

Муниципальное образовательное учреждение Беломорского муниципального района  
«Машозерская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета

от «31» августа 2021г.

Протокол № 1

Утверждаю :

Директор МОУ «Машозерская СОШ»

\_\_\_\_\_ О.А.Сазонова

31.08. 2021г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Возраст обучающихся: 10 – 14 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Викулина Людмила Валентиновна,

педагог МОУ «Машозерская СОШ»

пос.Новое Машезеро

2021год

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### Пояснительная записка

#### **1. Нормативная база**

- ) федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в РФ»;
- )концепция развития дополнительного образования детей  
(Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- ) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- ) Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ) Методические рекомендации МОиНРФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г.(№09-3242);
- ) Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ»;

#### **2. Направленность (профиль программы)- физкультурно-спортивная.**

#### **3. Актуальность программы.**

Снижение уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о здоровье и правильном питании»

Содержание программы отвечает следующим принципам:

- возрастная адекватность- соответствие используемых форм и методов обучения

возрастным физиологическим и психологическим особенностям детей и подростков;

- научная обоснованность;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- необходимость и достаточность предоставляемой информации;
- вовлечение в реализацию программы родителей;
- культурологическая сообразность.

Для выполнения задач формирования правильного питания необходимо довести до сведения каждого ребенка важность соблюдения режима питания. Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.

**4. Новизна программы** заключается в учёте традиций питания, активном вовлечении в работу родителей.

**5. Педагогическая целесообразность программы** объясняется снижением уровня показателей здоровья – актуальная проблема современного общества.

Её решение включает в себя множество аспектов: социальный, экологический, экономический и т.д. Одно из ведущих мест среди них занимает культурный аспект, связанный с формированием у подрастающего поколения ценностного отношения к собственному здоровью. Важную роль в реализации этой задачи играет программа «Разговор о правильном питании».

#### **6. Практическая значимость программы:**

1. Использование собранного материала для проведения классных часов и внеклассных мероприятий в школе.

2. Оформление стенда «Правильное питание,- залог здоровья» в кабинете биологии.

3. Составление памяток для ребят и родителей о правильном питании.

**7. Уровень программы:** стартовый: обучающиеся 10-11 лет; базовый-11-12 лет и продвинутый-12-13 лет

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов:

<p><b>Первый уровень результатов</b> <b>стартовый</b> (5-6 класс) 2021/22учеб.год</p>	<p><b>Второй уровень результатов</b> <b>базовый</b> (6-7 класс) 2022/23 учеб.год</p>	<p><b>Третий уровень результатов</b> <b>продвинутый</b> (7-8 класс) 2023/24 учеб. год</p>
<p>Приобретение школьником социальных знаний о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья, об общественных нормах поведения за столом, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения при приёме пищи; понимания значения соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.</p>	<p>Формирование позитивного отношения школьника к изучению основ правильного питания, правил сохранения своего здоровья; расширение знаний о продуктах питания, их вкусовых свойствах и содержании питательных веществ; формирование представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; расширение знаний о традициях питания разных народов; воспитание уважения к культуре своего народа.</p>	<p>Развитие умения планировать свой день, с учётом норм рационального режима питания и энергозатрат на умственную и физическую деятельность; изменять рацион питания в зависимости от времени года; оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности и проводить соответствующие корректирующие действия по изменению рациона; формирование навыков гигиены и безопасного поведения при приготовлении и приёме пищи; закрепление навыков самообслуживания.</p>

## 8.Адресат программы.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» ориентирована на учащихся 5,6,7,8 классов.

Программа построена с учётом присущих школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями.

Первый год (2021/2021 учебный год) программа предназначена для обучающихся 5-бклассов.

Второй год (2022/2023 учебный год) программу продолжают осваивать эти же дети 6-7классов.

Третий год (2023/2024 учебный год) те же ребята переходят на третий, продвинутый уровень, 7-8кл

## **9.Сроки освоения программы.**

Срок реализации программы внеурочной деятельности «Разговор о здоровье и правильном питании» 3 года, что составляет 204 часа.

