

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### Спортивно-туристическое направление «Здоровое питание»

#### 1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

##### 1. 1.3.1.1. Учебный план модуля «Азбука правильного питания»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Если хочешь быть здоров	2	2	0	Рассказ, рисунок
2.	Самые полезные продукты	4	2	2	Игра
3.	Удивительное превращение пирожка	2	2	0	Ответы на вопросы
4.	Кто жить умеет по часам	2	2	0	Обсуждение, игра
5.	Вместе весело гулять	2	2	0	Игра
6.	Из чего варят каши и как кашу сделать вкусной	2	2	0	Игра, конкурс, викторина
7.	Плох обед, если хлеба нет	4	2	2	Игра
8.	Время есть булочки	2	2	0	Игра
9.	Пора ужинать	2	2	0	Игра
10.	На вкус и цвет товарищей нет	4	2	2	Игра
11.	Как утолить жажду	2	2	0	Игра-демонстрация
12.	Что помогает быть сильным и ловким	2	2	0	Игра
13.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	4	2	2	Игра, праздник
14.	Праздник здоровья	2	0	2	Игра
	Всего	36	26	10	

##### 2. 1.3.1.2. Учебный план модуля «Секреты правильного питания»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Давайте познакомимся	2	2	0	Деловая игра, викторина
2.	Из чего состоит наша пища	4	2	2	Деловая игра, тест 1

3.	Что нужно есть в разное время года	2	2	0	Деловая игра, тест 2
4.	Закаляйся, если хочешь быть здоров	2	2	0	Тест 3
5.	Как правильно питаться, если занимаешься спортом	2	2	0	Деловая игра, конкурс
6.	Где и как готовят пищу	2	2	0	Тест 4, конкурс, кроссворд
7.	Блюда из зерна	2	2	0	Тест 5, игра-конкурс
8.	Молоко и молочные продукты	4	2	2	Тест 6, игра-исследование
9.	Что можно есть в походе	4	2	2	Тест 7, игра-спектакль
10.	Вода и другие полезные напитки	2	2	0	Тест 8, кроссворд
11.	Что можно приготовить из рыбы	2	2	0	Тест 9, конкурс
12.	Дары моря	2	2	0	Викторина
13.	Необычное путешествие	4	2	2	Тест 10, игра -проект
14.	Олимпиада здоровья	2	0	2	
	Всего	36	26	10	

### 3. 1.3.1.3. Учебный план модуля «Формула правильного питания»

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Здоровье – это здоровье	4	1	3	Исследовательская работа
2.	Продукты разные нужны	4	1	3	Исследовательская работа
3.	Энергия пищи	4	1	3	Исследовательская работа
4.	Где и как мы едим	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд
5.	Ты покупатель	4	1	3	Исследовательская работа
6.	Ты готовишь себе и друзьям	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд, тест
7.	Кухни разных народов	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд

8.	Кулинарная история	4	1	3	Исследовательская работа, кроссворд
9.	Как питались на Руси и в России	2	1	1	Исследовательская работа
10.	Необычное кулинарное путешествие	2	1	1	Исследовательская работа
	Всего	36	10	26	

#### 4. 1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

##### 5. 1.3.2.1.Содержание учебного плана модуля «Азбука правильного питания»

###### **ТЕМА 1. Если хочешь быть здоров – 2 часа**

**Теория.** Знакомство с программой и главными героями программы. Знакомство с электронной платформой программы, рабочей тетрадью.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Здравствуй, дорогой друг!».
- Презентация и конспект урока «Если хочешь быть здоров».

###### **ТЕМА 2. Самые полезные продукты – 2 часа**

**Теория.** Что такое рациональное питание. Какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно. Учимся выбирать самые полезные продукты.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Самые полезные продукты».
- Тест 1 для обучающихся.

**Практика** Кулинарная студия /модуль 1/ «Сладкая парочка» Тыква и яблоко» Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин». Игра «Разноцветные столы». 3. Динамическая игра «Поезд».

###### **ТЕМА 3. Удивительные превращения пирожка – 2 часа**

**Теория.** Необходимость регулярного питания и соблюдения режима питания, основные правила гигиены питания.

- Электронные ресурсы сайта [www.Drav-Dit.ru](http://www.Drav-Dit.ru):
- Презентация и конспект урока «Удивительные превращения пирожка»

**Практика.** Работа в тетради: Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». Вопрос. Помогите Кате. Доскажи пословицу. Игра-обсуждение «Законы питания».

