

**Министерство образования и просвещения Ульяновской области**

**МО « Мелекесский район »**

**Программа по внеурочной деятельности**

**«Разговор о здоровье и правильном питании»**

**для обучающихся 2а класса**

**Составила: Мелехина О Е**

**п Новоселки 2023**

## Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО на основе Программ: «Разговор о правильном питании» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009), «Две недели в лагере здоровья» (М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2007).

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания.

Данные научных исследований показывают, что здоровье зависит от следующих факторов: медицинского обслуживания, наследственности, экологии и образа жизни.

Следовательно, одна из основных задач учебного процесса – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. В этой связи уместно привести слова знаменитого педагога В.А. Сухомлинского «Опыт убедил нас в том, что приблизительно у 85% всех неуспевающих учеников главная причина отставания в учёбе – плохое состояние здоровья, недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

**Цель программы:** воспитание у детей культуры питания, осознания ими здоровья как главной человеческой ценности.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков рационального питания;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа,

- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
  - развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

## Общая характеристика курса

Программа составлена на основе программы «Разговор о правильном питании», разработанной сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования по инициативе компании «Нестле Россия», руководитель авторского коллектива — директор Института, академик Российской академии образования Марьяна Михайловна Безруких. *Содержание программы базируется на российских кулинарных традициях и имеет строго научное обоснование. Консультационную поддержку программе оказывает Институт питания РАМН.*

Программа «Разговор о правильном питании» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции питания, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В отличие от многих других обучающих программ, «Разговор о правильном питании» носит комплексный характер и охватывает разные аспекты питания, в том числе и связанные с российской историей и культурой. Содержание и структура программы обеспечивает возможность организации системного обучения школьников, с учетом их возрастных особенностей.

В ходе реализации программы дети узнают о важности соблюдения режима питания, об основных питательных веществах, входящих в состав пищи, полезных продуктах и блюдах, основах составления рациона питания, правилах гигиены, учатся сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также традициях и кулинарных обычаях, как своей страны, так и других стран.

Программа состоит из **трех модулей**.

*1 модуль:* «Разговор о правильном питании» - для детей 7-8 лет.

*2 модуль:* «Две недели в лагере здоровья» - для детей 9-10 лет.

*3 модуль:* «Формула правильного питания» - для детей 10-12 лет.

Первый модуль «Разговор о правильном питании» реализуется во 2 классе, второй модуль «Две недели в лагере здоровья» - в 3 классе, а третий модуль – в 5 классе.

Тематика программы охватывает различные аспекты рационального питания: разнообразие питания, гигиена питания и приготовления пищи, режим и рацион питания, культура и традиции питания, этикет.

Для каждого модуля подготовлен учебно-методический комплект, включающий яркие красочные тетради для учащихся, методические пособия для педагогов и плакаты.

Каждая тема состоит из теоретической части и практической. Выполняя разнообразные практические задания, ребята не только получают информацию, но начинают претворять полученные знания на практике.

В ходе реализации Программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

#### **Основные методы обучения:**

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

При изучении программы самым результативным способом усвоения знаний является применение технологии *«обучения в сотрудничестве»*. При обучении в сотрудничестве особое внимание уделяется групповым целям и успеху всего коллектива, которого можно достигнуть только в результате самостоятельной работы каждого члена группы в постоянном взаимодействии с другими ее членами при работе над темой (проблемой, вопросом), подлежащей изучению. Задача каждого ученика состоит не только в том, чтобы сделать что-то вместе, но и в том, чтобы узнать что-то вместе, чтобы каждый участник команды овладел необходимыми знаниями, сформировал нужные навыки. Главная идея обучения в сотрудничестве может быть сформулирована так: учиться вместе, а не просто что-то выполнять вместе.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, парная, коллективная.

### **Место курса в учебном плане**

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для младших школьников подчеркивается тем, что он осуществляется в рамках программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, рекомендованного для внеурочной деятельности новым стандартом. Программа «Разговор о правильном питании» изучается во 2 и 3 классах по

одному часу в неделю: 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа. Общий объём учебного времени составляет 68 часов.

## **Личностные и метапредметные результаты освоения курса**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила;
- осуществлять поиск и выделение информации;
- оформлять свои мысли в устной форме, слушать и понимать речь других;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

### **Предметные результаты:**

- ✓ полученные знания позволят учащимся ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- ✓ дети смогут оценить и контролировать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ научатся самостоятельно оценивать свой рацион с точки зрения его адекватности и соответствия требованиям здорового образа жизни;
- ✓ получают дополнительные знания в области истории, литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора;
- ✓ приобретут дополнительные коммуникативные знания и навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми, что повлияет на успешность их социальной адаптации.