1 год -2часа в неделю, 68 часов в год.(5-6кл)

2 год-1час в неделю, 34часов в год.(6-7кл)

3год -1час в неделю, 34 часов в год. (7-8кл)

Продолжительность одного занятия-40 мин.

## **10.Формы обучения очная.**

Основными формами реализации программы являются игровая деятельность для учащихся 5-6кл, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа для 7-8кл.

Программа имеет большую практическую направленность.

Состав группы постоянный.

**11. Цель программы:** формирование у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

## **12.Задачи программы:**

- ознакомления обучающихся с необходимостью заботы о своём здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- овладения системой знаний о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
- приобретения опыта самостоятельной деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

## **13. Требования к результатам освоения образовательной программы**

### **Личностные результаты:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и познавательной деятельности;

- иметь первоначальное представление о здоровом образе жизни и правилах личной гигиены;
- знать этические нормы поведения во время экскурсий, викторин и соревнований;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях;
- знать этические нормы, предъявляемые к сервировке стола, правила личной гигиены;
- объяснять некоторые правила вежливого, уместного поведения людей при общении во время приёма пищи.

#### **Метапредметные результаты:**

- классифицировать предметы по заданным критериям;
- объяснять смысл народных пословиц и поговорок
- строить простые сообщения, в том числе творческого характера;
- сравнивать предметы и объекты, находить общее и различия;
- ориентироваться в своей системе знаний;
- учиться договариваться о распределении ролей в игре, работы в совместной деятельности;
- делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы.

#### **Предметные результаты:**

- знания о рациональном питании;
- умение делать выбор между вредными и полезными продуктами;
- иметь представление о необходимости соблюдать гигиену и режим питания;
- иметь представление о пользе витаминов и минеральных веществ в жизни человека;
- иметь представление о значении жидкости для организма человека;
- иметь практические навыки распознавания вкусовых качеств продуктов;
- умение составлять личное меню, состоящее из полезных продуктов и блюд;
- умение приготовить простейшие блюда (бутерброды, салаты).

### **14. Учебно-тематическое планирование.**

#### **1 год обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1		анкета
2	Разнообразие питания	1	1		
3	Экскурсия в столовую	1	1		
4	Самые полезные продукты	1	1		
5	Экскурсия в магазин	1	1		
6-7	Правила питания	2	1	1	

8	Режим питания	1	1		
9	Завтрак	1	1		
10-11	Как сделать кашу вкусной	2	1	1	
12-13	Обед	2	1	1	
14	Хлеб всему голова	1	1		
15-16	Полдник.	2	1	1	
17-18	Пора ужинать.	2	1	1	
19-20	Почему полезно есть рыбу	2	1	1	
21-22	Мясо и мясные блюда	2	1	1	
23-24	Где найти витамины зимой и весной	2	1	1	
25-26	Всякому овощу – свое время	2	1	1	
27-28	Как утолить жажду	2	1	1	
29-30	Что надо есть – если хочешь стать сильнее	2	1	1	
31	На вкус и цвет товарищей нет	1	1		
32-33	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	1	1	
34,35,36	Народные праздники, их меню	3	1	2	
37-38	Как правильно накрыть стол.	2	1	1	
39	Когда человек начал пользоваться вилок и ножом	1	1		
40	Щи да каша – пища наша	1	1		
41-42	Что готовили наши прабабушки.	1	1		
43-44	Практическая работа « Меню спортсмена»	2		2	
45-46	Практическая работа «Мой день»	2		2	
47-48	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	2	1	1	
49-50	КВН «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»	2		2	
51-52	Оформление плаката	2		2	

	«Витаминная страна»				
53-54	Конкурс «Овощной ресторан»	2		2	
55-56	Изготовление книжки «Витаминная азбука»	2		2	
57-58	Конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»	2		2	
59-60	Молоко и молочные продукты	2	1	1	
61-62	Онлайн-Экскурсия на молокозавод	2		2	
63-64	Игра-исследование «Это удивительное молоко»	2		2	
65-66	Проектная работа «Плох обед, коли хлеба нет»	2		2	
67-68	Подведение итогов. Защита проектов.	2	1	1	