###### **ТЕМА 4. Кто жить умеет по часам – 2 часа**

**Теория.** Значение режима дня и важности его соблюдения.

- Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):
- Презентация и конспект урока «Кто жить умеет по часам»!
- Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.

**Практика.** Игра «Пословицы запутались».

###### **ТЕМА 5. Вместе весело гулять – 2 часа**

**Теория.** Зачем люди гуляют. Значение прогулок для здоровья.

- Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru)
- Презентация и конспект урока «Вместе весело гулять»

**Практика.** Игра «Город здоровья» спортивный стадион. Подготовить и загрузить фотографии по теме. Подвижная игра для группы детей. «Вышибалы».

###### **ТЕМА 6. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной – 2 часа**

**Теория.** Завтрак как обязательный компонент ежедневного рациона питания, различные

вариантах завтрака.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной».
- Тест 5 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья» /кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию любимой каши.

- Игра «Город здоровья» /школа Предложите детям пройти викторину по теме.
- Игра «Пословицы запутались». Игра «Отгадай загадку». Игра «Знатоки». Игра «Сложные слова». Игра «Вспомни сказку». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». Викторина «Печка в русских сказках». Игра «Поварята».

#### **ТЕМА 7. Плох обед, если хлеба нет – 4 часа**

*Теория.* Обед как обязательный дневной прием пищи, его структура.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Плох обед, если хлеба нет».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

Кулинарная студия/модуль 1/«Самый вкусный бутерброд».

- Пословицы о хлебе.
- Песня «Зернышко»
- Игра «Угадай-ка».
- Игра «Секреты обеда»
- Игра «Советы Хозяюшки».
- Игра «Лесенка с секретом».

#### **ТЕМА 8. Время есть булочки – 2 часа**

*Теория.* Полдник как возможном приеме пищи между обедом и ужином; Значение молока и молочных продуктов.

- Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):
- Презентация и конспект урока «Время ест булочки».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

- Игра «Город здоровья» /школа Предложите детям пройти викторину по теме.
- Задание «Подбери рифму».
- Игра «Кладовая народной мудрости».

#### **ТЕМА 9. Пора ужинать – 2 часа**

*Теория.* Ужин как обязательный вечерний прием пищи, его состав.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Пора ужинать».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

- Объясни пословицы.
- Игра «Что можно есть на ужин».

#### **ТЕМА 10. На вкус и цвет товарищей нет – 4 часа**

*Теория.* Вкус, вкусовые ощущения, представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «На вкус и цвет товарищей нет».

*Практика.*

- Игра «Город здоровья» /школа. Викторина по теме.
- Практическая работа «Определи вкус продукта»
- Игра «Приготовь блюдо».

#### **ТЕМА 11. Как утолить жажду – 2 часа**

*Теория.* Значение жидкости для организма человека и ценность разнообразных напитков.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Как утолить жажду».
- Тест 8 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья» /школа. Викторина по теме.

- Игра-демонстрация «Из чего готовят соки».
- Игра «Посещение музея воды».
- Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой».
- Игра «Праздник чая».

## **ТЕМА 12. Что помогает быть сильным и ловким – 2 часа**

*Теория:* Связь рациона питания и занятий спортом, высококалорийные продукты питания.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Что помогает быть сильным и ловким».

*Практика.* Игра «Город здоровья» /спортивный стадион.

- Игра «Меню спортсмена».

## **ТЕМА 13. Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты – 4 часа**

*Теория.* Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их полезные свойства и значение для организма; значение витаминов и минеральных веществ.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация по теме «Овощи, ягоды и фрукты».

*Практика.* Игра «Город здоровья» /кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

Практическое занятие — Кулинарная студия/модуль 1/« Блюдо от шефа»

- Игра «Овощи и фрукты».
- Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные «жители» леса и сада
- Праздник «Капустник»

Практическое задание. Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. Проращивание овса.

### **6. 1.3.2.2.Содержание учебного плана модуля «Секреты правильного питания»**

#### **ТЕМА 1. Давайте познакомимся – 2 часа**

*Теория.* Повторение изученного по программе стартового уровня. Или знакомство с педагогом, программой, интернет - ресурсами программы «Разговор о правильном питании»

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Давайте познакомимся».