## **Содержание курса**

### Модуль «Разговор о правильном питании»

Вводное занятие – 1 ч

Знакомство с тетрадью, героями курса. Анкетирование.

Если хочешь быть здоров – 1 ч

Самые полезные продукты – 3 ч

Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». Презентация «Полезные продукты». Игросоревнование «Разложи продукты». Тест. Дневник питания.

Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты – 2 ч

Витамины, их значение для человека. Содержание витаминов в овощах, фруктах, ягодах. Соревнование «Овощи, ягоды, фрукты».

Праздник урожая – 2 ч

Подбор загадок, конкурсов. Рисование плакатов. Инсценирование.

Как правильно есть – 2 ч

Законы питания. Плакаты. Таблица выполнения правил. Игра «Чем не стоит делиться».

Удивительные превращения пирожка – 2 ч

Как происходит пищеварение (демонстрация). Режим питания. Тест.

Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? – 2 ч

Какой может быть завтрак. Виды круп, каши из них. История каши. Добавки к каше.

Плох обед, если хлеба нет – 2 ч

Обед, его структура. История хлеба. Игра «Секреты обеда».

Время есть булочки – 2ч

Полдник, варианты полдника. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молока»

Пора ужинать – 2 ч

Состав ужина. Продукты с высоким содержанием белка. Игра «Что и во сколько можно есть».

Где и как найти витамины весной – 2 ч

Минеральные вещества, их значение. Сухофрукты. Блиц-турнир «Где прячутся витамины»

Как утолить жажду – 3 ч

Значение жидкостей для организма человека. Ценности разнообразных напитков. Игрекскурсия «Посещение музея Воды». Чай, его история, правила чаепития.

Что надо есть, если хочешь стать сильнее – 2 ч

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты. Составление меню спортсмена.

На вкус и цвет товарищей нет – 2 ч  
Вкусовые свойства продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». История пряностей. Игра «Приготовь блюдо».

Всякому овощу свое время – 2 ч  
Разнообразие овощей, их полезные свойства. Составление книжки «Витаминная азбука».

Путешествие по улице Правильного питания – 2 ч  
Повторение изученных правил питания. Игра- путешествие.

### Модуль «Две недели в лагере здоровья»

Вводное занятие «Давайте познакомимся!» - 2 ч  
Знакомство с тетрадью, героями. Повторение изученного в прошлом году. Игровое путешествие «Вспоминаем то, что знаем».

«Из чего состоит наша пища» - 2 ч.

Состав пищи человека. Игра «Меню литературных героев». Исследование «Домашний завтрак и школьный обед».

«Что нужно есть в разное время года» - 2 ч.

Презентация «Что нужно есть в разное время года». Игра «Пословицы-перевертыши». Русская народная мудрость о правильном питании.

«Как правильно питаться, если занимаешься спортом» - 3 ч.

Особенности питания юного спортсмена. Практическое занятие по составлению меню спортсмена. Конкурс «Спортивная семья».

«Где и как готовят пищу» - 2 ч.

Экскурсия в школьную столовую. История приготовления блюд «От костра до микроволновки».

«Как правильно накрыть стол» - 3 ч.

Как правильно накрывать стол. Посуда в русских сказках. Изготовление салфетницы. Сервировка новогоднего стола.

«Молоко и молочные продукты» - 3 ч.

Молоко и молочные продукты. Плакат «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!». Конкурс блюд из молочных продуктов.

«Блюда из зерна» - 3 ч.

Зерновые культуры. Блюда из зерна. Как хлеб на стол пришел (история хлеба). Проектная работа «Виды хлебобулочных изделий».

«Какую пищу можно найти в лесу» - 2 ч.

Полезные лесные растения. Съедобные грибы.

«Что и как можно приготовить из рыбы» - 2 ч.

Рыбы водоемов Калужской области. Блюда из рыбы. Книжка-самоделка «Рецепты рыбных блюд».

«Дары моря» - 2 ч.

Знакомство с обитателями моря. Викторина «В гостях у Нептуна».

«Кулинарное путешествие по России» - 4 ч.

Кулинарные традиции русского народа: презентация «Давным-давно». Кулинарные традиции народов Севера. Кулинарные традиции народов юга России. Кулинарные традиции моей семьи.

«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен» 2 ч.

Блюда из одного продукта. Конкурс «На необитаемом острове».

«Как правильно вести себя за столом» - 2 ч.