### **Содержание программы кружка «Разговор о правильном питании» 1-й год обучения**

Содержание	Теория	Практика
1. Разнообразие питания.	Знакомство с программой . Беседа.	Экскурсия в столовую.
2. Самые полезные продукты	Беседа « Какие продукты полезны и необходимы человеку». Учимся выбирать самые полезные продукты.	Работа в тетрадях, сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин.
3. Правила питания.	Формирование у школьников основных принципов гигиены питания.	Работа в тетрадях, оформление плаката с правилами питания.
4. Режим питания.	Важность регулярного питания. Соблюдение режима питания.	Сюжетно-ролевая игра, соревнование, тест, демонстрация удивительного превращения пирожка
5. Завтрак	Беседа «Из чего варят кашу». Различные варианты	Игры, конкурсы, викторины. Составление меню завтрака.



	завтрака.	
6. Роль хлеба и молока в питании детей	Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Рацион питания, обед.	Игры, викторины, конкурсы. Составление меню обеда.
7. Проектная деятельность.	Определение тем и целей проекта, формы организации, разработка плана проекта.	Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
8. Подведение итогов работы.		Творческий отчет вместе с родителями.

### 2 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2	Какую пищу можно найти в лесу.	1	1		
3	Правила поведения в лесу	1		1	
4	Лекарственные растения	1	1		
5	Игра – приготовить из рыбы.	1		1	
6	Конкурсов рисунков»В подводном царстве»	1		1	
7	Эстафета поваров	1		1	
8	Конкурс половиц поговорок	1	1		
9	Дары моря.	1	1		
10	Экскурсия в магазин морепродуктов	1		1	
11	Оформление плаката « Обитатели моря»	1		1	
12	Викторина « В гостях у Нептуна»	1		1	
13	Меню из морепродуктов	1		1	
14	Кулинарное путешествие по России.	1		1	
15	Традиционные блюда нашего края	1	1		
16	Практическая работа по составлению меню	1		1	
17	Конкурс рисунков « Вкусный маршрут»	1		1	
18	Игра – проект «	1		1	

	Кулинарный глобус»				
19	Праздник « Мы за чаем не скучаем»	1		1	
20	Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен	1	1		
21	Составление недельного меню	1		1	
22	Конкурс кулинарных рецептов	1		1	
23	Конкурс « На необитаемом острове»	1		1	
24	Как правильно вести себя за столом	1	1		
25	Накрываем праздничный стол	1		1	
26	Блюда из зерна	1	1		
27	Путь от зерна к батону	1	1		
28	Конкурс «Венок из пословиц»	1		1	
29-30	Выпуск стенгазеты	2		2	
31	Онлайн-экскурсия на хлебкомбинат	1		1	
32-33	Оформление проекта « Блюда из зерна».	2		2	
34	Подведение итогов	1		1	

### Содержание программы кружка 2-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1 Вводное занятие	Повторение правил питания	Ролевые игры
2.Растительные продукты леса	Беседа: «Какую пищу можно найти в лесу» Правила поведения в лесу. Правила сбора грибов и ягод.	Работа в тетрадях. Отгадывание кроссворда. Игра « Походная математика» Игра – спектакль « Там на неведомых дорожках»
3.Рыбные продукты	Беседа «Что и как можно приготовить из рыбы» Важность употребления рыбных продуктов.	Работа в тетрадях Эстафета поваров « Рыбное меню» Конкурс рисунков « В подводном царстве»