*Практика.* Определение уровня сформированности у детей знаний и навыков, связанных с правильным питанием и здоровым образом жизни. Выполнение заданий, в рабочей тетради «Две недели в лагере здоровья». При выполнении задания 1 темы (с. 6) дети должны заполнить таблицу «Двигательная подготовленность». Выполнение этого задания может быть организовано во время урока физической культуры с участием учителя физкультуры.

Важно обязательно вернуться к этому заданию в конце учебного года и вновь провести измерения. Изменения в показателях обсуждаются с учащимися. Педагог обращает внимание школьников на то, как влияют правильное питание и занятия спортом на физические характеристики организма.

#### **ТЕМА 2. Из чего состоит наша пища – 4 часа**

*Теория.* Самое общее представление о структурных компонентах пищи. Знакомство с названиями питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) и главной функцией этих веществ в организме (белки — строительный материал организма, углеводы и жиры

— источник энергии, витамины и минеральные вещества способствуют росту, помогают быть сильными и здоровыми).

Практика. Выполнение заданий 1, 2 стр. 12

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Из чего состоит наша пища».
- Тест 1 для обучающихся.
- Практическое занятие
- Кулинарная студия/модуль 2/ «Синьор помидор»

### **ТЕМА 3. Что нужно есть в разное время года – 2 часа**

*Теория.* Данное занятие может быть организовано как занятие-исследование, в ходе которого дети выясняют, как физическая нагрузка влияет на организм.

*Практика.* При выполнении задания 2 на с. 16 дети должны измерить пульс и частоту дыхания до и после нагрузки

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».
- Тест 2 для обучающихся.
- Игра «Город здоровья»/ спортивный стадион. Подготовить и загрузить фотографии по теме.

### **ТЕМА 4. Закаляйся, если хочешь быть здоров – 2 часа**

*Теория.* Здоровье — важное условие счастливой и интересной жизни. Оно во многом зависит от поведения самого человека. Одно из условий укрепления здоровья — закаливание. Закаливающие процедуры нужно проводить регулярно, постепенно увеличивая силу воздействия. Существует много вариантов организации закаливания. Можно выбрать любой из них, а можно использовать сразу несколько вариантов. Начинать нужно всегда с небольших температурных воздействий.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Закаляйся, если хочешь быть здоров».
- Тест 3 для обучающихся

*Практика.* Конкурс стихов «Закаляйся!»

### **ТЕМА 5. Как правильно питаться, если занимаешься спортом – 2 часа**

*Теория.* Здоровье и внешность человека во многом зависят от него самого. Благодаря физической активности человек может сохранить и укрепить здоровье, стать привлекательнее. Рацион питания обязательно должен учитывать физическую активность человека и может различаться у разных

людей в зависимости от их физической нагрузки. Эффект от занятий спортом будет лишь в том случае, если поступление питательных

веществ соответствует физическим нагрузкам.

*Практика.* Конкурс «Мама, папа, я — спортивная семья»

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Как правильно питаться, если занимаешься спортом».
- Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

## **ТЕМА 6. Где и как готовят пищу – 2 часа**

*Теория.* Само занятие может быть организовано, как экскурсия в школьную столовую, а к проведению занятия могут быть привлечены работники столовой. Кухня — особое помещение в квартире (учреждении), где должны обязательно соблюдаться определенные

правила в расстановке мебели, расположении инструментов и оборудования, гигиенические правила, поскольку от этого во многом зависит как качество приготовляемой пищи, так и здоровье человека. Следует объяснить значение одного из важнейших условий, которое необходимо соблюдать на кухне, — строгое разграничение сырых и готовых продуктов. У каждого инструмента, предмета кухонного оборудования есть свое назначение. При использовании оборудования нужно соблюдать определенные требования. Это позволяет сохранить инструмент и одновременно снижает риск заболевания или бытовой травмы. к хранению продуктов на кухне также предъявляются

определенные требования. Необходимо знать, где и в чем хранить продукт, как долго может храниться продукт. Педагогу следует рассказать детям об основных признаках несвежего продукта — неприятный запах, изменившийся цвет — и объяснить, что при возникновении сомнений в свежести продукта использовать его в пищу ни в коем случае нельзя.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

- Презентация и конспект урока «Где и как готовят пищу».
- Тест 4 для обучающихся
- Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/ «Снежно-нежная сказка».