Правила поведения за столом. Игра-соревнование «Мы вместе учим малышей».

### Тематическое планирование первой части программы «Разговор о правильном питании»

	Тема	Кол-во занятий	Деятельность учащихся
1.	Вводное занятие	1	Знакомятся с тетрадью, героями. Рассказывают о своих представлениях о питании. Заполняют анкету.
2.	Если хочешь быть здоров	1	Находят ответы на вопросы, используя тетрадь, свой жизненный опыт. Рисуют любимые продукты и блюда. Обосновывают свой выбор.
3.	Самые полезные продукты	3	Выбирают продукты, объясняют свой выбор. Из презентации, тетради узнают о полезных продуктах. Раскладывают продукты по их ценности. Отвечают на вопросы теста. Разгадывают кроссворд. Заполняют дневник питания.
4.	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты	2	Слушают информацию о витаминах. Разгадывают загадки. Устанавливают соответствие текста и картинки. Называют овощи, фрукты, ягоды, рассказывают об их пользе. Раскрашивают картинки, дают им названия.
5.	Праздник урожая	2	Находят загадки. Рисуют плакаты. Инсценируют стихи. Разгадывают загадки и кроссворд. Придумывают рекламу овощей и фруктов. Вспоминают стихи и сказки, в которых упоминаются овощи и фрукты. Готовят украшения их фруктов.
6.	Как правильно есть	2	Формулируют правила питания на основе текста тетради и рисунков. Устанавливают последовательность действий. Начинают заполнять таблицу правил.



			Участвуют в игре. Придумывают и рисуют плакаты о правилах питания.
7.	Удивительные превращения пирожка	2	Участвуют в демонстрации пищеварения. Узнают о важности регулярного питания. Соревнуются в определении времени приема пищи. Оценивают свой режим питания. Отвечают на вопросы теста.
8.	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	2	Выбирают блюда для завтрака. Рассматривают зерновые культуры. Заполняют таблицу соответствия растения, крупы, каши. Узнают историю каши. Угадывают сказки, в которых упоминаются каши. Выбирают добавки для каш, вклеивают их.
9.	Плох обед, если хлеба нет	2	Находят информацию о составе обеда из текста. Составляют свой вариант обеда. Узнают историю хлеба. Придумывают и рисуют десерт. Оценивают обед сказочных персонажей, объясняют свой ответ. Формулируют правильные советы в письме.
10.	Время есть булочки	2	Выбирают продукты и блюда для полдника. Придумывают свой вариант полдника. Слушают рассказ о полезных свойствах молока и молочных продуктов. Соревнуются в назывании молочных продуктов. Угадывают названия молочных продуктов.
11.	Пора ужинать	2	Рассматривают варианты блюд для ужина, оценивают их пользу. Слушают рассказ учителя о богатых белком продуктах. Составляют свое меню для ужина. Соревнуются в определении времени и выборе продуктов.
12.	Где и как найти витамины весной	2	Из презентации получают информацию о минеральных веществах, их значении. Проращивают зеленый лук. Разгадывают кроссворд о сухофруктах. Соревнуются в ответах на вопросы. Составляют рассказы по картинкам.
13.	Как утолить жажду	3	Узнают о ценности разных напитков. Определяют, из чего приготовлен сок, его ценность. Выступают в роли экскурсоводов. Находят информацию о чае, его свойствах. На основе текста формулируют правила чаепития.
14.	Что надо есть, если хочешь стать сильнее	2	Из презентации узнают о высококалорийных продуктах. Устанавливают связь рациона питания и физических нагрузок. Оценивают нагрузку гнома в течение дня. Заполняют такую же таблицу. Составляют меню спортсмена.
15.	На вкус и цвет товарищей нет	2	Читают историю пряностей. Узнают продукты по их вкусу. Проводят опыт. Рисуют продукты по заданным признакам. Выбирают продукты для определенных блюд.
16.	Всякому овощу свое время	2	Слушают сказку «Вершки и корешки». Раскрашивают части растений, которые употребляем в пищу. Делят овощи на группы. Отгадывают загадки. Составляют книжку «Витаминная азбука»: подбирают информацию, рисуют иллюстрации.
17.	Путешествие по улице	2	Вспоминают все правила, изученные за год. Делятся на группы, играют.

