

Технологическая карта занятия

<i>Учебный предмет</i>	Внеурочная деятельность «Здоровое питание»
<i>Класс</i>	4
<i>Тип занятия</i>	урок сообщения новых знаний, систематизации знаний и умений
<i>Технология построения урока</i>	урок с применением ИКТ
<i>Тема занятия</i>	Что и как приготовить из рыбы.
<i>Цель занятия</i>	<i>Обучающие:</i> знать пищевую ценность рыбы, особенности определения доброкачественности рыбы, способы обработки и приготовления блюд из рыб, познакомить учащихся с видами рыб. <i>Развивающие:</i> развивать способность сравнивать и анализировать; формировать и развивать познавательный интерес к предмету, к развитию самостоятельности; <i>Воспитывающие:</i> воспитывать трудолюбие
<i>Основные термины, понятия</i>	Рыба

Этапы урока	Формируемые умения	Слайды, видеофрагмент	Деятельность учителя	Деятельность обучающихся
Организационный этап	<i>Метапредметные (УУД)</i> <i>регулятивные:</i> -осуществлять самоконтроль; - овладевать умением прогнозировать; <i>коммуникативные:</i> - слушать и понимать речь других; - уметь с достаточной		- Здравствуйте ребята! Я рада видеть вас сегодня на уроке в хорошем настроении. Желаю вам сегодня успешной работы. Пожелайте друг другу хорошего настроения.	<i>Обучающиеся проверяют правильность расположения школьных принадлежностей.</i> 1

	полнотой и точностью выражать свои мысли.			
Постановка целей урока Этап подготовки учащихся к активному и сознательному усвоению материала	<i>Метапредметные (УУД)</i> <i>регулятивные:</i> -осуществлять самоконтроль; - овладевать умением прогнозировать; <i>коммуникативные:</i> - слушать и понимать речь других; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.		Чтобы узнать тему нашего урока отгадайте ребус. Правильно. Тема нашего урока «Рыба. Что и как готовить из рыбы». Как вы считаете, какова же цель нашего занятия? Да, правильно. Мы узнаем, почему на нашем столе всегда должны быть блюда из рыбы, способы обработки и приготовления блюд из рыб, а также познакомимся с различными видами рыб.	<i>Обучающиеся высказывают свои ответы</i> <i>Обучающиеся высказывают свои предположения о том, какие цели занятия</i>
Формирование новых знаний	<i>Предметные:</i> - правильно именовать названия рыб; - правильно определять вид рыб. <i>Метапредметные (УУД)</i> <i>познавательные:</i> - выполнять классификацию; - обосновывать основание для классификации;		Пищевая ценность рыбы Многие специалисты в области питания утверждают, что рыбный стол здоровее и гигиеничнее, мясного. Чем же обусловлена пищевая ценность рыбы? Рыба — источник полноценных белков. Недостаток белка в питании приводит к значительным нарушениям в организме человека, отрицательно сказывается на трудоспособности, сопротивляемости. В рыбе представлены все незаменимые аминокислоты. Пищевая ценность рыбы не ограничивается содержанием в ней высококачественных и легкоусвояемых жиров. Рыбные продукты могут	<i>Обучающиеся называют, какие виды рыб они знают.</i> <i>Обучающиеся классифицируют виды рыб.</i>

	<i>регулятивные:</i> - осуществлять самоконтроль; - овладевать умением прогнозировать; <i>коммуникативные:</i> - слушать и понимать речь других; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.		удовлетворять потребности нашего организма в основных минеральных веществах. Рыба содержит фосфор, калий, кальций, натрий, магний, сера и хлор, в небольших количествах так же обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы. Наконец, в рыбе содержатся многие необходимые человеку витамины. Виды рыб. Где обитает рыба? (<i>В реке, в море, в озере.</i>) Рыба делится на речную и морскую. Какую рыбу можно поймать в реке и в озере? (<i>Стерлядь, карп, сом, сазан, ерш, лец.</i>) Какую рыбу можно поймать в море? (<i>Ставрида, скумбрия, камбала, треска и т.п.</i>) В водах нашей страны обитает более 1 тысячи рыб. Рыба служила людям одним из главных продуктов питания с незапамятных времен. В древности на Руси ели в основном речную рыбу. Морская рыба стала постепенно появляться на русском столе лишь при Петре I. А как на нашем столе появляется рыба? (<i>Ее можно поймать в реке, озере или купить в</i>	
--	--	--	--	--