*Практика.* Конкурс «Сказка, сказка, сказка». Детям предлагается вспомнить, в каких русских сказках кухонная посуда и утварь помогала героям (печка — «По щучьему веленью», ступа — «Иванушка-дурачок» и т. д.). Можно провести конкурс рисунков по теме. 3. Конкурс кроссвордов Детям предлагается составить кроссворд из названий кухонных приборов и посуды.

## **ТЕМА 7. Блюда из зерна – 2 часа**

*Теория.* Почему продукты из зерна нужно включать в ежедневный рацион. В продуктах из зерна содержатся все важнейшие питательные вещества. Рассказ о том, как получают продукты из зерна. Тяжелый и длительный труд, поэтому традиционно во всех культурах уважают хлеборобов.

Ассортимент продуктов, которые можно получить из зерна, их использованием в пищу, обратить внимание на различие состава этих продуктов.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Блюда из зерна».

– Тест 5 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите детям подготовить и загрузить фотографию блюда.

– Игра «Город здоровья»/школа Предложите детям пройти викторину по теме.

## 2. Игра-конкурс «Хлебопеки»

Детям предлагается придумать свои хлебобулочные изделия — пироги, крендели, пирожки и т. д. Для этого в маленьких мисках смешиваются мука, соль и добавляется вода. Из полученного теста дети лепят свои изделия. После того как лепка подсохнет, ее можно раскрасить. Проводится конкурс самого забавного названия.

## ТЕМА 8. Молоко и молочные продукты – 4 часа

*Теория.* Почему молоко и молочные продукты относятся к группе продуктов ежедневного употребления, продемонстрировать сходство и различие состава молочных продуктов. Сколько нужно в день использовать молочных продуктов. Богатство ассортимента молочных продуктов. Молоко — один из самых древних продуктов, которые использует человек. Отличие национальных молочных продуктов, используемых в разных регионах. Там, где жарко, предпочитают разнообразные кисломолочные продукты, жители холодных мест используют свежее молоко и сливки, требующие для своей сохранности низких температур.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Молоко и молочные продукты».

– Тест 6 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Игра «Город здоровья»/школа.

– Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/«Вкусный и полезный завтрак».

## 2. Игра-исследование «Это удивительное молоко»

Детям предлагается определить количество жира в разных молочных продуктах. Для этого на отдельные листочки бумаги капают молоко, сливки, простоквашу, кладут маленький кусочек масла и сыра. Затем сверху листочки накрывают промокательной бумагой. Сравниваются пятна, которые остались на бумаге, – их размеры и интенсивность. Делается вывод о том, какие молочные продукты наиболее жирные. Детям можно предложить объяснить, почему сливки нельзя употреблять как напиток, почему нельзя есть много масла и т. д.

## ТЕМА 9. Что можно есть в походе – 4 часа

*Теория.* Поход — самый лучший способ познакомиться с местной флорой. Основные требования к участникам похода, необходимому реквизиту, а также правилах поведения в походе. Дикорастущие



растения — самая первая пища человека, они содержат множество полезных питательных веществ, и их следует включать в свой рацион. При сборе дикорастущих растений и грибов нужно проявлять внимательность и осторожность, так как не все из них могут использоваться в пищу. Важно знать, как правильно готовить блюда из дикорастущих растений так, чтобы сохранить их полезные свойства. Дикорастущие растения – богатство, которое принадлежит всем, собирать растения и грибы нужно осторожно и бережно (не ломать ветки, не собирать излишки и т. д.);

Электронные ресурсы сайта [www.pgrav-pit.ru](http://www.pgrav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Что можно есть в походе».

– Тест 7 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда. – Практическое занятие – Кулинарная студия/модуль 2/«Классное блюдо».

2. Игра «Походная математика». Детям предлагается определить вес рюкзака, который нужно собрать для похода. Для этого при помощи раскладки продуктов для похода, в которой указано количество продуктов на одного участника похода, подсчитывается их количество для всего класса (группы). Затем при помощи весов определяется вес котелка и других предметов, необходимых для похода. Подсчитывается вес «общего» рюкзака.

3. Игра-спектакль «Там, на неведомых дорожках».

Детям предлагается поставить свой кукольный спектакль. Для этого учащиеся вначале становятся «сценаристами», затем «кукольниками» (мастерят кукол) и «актерами». Задача спектакля – рассказать о съедобных растениях, которые могут встретиться в лесу, правилах поведения в лесу (кто-то из сказочных героев отправляется в лес).

