:***

Вы, наверное, устали?

Ну, тогда все дружно встали.

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Покружились, повертелись,

Глаза крепко закрываем,  
Дружно до пяти считаем,  
Глаза открываем, поморгаем и...

Работать продолжаем.

В: Продолжаем работу.

*Звучит спокойная музыка*

В: Молодцы, ребята! Очень красивые получились чайные сервизы, и мы поместим их в наше кафе.





## *Буклет "Чай не пить - так на свете не жить!"*

### *Как правильно заваривать чай?*

#### *Пошаговая инструкция*

Заблаговременно вымойте заварной чайник от старой заварки и высушите его. Наберите в чайник свежую воду и вскипятите ее на слабом огне.

После появления в воде групп маленьких пузырьков, вызывающих ее легкое помутнение, уберите чайник с огня и подождите, пока вода остынет до 80-85 градусов.

Не теряйте времени и, пока вода остывает, ополосните заварной чайник 3-4 раза закипевшей водой, чтобы согреть его.

В согретый и немного влажный заварной чайник насыпьте сухой чай в расчете одна чайная ложка чая на одну чашку воды, входящую в чайник, и плюс еще одна ложка на сам чайник. Приготовленный таким образом чай будет средней крепости.

Дайте сухому чаю в заварном чайнике разбухнуть в течение нескольких секунд.

В заварной чайник налейте 2/3 или половину остывшей воды, которая в него помещается. Закройте его крышкой и — сверху — салфеткой таким образом, чтобы закрылись отверстия в крышке и носике.

Теперь дайте чаю настояться. Листовые черные чаи не рекомендуется заваривать более 5 минут, черные чаи мелких сортов – более 4 минут. При соблюдении всех вышеизложенных правил, касающихся состояния заварного чайника, мягкости воды, ее кипения «белым ключом», двукратной заливки, оптимальное время настаивания будет равняться 3,5-4 минутам. Именно столько, и ни минутой больше.

Где-то в середине этого процесса долейте в заварной чайник воду, проследите, чтобы между нею и крышкой оставалось пространство. Снова накройте чайник крышкой и салфеткой.

Уже в конце процесса настаивания долейте воду до самого верха. Такая троекратная заливка способствует более медленному остыванию воды.



Появившаяся в процессе настаивания пенка – верный признак правильности ваших действий. Снимать ее не стоит, ведь там накапливаются многие полезные вещества, например, эфирные масла. После завершения процесса настаивания размешайте пенку ложкой в чайнике.

### *Золотое правило чаепития*

**Запрет первый** – чай на пустой желудок. Когда пьешь чай на пустой желудок, холодная природа чая, проникая вовнутрь, может охладить селезенку и желудок, что подобно «проникновению волка в дом», в Китае издревле советовали «не пить чай на пустое сердце».



**Запрет второй** – на обжигающий чай. Слишком горячий чай сильно раздражает горло, пищевод и желудок. Длительное употребление очень горячего чая может привести к болезненным изменениям этих органов. По данным зарубежных исследований, частое употребление чая температурой выше 62 градусов ведет к повышенной ранимости стенок желудка и дает симптомы различных болезней желудка. Температура чая не должна превышать 56 градусов.

**Запрет третий** – на холодный чай. В то время, как теплый и горячий чай придают бодрость, делают ясным сознание и зрение, холодный чай дает побочные эффекты: застой холода и скопление мокроты.

**Запрет четвертый** – на слишком крепкий чай. Высокое содержание кофеина и танина в крепком чае может стать причиной головной боли и бессонницы.

**Запрет пятый** – на долгое заваривание чая. Если чай заваривать слишком долго, чайные полифенолы и эфирные масла начинают самопроизвольно окисляться, что не только лишает чай прозрачности, вкусовых качеств и аромата, но и значительно снижает питательную ценность чая за счет окисления содержащихся в чайных листьях витаминов С и Р, аминокислот и других ценных веществ. Кроме того, настаиваясь, чай подвергается

воздействию окружающей среды, если чай долго томится в тепле в нем значительно увеличивается содержание микроорганизмов (бактерий и грибов).

**Запрет шестой** – на многократное заваривание. Обычно после третьей-четвертой заварки в чайных листьях уже мало что остается. Эксперименты показывают, что первый настой вытягивает приблизительно 50% полезных веществ из чайных листьев, второй – 30%, а третий всего лишь около 10%, четвертая заварка добавляет еще 1-3%. Если же продолжать заваривать чай дальше, то в настой могут выходить и вредные составляющие, поскольку вредные элементы, содержащиеся в очень небольшом количестве в чайных листьях, выходят в настой в последнюю очередь.

**Запрет седьмой** – на чай перед едой. Большое количество чая, выпитое перед едой, ведет к разжижению слюны, пища начинает казаться безвкусной, кроме того, может временно снизиться усвоение протеина пищеварительными органами. Следовательно, пейте чай за 20-30 минут до еды.

**Запрет восьмой** – на чай сразу после еды. Любое обильное питье сразу после еды приводит к значительному снижению концентрации желудочного сока, и это замедляет пищеварение и нарушает работу всех органов пищеварения. Если хотите попить чай после еды, подождите 20-30 минут.

**Запрет девятый** – на запивание чаем лекарств. Дубильные вещества, содержащиеся в чае, расщепляясь, образуют танин, от которого многие лекарства дают осадок и плохо усваиваются. Поэтому китайцы говорят, что чай разрушает лекарства.

**Запрет десятый** – на вчерашний чай. Чай, постоявший сутки, не только теряет витамины, но также становится идеальной питательной средой для бактерий. Но если чай не испортился, его вполне можно использовать в лечебных целях, но только как наружное средство. Так, настоявшийся за сутки чай богат кислотами и фтором, которые препятствуют кровотечению из капилляров, поэтому вчерашний чай помогает при воспалениях полости рта, болях в языке, экземе, кровоточащих деснах, поверхностных повреждениях кожи, гнойниках. Промывание глаз вчерашним чаем помогает уменьшить неприятные ощущения при проявлении в белках кровеносных сосудов и после слез, а полоскание рта утром перед тем, как чистить зубы, и после еды не только оставляет ощущение свежести, но и укрепляет зубы.