

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 позовём 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,

Поддают 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 напиться. 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.