Вместо кукольного спектакля дети могут нарисовать мультфильм.

## **ТЕМА 10. Вода и другие полезные напитки – 2 часа**

*Теория.* Вода составляет значительную часть человеческого организма и играет важную роль в его работе. Организм не должен испытывать недостатка в жидкости, ее траты должны вовремя возобновляться. Правильный питьевой режим — одно из условий сохранения здоровья. Питьевой режим младшего школьника должен соответствовать определенным условиям – в день необходимо получать до 1,5 литра жидкости, причем половину составляет вода. Ресурс источников питьевой воды на Земле ограничен. Лишь небольшая часть водоемов содержит воду, пригодную для питья и хозяйственной деятельности человека. Важно, чтобы учащиеся поняли важность бережного отношения к воде, обсудили, как они могут беречь воду, в чем выражается это бережное отношение.

Электронные ресурсы сайта [www.pgrav-pit.ru](http://www.pgrav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Вода и другие полезные напитки».

– Тест 8 для обучающихся.

*Практика.* 1. Игра «Город здоровья»/школа. Викторина по теме. 2. Игровое задание «Отгадай кроссворд». 3. Конкурс плакатов «Береги воду». Педагог предлагает учащимся подготовить рисунки о бережном отношении к воде.

## **ТЕМА 11. Что можно приготовить из рыбы – 2 часа**

*Теория.* Используя их знания о пищевых веществах, объяснить, почему рыбные блюда нужно часто включать в рацион питания. Объяснить детям, что рыбные блюда давно вошли в рацион питания человека, этим объясняется их разнообразие. Педагог должен обратить внимание детей на то, что традиционные рыбные блюда пришли в кухню современного человека из стран, расположенных у моря, и тех, где много рек. Предложить детям при помощи карт определить водные ресурсы своей местности, познакомить с теми

видами рыб, которые обитают в реках и озерах.

Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Что можно приготовить из рыбы».

– Тест 9 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе. Подготовить и загрузить фотографию блюда.

Конкурс рисунков «В подводном царстве». Детям предлагается вспомнить, какая рыба водится в озерах и реках их области, района. Затем дети рисуют этих рыб. К каждому рисунку может быть составлено краткое описание вида – место обитания, история названия и т. д. Из детских рисунков затем составляется книжка. 3. Конкурс пословиц и поговорок. Команды-участники должны вспомнить и назвать как можно больше пословиц и поговорок, в которых говорится о рыбе.

## **ТЕМА 12. Дары моря – 2 часа**

*Теория.* Съедобные морские растения и животные – вкусный и полезный продукт, их хотя бы изредка нужно включать в рацион питания. Из морепродуктов не обязательно готовить отдельное блюдо – достаточно использовать их в качестве добавки к основным блюдам. Морепродукты – дар природы, который помогает человеку быть здоровым. Поэтому человек должен бережно и с уважением относиться к природе, сохранять ее ресурсы, заботиться о чистоте моря и т. д.

. Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Дары моря».

*Практика.* Игра «Город здоровья»/школа. Викторина по теме.

### **2. Викторина «В гостях у Нептуна»**

Викторину проводят Нептун и Русалки (родители детей).

Содержание туров составляют вопросы о морепродуктах и правилах питания. Заключительный этап викторины – дегустация «морских блюд», которые вместе с родителями готовят дети.

3. Экскурсия в магазин. Детям в магазине демонстрируются различные виды морепродуктов, а также обогащенные йодом продукты (хлеб, соль, яйца, молоко и т. п.).

## **ТЕМА 13. Необычное путешествие – 4 часа**

*Теория.* Занятие может быть организовано в форме праздника, к участию в котором можно привлечь родителей. В каждом регионе, области сложились свои традиции питания. Основная их роль – максимальное использование ресурсов края, а также сохранение здоровья. Необходимо бережно и внимательно относиться к народным традициям вообще и народным традициям в области питания в частности, так как они входят в понятие «культура народа». Как возникли и развивались знакомые им виды спорта. Обратить их внимание на существование спортивных традиций. Особое внимание

следует уделить тем видам спорта, которые наиболее популярны и любимы в нашей стране. Рассказать детям о секциях и спортивных студиях, которые есть в их школе или рядом со школой. Электронные ресурсы сайта [www.prav-pit.ru](http://www.prav-pit.ru):

– Презентация и конспект урока «Необычное путешествие».