		Конкурс пословиц и поговорок»
4.Дары моря	Беседа о морепродуктах. Блюда из морепродуктов Знакомство с обитателями моря.	Работа в тетрадях. Викторина « В гостях у Нептуна»
5.Кулинарное путешествие по России»	Знакомство с традициями питания регионов, историей быта своего народа	Работа в тетрадях Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект « кулинарный глобус»
6 Рацион питания	Рассмотреть проблему « Что можно приготовить,если выбор продуктов ограничен»	Работа в тетрадях . « Моё недельное меню» Конкурс « На необитаемом острове»
7.Правила поведения за столом	Беседа « Как правильно вести себя за столом». Знакомство со стихотворением « Назидание о застольном невежестве»	Работа в тетрадях. Сюжетно – ролевые игры.
8. Блюда из зерна	Полезность продуктов , получаемых из зерна. Традиционные народные блюда из продуктов, получаемых из зерна.	Ролевые игры. Конкурс «Хлебопеки». Праздник «Хлеб всему голова».
9.Накрываем стол для родителей		
10.Проектная деятельность.	Определение тем и целей проектов, форм их организации Разработка планов работы, составление плана консультаций с педагогом	Выполнение проектов по теме «Блюда из зерна» Подбор литературы. Оформление проектов.
11. Подведение итогов работы		

### 3 год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Почему важно быть здоровым.	1	1		
2	Режим дня.	1		1	
3	Питание и здоровье.	1		1	
4	Движение и здоровье.	1		1	
5	Продукты-источники белка.	1	1		
6	Продукты-источники углеводов.	1	1		
7	Продукты– источники жиров.	1	1		
8	Витамины и минеральные вещества.	1	1		
9	Режим питания.	1	1		
10	Калорийные продукты	1	1		
11	От чего зависит потребность в энергии	1	1		
12	Движение и энергия	1		1	
13	Система общественного питания	1	1		
14	Продукты для длительного похода и экскурсии	1	1		
15	Основные отделы магазина	1		1	
16	Правила для покупателей	1	1		
17	О чем рассказала упаковка	1		1	
18	Бытовые приборы и безопасное поведение на кухне	1	1		
19	Как правильно хранить продукты	1	1		
20	Приготовление пищи и правильная сервировка стола	1		1	
21	Питание и климат	1	1		
22	Питание и географическое положение страны	1	1		
23	Кулинарные праздники	1	1		
24	Как питались доисторические люди	1	1		
25	Как питались в Древнем Египте	1	1		
26	Как питались в	1	1		

	Древней Греции и Рима				
27	Как питались в Средневековье	1	1		
28-29	Традиционные русские блюда	2	1	1	
30-31	Хлеб-всему голова	2	1	1	
32	Посуда на Руси	1	1		
33-34	Проект «Составляем формулу правильного питания».	2		2	

### Содержание программы кружка 3-й год обучения

Содержание	Теория	Практика
1.Здоровье - это здорово.	Значение здорового образа жизни. Культура питания как составляющая культуры здоровья.	Работа над проектом по теме «Основы здорового питания». Если хочешь быть здоров – закаляйся».Гигиена тела и души.
2. Продукты разные нужны, продукты разные важны.	Беседа «Из чего состоит пища». Основные группы питательных веществ	Оформление дневника здоровья. Составление меню. Оформление стенгазеты «Из чего состоит наша пища»
3. Режим питания.	Регулярность питания как одно из условий рационального питания.	Выполнение практической работы по регулярности питания.
4. Энергия пищи.	Пища как источник энергии для организма. Адекватность рациона питания образу жизни человека.	- встречи с интересными людьми; - практические занятия; - творческие домашние задания;
5. Где и как мы едим.	Гигиена питания.	- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра
6. Ты – покупатель.	Потребительская культура.	Сценка «В магазине»
7. Ты готовишь себе и друзьям.	Кулинария, сервировка, этикет,	техника безопасности при работе на кухне.
8. Кухни разных народов.	Традиции и обычаи питания в разных странах	Конкурс – рисунков «Вкусный маршрут» Игра – проект «кулинарный глобус»
9. Кулинарная история.	История и культура питания.	Сюжетно – ролевые игры.
10. Как питались на Руси	История питания на Руси	Мини-проект о питании Руси в

и в России.		разные эпохи.
11. Необычное кулинарное путешествие.		Онлайн-путешествие по разным странам.
12. Составляем формулу правильного питания.	Проектная работа	Проектная работа. Защита проекта
13. Итоговое занятие.	Подведение итогов занятий.	

### Планируемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>-формирование уважительного отношения к иному мнению, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;</p> <p>-формирование мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</p>	<p>-умение самостоятельно определять цели своего обучения;</p> <p>-умение ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;</p> <p>-развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</p> <p>-совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.</p> <p>-добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;</p> <p>-перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всех учащихся, преобразовывать информацию из одной формы в другую;</p>	<p>-осознание целостности окружающего мира;</p> <p>-освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;</p> <p>-развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире;</p> <p>-получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества;</p>

## **Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий используются рабочие тетради « Разговор о правильном питании» и « Две недели в лагере здоровья». Дети проводят исследовательскую работу по различным темам, ходят на экскурсии на различные предприятия, оформляют плакаты по правилам правильного питания , выполняют практические работы. Всё это позволяет реально сформировать у школьников полезные навыки и привычки в области рационального здорового питания.

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Разговор о правильном питании» необходимы следующие принадлежности: - компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор; - набор ЦОР по проектной технологии;

### **Формы аттестации**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий.

Подведение итогов по результатам освоения материалов данной программы может происходить в виде защиты творческих проектов, выставки работ по различным темам, проведение конкурсов, тематических тестов.

При переходе на следующий уровень формой аттестации является защита проектной работы. Родители заполняют анкету-опрос по итогам каждого года.

### **Методические материалы**

Рабочая программа разработана на основе программы «Разговор о правильном питании», допущенной министерством образования Российской Федерации. Разработка и внедрение курса в работу школ осуществляется по инициативе и при спонсорской поддержке компании "Нестле". Программа разработана в Институте возрастной физиологии под руководством академика М.М. Безруких. Авторами программы являются М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева.

Программа «Разговор о правильном питании» представляет собой систему учебных модулей со здоровьесберегающей направленностью, разработанную для детей. Данный курс реализуется в рамках внеурочной деятельности в форме кружка.

Выбор содержания программы не случаен. В Конвенции о правах ребенка говорится о серьезном отношении к семье, детям, где здоровье является содержанием и образом жизни. А правильное питание – один из краеугольных камней, на котором базируется здоровье человека. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Необходимость данной программы вызвана тем, что отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, избыточный вес. Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет, фаст-фуда) формирует неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую тоже дают неправильное представление о питании: в некоторых семьях, например, в меню преобладают углеводы, мясо, крахмалистые продукты, в малых количествах употребляются овощи, фрукты, морепродукты. Это приводит к дисбалансу в организме. Программа включает в себя темы, освещающие наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста. Немаловажно и то, что содержание программы построено с учетом разных экономических условий. Авторы "Разговора о правильном питании" не согласны с весьма распространенным мнением о том, что здоровое питание – дорогое питание. Ученики в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Курс снабжен специальными учебно-методическими комплектами – красочными рабочими тетрадями, методическими пособиями. На первом этапе обучения (I модуль) обучающиеся знакомятся с полезными продуктами питания, основными правилами гигиены питания, а при изучении следующих модулей формируется умение самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия.

Программа построена с учётом присущих школьникам эмоциональной отзывчивости, любознательности и вместе с тем способности овладеть определёнными теоретическими знаниями. Первая часть программы «Разговор о правильном питании» предназначена для обучающихся 5-6 классов, вторая часть - «Две недели в лагере здоровья» предназначенная для обучающихся 6-7 классов., и третья часть-7-8классов. Основными формами реализации программы являются игровая деятельность, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей и проектно-исследовательская работа.

Программа имеет большую практическую направленность.



### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- дискуссионный;
- Проектный;

### **формы организации учебного занятия –**

беседа, встреча с интересными людьми, выставка, диспут, защита проектов, игра, КВН, конкурс, конференция, круглый стол.

### **Педагогические технологии:**

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения,
- технология модульного обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения, и др

### **Список литературы**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009, 79с
3. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974,200с
4. Кондова С.Н.Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990,185с
5. Ладо К.С Продукты и блюда в детском питании. М.,1991,190с

6. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
7. Справочник по детской диетике. М.1977., 340 с.
8. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002.400с

### **Список литературы для детей**

1. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974,254 с.
2. Верзилин Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974,254 с.
3. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М.,1990, 185.
4. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.