			магазине) В каком виде поступает рыба в магазины? (В магазины рыба поступает живая, охлажденная, мороженая, соленая, маринованная, копченая, вяленая и сушеная, в виде филе и консервов) Определение свежести и качества рыбы Иметь на своем столе только что пойманную рыбу – уже давно этой привилегией пользуются не только жители прибрежных районов. Ведь сегодня в любой уголок страны можно доставить рыбу потребителю в свежем виде за самое короткое время благодаря современным средствам передвижения (железнодорожные вагоны со специальной изоляцией, грузовые термов вагоны и самолеты с контейнерами-холодильниками). Важно знать критерии, по которым можно отличить свежую рыбу от испорченной. • Свежая рыба не имеет запаха или приятно пахнет морем и йодом. • У свежей рыбы блестящая упругая кожа. • Чешуя должна плотно прилегать к ней и тоже блестеть. • Плавники и хвост не должны быть сухими или склеившимися. • Испорченная рыба выглядит матовой и бесцветной, а ее чешуя	
--	--	--	--	--

			плохо счищается. • У свежей рыбы прозрачные глаза, блестящие и немного выпуклые. Рыбу с мутными, впавшими глазами есть нельзя. • У свежей рыбы эластичное мясо. После того как рыбу поймали, сначала наступает момент оцепенения, после чего она снова становится подвижной, а ее мясо эластичным. • При нажатии на рыбу пальцами на ней не должно оставаться вмятин. Это бывает только тогда, когда рыба старая. • У свежей рыбы влажные блестящие жабры, от розового до ярко-красного цвета, но ни в коем случае не могут быть бурыми или серовато-красными. <u>Как покупать мороженую рыбу?</u> • Мясо свежего рыбного филе и кусков рыбы должно быть сочным и блестящим, полупрозрачным и иметь красивый вид. • Подсохшие края и изменение окраски характерны для старой рыбы. • Не покупайте также рыбу в поврежденной упаковке. • Обращайте внимание на дату упаковки и срок годности. Нести рыбу домой желательно в отдельном	
--	--	--	--	--

			пакете. • Если вы не используете рыбу сразу – немедленно положите в холодильник. Даже в замороженном виде срок годности рыбы и морских продуктов не бесконечен. • Постную рыбу следует употребить в течение трех месяцев, жирную и морепродукты – в более короткие сроки. <u>Как узнать срок хранения консервов?</u> Срок хранения консервов, необходимо посмотреть на крышке банки. Там указывается шифр, в котором указывается или срок реализации продукции или срок ее хранения Мы знаем, в каком виде поступает рыба в магазин, а оттуда к нам в дом. Можем определить недоброкачественную рыбу. Но перед тем как приготовить свежую рыбу, что мы должны сделать? Первичная обработка рыбы включает следующие процессы: 1. Рыбу очищают от чешуи специальным ножом. 2. Удаляют голову, плавники, хвост – это делается ножом, а плавники, если они не очень крупные можно срезать ножницами. Из головы, хвоста плавников можно	
--	--	--	---	--

			приготовить рыбный бульон. 3. Разрезают брюшко и удаляют внутренности. Очень важно удалить черную пленку, выстилающую брюшную полость, если ее не убрать появляется горечь в готовом блюде. 4. Промывают потрошеную рыбу холодной проточной водой. 5. Рыбу пластуют, разделяют на полуфабрикаты, нарезают на порционные куски, снимают с нее кожу. Приготовление блюд из рыбы Кулинария знает сотни рецептов приготовления рыбных блюд, и каждый из этих рецептов и по способу тепловой обработки, и по использованию дополнительных продуктов — приправ, гарниров, соусов — может придать блюдам, приготовленным из одной и той же рыбы, своеобразный вкус. Тепловая обработка рыбы включает варку, припускание, жарение, тушение и запекание. Варка – нагревание продукта в воде, бульоне, молоке или на пару. Припускание – т.е. варка в плотно закрытой посуде с малым количеством жидкости. Тушение – продукт заливают небольшим количеством соуса или бульона, добавляют пряности. Закрывают крышкой и доводят до готовности.	
--	--	--	--	--