– Тест 10 для обучающихся.

*Практика.* Игра «Город здоровья»/кафе/ стадион/школа. Подготовить и загрузить фотографии, пройти викторину. 2. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут»

Детям предлагается нарисовать блюда, которые традиционно готовят в местности, где они живут. На обратной стороне рисунка необходимо записать рецепт приготовления блюда. Из рисунков составляется классная книга рецептов.

3. Игра-проект «Кулинарный глобус» Дети в классе разделяются на команды по 3–4 человека. На листочках записывают названия разных стран (по числу команд). Каждая команда вытягивает листок. Команда должна найти и подготовить информацию о кулинарных традициях той или иной страны.

4. Выпуск спортивной стенгазеты. Педагог предлагает учащимся собрать информацию и подготовить небольшие статьи о наиболее известных спортсменах, живущих в их крае или области.

5. Выпуск «Спорткарты» Педагог предлагает учащимся собрать информацию о том, какие спортивные секции есть рядом со школой. В классе вывешивается карта района, на которой ученики указывают местоположение спортивной секции. Во время классного часа ученики рассказывают своим одноклассникам, какими видами спорта можно заниматься в том или ином центре или спортивной школе.

#### **ТЕМА 14. Олимпиада здоровья – 1 час**

Теория. Занятие может быть организовано как подготовка и проведение праздника, связанного с завершением изучения программы.

#### **7. 1.3.2.3.Содержание учебного плана модуля «Формула правильного питания»**

##### **ТЕМА 1: Здоровье – это здорово – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: здоровье, здоровый образ жизни, привычки, характер, поведение, правильное питание. Здоровье – одно из важнейших условий полноценной жизни человека. От чего зависит здоровье человека? Воспитание основ здорового образа жизни, формирование в обществе своего рода «моды на здоровье» – одна из важнейших социальных задач. В основе «культурного» питания лежат 5 правил: регулярность, адекватность, разнообразие, безопасность, удовольствие.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, дискуссия, обсуждение; мини-проект «Правильное питание и здоровье».

*Практика.* Игра «Голосование. Игра «Угадай»

##### **Тема 2 Продукты разные нужны, продукты разные важны – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рацион. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли – основные компоненты, входящие в состав пищи. Функции компонентов для функционирования организма. Организм человека нуждается в разнообразных пищевых веществах, витаминах и минералах. Их источниками

являются различные продукты питания. Поэтому правильное питание обязательно должно быть разнообразным. Важным условием сохранения здоровья является регулярность в получении организмом пищевых веществ. Человек не может «за один раз» на большой срок обеспечить себя белками, жирами, углеводами, витаминами. Необходимо, чтобы еженедельный рацион содержал все необходимые питательные компоненты. Организм человека нуждается в разном количестве тех или иных пищевых веществ. Избыток одного пищевого вещества в рационе не способен компенсировать недостаток другого. Причиной нарушений в работе организма может стать не только недостаток минеральных веществ и витаминов, но и их избыток.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ситуационные игры, мини-проекты, мини-лекция.

*Практика.* Игра «Разноцветные столы». Задание «Анализ рациона питания»

### **ТЕМА 3. Режим питания – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: режим питания, варианты режима питания, регулярность, «пищевая тарелка». Соблюдение режима – один из основных принципов правильного питания, важное условие сохранения здоровья. Режим питания школьника должен учитывать его образ жизни – интенсивность учебной нагрузки, занятия спортом, посещение кружков и курсов и т. д. – и от его распорядка дня. Типовые режимы питания. Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект, мини-лекция

*Практика.* Задание «Мой режим питания»

### **ТЕМА 4. Энергия пищи – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: калория, калорийность, энергия пищи, высококалорийные и низкокалорийные продукты. Пища, которую мы едим, служит для нашего организма не только источником пластического материала для роста и развития, но и обеспечивает организм энергией. Различные продукты питания обладают не только разной пищевой, но и разной энергетической ценностью. Измеряется энергия в калориях и килокалориях. Высококалорийная пища и её влияние на организм человека.

Формы реализации темы: мини-лекция, самостоятельная работа, работа в группах, мини-проект.

*Практика.* Исследовательская работа «Вкусная математика»

### **ТЕМА 5: Где и как мы едим – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: сфера общественного питания, гигиена питания, режим питания. Чем опасны «перекусы»? Система общественного питания. История формирования. Система «фаст-фуд». Правила поведения в сфере общественного питания.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, ролевая и ситуационная игра, работа в группах, мини-проект. Еда в походе или экскурсии. Дегидрированные и сублимированные продукты.

