**9Е5Календарно-тематическое планирование**

3 класс: 1 час в неделю (34 часа в год)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол –во**  **часов** | **Требования к уровню подготовки** |
|
| 1 | Важность правильного питания. | 1 | Продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день.  Свойства некоторых продуктов. |
| 2. | Полезные и необходимые продукты. Свойства некоторых продуктов. | 1 |
| 3 | Разнообразие вкусовых свойств продуктов | 1 | Вкусовые свойства различных продуктов и блюд.  Как происходит распознавание вкуса.  Описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. |
| 4 | Как происходит распознавание вкуса.  Вкусовые свойства продуктов и блюд. | 1 |
| 5  -  6 | Представление о ценности здоровья, значение правильного питания. | 2 | Ценности здоровья, значении правильного питания |
| 7 | Представление о вредных пищевых добавках. | 1 | Вредные продукты. Представление о пищевых добавках, усилители вкуса. Опасные добавки  Е-356, 541, 329… |
| 8 | Исследование – в каких продуктах есть вредные добавки.  **Практическая работа.** | 1 | Представление об экспертизе продуктов. |
| 9 | Овощи и их польза. | 1 | Представление о пользе фруктов, ягод и овощей. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах.  О пользе дикоросов ХМАО-Югры. |
| 10 | Что нам осень принесла. | 1 |
| 11 | Урок-игра «Лесное лукошко» | 1 |
| 12 | Как правильно есть. | 1 | Питание, здоровье, правила гигиены. |
| 13 | Как сервировать стол. | 2 | Правила сервировки.  Культура питания. |
| 14  -  15 | Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной? | 2 | Завтрак, режим, меню, каша, крупы. |
| 16 | Проектная работа «Каша – еда наша» | 1 | Виды круп и их польза. |
| 17 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Обед, блюдо, первое блюдо, второе блюдо, десерт, закуска, меню.  Обед, как обязательный компонент ежедневного рациона. |
| 18 | Полдник. Время есть булочки. | 1 | Полдник, меню, хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты. Полдник, как обязательной части ежедневного меню. |
| 19 | Пора ужинать. | 1 | Ужин, как обязательная часть ежедневного меню.  Блюда, которые могут быть включены в меню ужина. |
| 20 | Практическая работа «Как составить меню недели» | 1 | Составление меню на неделю. |
| 21  -  22 | Зимние опасности. Предотвращение простудных заболеваний.  Витамины от простуды. | 1 | Представление о ценности здоровья, значении приема витамин для предотвращения простудных заболеваний. |
| 23 | Весенний авитаминоз. Где найти витамины весной? | 1 | Фрукты и овощи, как источники витаминов.  Представление об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи. Овощи, фрукты, витамины. |
| 24 | Фармацевтика – аптечные витамины. | 1 | Детские профилактические витамины. |
| 25 | Что такое жажда.  Как утолить жажду. | 1 | Значение жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.  Роль воды для организма человека  Польза различных видов напитков |
| 26 | Практическая работа.  Рецептура полезных фруктовых напитков. | 1 | Из чего делают витаминные напитки.  Как сделать полезные напитки. |
| 27 | Дневник здоровья – мониторинг своего здоровья. | 1 | Групповая творческая работа. |
| 28 | Спорт и правильное питание. | 1 | Зависимости рациона питания от физической активности.  Важность занятий спортом для здоровья.  Здоровье, питание, спорт, рацион. |
| 29 | Где и как готовят пищу. | 1 | Представление об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; |
| 30 | Безопасность на кухне. | 1 | Представление об основных правилах техники безопасности, которые необходимо соблюдать на кухне во время приготовления пищи.  Кухня, техника безопасности, кулинария, бытовая техника. |
| 31 | Хлеб – всему голова. | 1 | Важность употребления хлебобулочных изделий. |
| 32 | Кто работает на ферме? | 1 | Представление о фермерских профессиях. |
| 33 | Молоко и молочные продукты. | 1 | Представление о молоке и молочных продуктах как обязательно компоненте ежедневного рациона. |
| 34 | Заключительный урок. | 1 | Подвести итог своим знаниям о правильном питании. |
|  | **Всего – 34 часа** |  |  |