			Жарение – продукты нагревают на сильном жару в жире или горячем воздухе. Существует два способа жарения рыбы – основной с небольшим количеством жира и во фритюре (погружение в разогретый жир) Запекание – жарение продукта в духовке. В зависимости от выбранного способа приготовленные порционные куски или целую рыбу можно обваливать в муке, панировочных сухарях (панировать), обмакнуть в кляр (жидкое тесто, приготовленное из муки, молока, яиц и соли). Рыбу можно запечь целиком или кусочками. Очень вкусны блюда из котлетной массы. Из рыбной котлетной массы можно приготовить котлеты, биточки, тефтели, зразы и рулеты. Из рыбы готовят закуски, первые и вторые блюда.	
Формирования умений и навыков	<i>Предметные:</i> - уметь составлять слова из букв; - уметь правильно распределять последовательность первичной обработке рыбы; - уметь определять признаки доброкачественной		Для проверки усвоения новых знаний и их закрепления вам предлагается выполнить небольшие тестовые задания. 1. <u>Составьте слова</u> ШУБА + РОГ = ГОРБУША АС + ПЛУТ = ПАЛТУС	<i>Обучающиеся предлагают составить слова из данных букв.</i> <i>Обучающиеся правильно распределяют последовательность первичной обработки</i>

	рыбы. <i>Личностные УУД:</i> - определять общие для всех правила поведения; - определять правила работы в парах; -оценивать усваиваемое содержание (исходя из личностных ценностей). <i>Метапредметные (УУД)</i> <i>регулятивные:</i> - работать по предложенному плану; - выдвигать свои гипотезы на основе учебного материала; - отличать верно выполненное задание от неверного; - осуществлять самоконтроль; <i>познавательные:</i> - уметь находить и выделять необходимую информацию; <i>коммуникативные:</i> - слушать и понимать речь других; - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли;		<table><tr><td>БАЛ + КАМА = КАМБАЛА</td></tr><tr><td>ЛЕСТЬ + РЯД = СТЕРЛЯДЬ</td></tr><tr><td>ЮГ + АР + ВЕС = СЕВРЮГА</td></tr><tr><td>БАТА + СИДР = СТАВРИДА</td></tr><tr><td>ЛОТ + ЛОБ + СТОИК = ТОЛСТОЛОБИК</td></tr><tr><td>ТЕС + РАК = ТРЕСКА</td></tr></table> 2. <u>Распределите правильно последовательность первичной обработки рыбы:</u> А) отделение от рыбы головы, плавников, хвоста) Б) оттаивание мороженой рыбы В) очистка от чешуи Г) пластование или придание рыбе размеров и формы, соответствующих виду кулинарного изделия Д) Промывание рыбы холодной проточной водой Е) Удаление внутренности <i>Правильный ответ: Б, В, А, Е, Д, Г</i>	БАЛ + КАМА = КАМБАЛА	ЛЕСТЬ + РЯД = СТЕРЛЯДЬ	ЮГ + АР + ВЕС = СЕВРЮГА	БАТА + СИДР = СТАВРИДА	ЛОТ + ЛОБ + СТОИК = ТОЛСТОЛОБИК	ТЕС + РАК = ТРЕСКА	рыбы <i>Обучающиеся определяют признаки доброкачественной рыбы, качественные консервы.</i>
БАЛ + КАМА = КАМБАЛА										
ЛЕСТЬ + РЯД = СТЕРЛЯДЬ										
ЮГ + АР + ВЕС = СЕВРЮГА										
БАТА + СИДР = СТАВРИДА										
ЛОТ + ЛОБ + СТОИК = ТОЛСТОЛОБИК										
ТЕС + РАК = ТРЕСКА										

	-владеть диалогической формой речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.		3. <u>Признаки доброкачественности рыбы:</u> А) рыба имеет легкий запах водоёма Б) жабры с серым налётом В) консистенция мяса рыбы плотная Г) чешуя плотно прилегает к коже и блестит <i>Правильный ответ: А, В, Г</i> 4. <u>Как определить, можно ли употреблять в пищу рыбные консервы</u> А) определить визуально, посмотрев на содержимое Б) надо посмотреть на срок годности В) попробовать на вкус <i>Правильный ответ: Б</i>	
Анализ и подведение итогов	<i>Личностные УУД:</i> - устанавливать связь между целью деятельности и ее результатом. <i>Метапредметные (УУД) регулятивные:</i> - осуществлять самоконтроль; - давать оценку		Все ли цели урока мы добились? Получилось или нет? Скажите, пожалуйста, а для чего мы с вами изучали правила приготовления блюд из рыбы? Конечно. Нам это нужно знать. Потому что, мы будем самостоятельно готовить различные блюда. Правильно, эти знания очень пригодятся вам в жизни. Вы сможете сами правильно выбирать рыбу, готовить из нее вкусные	<i>Обучающиеся выдвигают свои гипотезы.</i>

	деятельности на уроке совместно с учителем и одноклассниками; - выделять и осознавать то, что уже усвоено и что нужно еще усвоить; <i>коммуникативные:</i> - уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли.		блюда. На уроке вы хорошо поработали. Молодцы.	
--	--	--	--	--