*Практика.* Творческий мини-проект «Мы не дружим с сухомыткой». Работа в группах «Правила безопасности»

### **ТЕМА 6. Ты – покупатель – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: покупатель, потребитель, торговля, права, обязанности. Система

общественной торговли. Система уличной торговли – рынки, лотки, автолавки, палатки. Закон «О защите прав потребителей». Ответственность самого покупателя. Международный код обозначения пищевых добавок.

Формы реализации темы: самостоятельная работа, работа в группах, ролевая игра.

*Практика.* Задание «Срок хранения продуктов». Ситуационная игра «Выбор продуктов». Ситуационная игра «Ты – покупатель».

#### **ТЕМА 7: Ты готовишь себе и друзьям – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: бытовая техника, кулинария, гостеприимство, сервировка, этикет. Культура питания человека оказывается тесно связанной с его бытовыми знаниями и умениями, а также развитием этических и эстетических представлений. Бытовые приборы для кухни.

приборы для кухни. Правила сервировки стола. Характер сервировки стола. Варианты сервировки: фуршет, шведский стол. Правила поведения во время еды. Приготовление пищи для домашнего стола требует значительных затрат времени и сил. Этот труд заслуживает уважения и благодарности.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, ролевая игра, ситуационная игра, викторина, мини-лекция.

*Практика.* Самостоятельная работа учащихся стр. 48-50. Творческий мини-проект «Помощники на кухне» Конкурс кулинаров

#### **ТЕМА 8: Кухни разных народов – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: кулинарные традиции и обычаи, история кулинарии, культура. Традиционная кулинария – одна из составляющих культуры любого народа. В ней отражаются его самобытность, характер, история. Основные факторы, которые определяют характер традиционной кухни: природные ресурсы, климатические условия, география страны, образ жизни народа (традиционный вид занятий), религиозные верования, влияние соседних стран.

Формы реализации: самостоятельная работа учащихся, работа в группах, проектная деятельность, мини-лекция.

*Практика.* Творческий проект «Кулинарные праздники»

#### **ТЕМА 9: Кулинарная история – 4 часа**

*Теория.* Основные понятия: история, культура, кулинария. Способы добычи продуктов питания в истории человечества: собирательство, охота и рыболовство. Первая «посуда». Кухонная утварь. Расширение рациона питания человека с началом применения огня. Экспериментирование с продуктами. Правила поведения на пиру. Земледелие, скотоводство. Огороды и сады. Традиционная средневековая кухня.

Основные формы реализации: самостоятельная работа, творческий проект, викторина.

*Практика.* Творческий проект «Первобытная кулинария» Творческий проект «Кулинария в Древней Греции и Риме», Творческий проект «Кулинария в Средние века».

#### **ТЕМА 10. Как питались на Руси и в России – 2 часа**

*Теория.* Основные понятия: кулинария, кулинарные обычаи и традиции, культура, история.

Особенностей русской национальной кухни – это обилие и разнообразие продуктов в целом, используемых для приготовления. Изделия и блюда из зерновых – ржи, ячменя, пшеницы, проса, овса. Главным образом – это изделия из дрожжевого теста. Разнообразие приемов тепловой обработки продуктов: варка, тушение, запекание и выпекание. Национальная кухонная утварь.

Формы реализации темы: самостоятельная работа учащихся, творческий проект, работа в группах.

*Практика.* Самостоятельная работа учащихся стр. 68-71. Экскурсия в музей. Викторина «Клуб знатоков русской кухни».

## **ТЕМА 11. Необычное кулинарное путешествие – 2 часа**

*Теория.* Основные понятия: кулинария, искусство, живопись, литература, музыка. Кулинария – сфера жизни, которая оказалась тесно связанной с искусством, творческой деятельностью человека. Жанры живописи, тесно связанным с изображением еды, продуктов, атрибутов стола. Натюрморт, бытовой жанр живописи. Художники, сыгравшие особую роль в развитии этого жанра.

Основные формы реализации: самостоятельная работа учащихся, экскурсия.

*Практика.* Самостоятельная работа учащихся 72-74 стр. Экскурсия в музей. Творческий проект «Вкусная картина». Викторина «Необычное кулинарное путешествие».