	Правильного питания		Заполняют анкету.
<b>34</b>			

### Тематическое планирование второй части программы «Две недели в лагере здоровья»

	Тема	Кол-во занятий	Деятельность учащихся
1.	Вводное занятие «Давайте познакомимся!»	2	Знакомятся с новой тетрадью: с героями, условными обозначениями, темами занятий. Повторяют и закрепляют знания о правильном питании, «путешествуют» по игровым станциям, проверяют свои знания в ходе игры. Задают вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром.
2.	«Из чего состоит наша пища»	2	Заполняют «Дневник здоровья». Из презентации узнают о составе пищи человека, знакомятся с продуктами, которые должны входить в суточный рацион школьника. Участвуют в игре «Меню литературных героев», обсуждают его в группах. Проводят коллективное исследование на тему: «Домашний завтрак и школьный обед». Выбирают несколько меню домашнего завтрака, дают экспертную оценку. Рассматривают несколько меню обедов в школе, анализируют их. Коллективно делают вывод о рациональности питания дома и в школе. Вносят свои предложения по дополнению ежедневного меню необходимыми продуктами.
3.	«Что нужно есть в разное время года».	2	Узнают, что нужно есть в разное время года. Исследуют, что употребляют в пищу разные народы. Составляют меню летнего или зимнего дня, обосновывают выбор блюд. Группами работают с различными литературными источниками в поисках пословиц, затем коллективно обсуждают их смысловое значение. Оформляют книжку-самоделку «Пословицы о правильном питании».
4.	«Как правильно питаться, если занимаешься спортом».	3	С помощью <b>презентации</b> знакомятся с особенностями питания юных спортсменов, с правилами здоровья. Начинают вести дневник «Мой день», для оценки ежедневной физической активности. Составляют меню богатыря. <b>Работают в мини-группах и составляют меню спортсмена.</b> Рассказывают о проделанной работе, отстаивают выбор рациона питания, доказывая его положительные стороны. <b>Участвуют в конкурсе «Спортивная семья»:</b> выполняют спортивные задания, отвечают на вопросы викторины.
5.	«Где и как готовят пищу»	2	Знакомятся с правилами безопасности на кухне во время приготовления пищи, с кухонным оборудованием, с некоторыми секретами технологии приготовления пищи. Задают вопросы работникам столовой. Наблюдают за работой поваров. Изучают историю приготовления пищи человеком от первобытных времён до сегодняшнего дня, а также

			приспособления и современное оборудование для приготовления различных блюд.
<b>6.</b>	«Как правильно накрыть стол»	<b>3</b>	Из презентации и рассказа учителя узнают, как правильно сервировать стол для ежедневного приема пищи, знакомятся с разнообразием столовой посуды и приборов, историей их появления в обществе. Соревнуются в сервировке стола. Учатся украшать стол к празднику. Придумывают и изготавливают салфетницу. Вспоминают и анализируют русские сказки, в которых встречается упоминание о посуде или кухонном оборудовании. Оформляют результаты своих исследований в форме рисунков к сказкам. Придумывают сервировку новогоднего стола.
<b>7.</b>	«Молоко и молочные продукты»	<b>3</b>	Из презентации и рассказа учителя узнают о разнообразии молочных продуктов, их пищевой ценности и значении для здоровья человека. Узнают о профессиях людей по производству молочных продуктов. Разгадывают кроссворд. Рисуют плакаты, оценивают их. Придумывают блюда из молочных продуктов, оформляют их рисунками.
<b>8.</b>	«Блюда из зерна»	<b>3</b>	Рассматривают гербарий зерновых культур. Заполняют таблицу. Составляют рассказ о том, как получают хлеб, показывают на схеме. Выполняют художественные работы из семян и зерен, дополняют их рецептами блюд, из выбранных для работы злаков. Составляют пословицы о хлебе из частей.
<b>9.</b>	«Какую пищу можно найти в лесу»	<b>2</b>	Находят в тексте тетради информацию о съедобных лесных растениях. Разгадывают кроссворд. Из презентации узнают о свойствах грибов, их питательной ценности. Рассказывают о съедобных грибах, о правилах сбора. Придумывают загадки.
<b>10.</b>	«Что и как можно приготовить из рыбы»	<b>2</b>	Из презентации узнают о рыбах водоемов Калужской области, находят информацию о полезных свойствах рыбы. Называют блюда из рыбы. В мини-группах выполняют проектную работу «Книжка рецептов рыбных блюд». Устраивают выставку книжек-самоделок.
<b>11.</b>	«Дары моря»	<b>2</b>	Узнают из презентации об обитателях моря, их пользе. Рассматривают рисунки и разгадывают кроссворд. Проверяют свои знания в викторине, отвечают на вопросы, выполняют задания.
<b>12.</b>	«Кулинарное путешествие по России»	<b>4</b>	В группах находят и готовят информацию о кулинарных традициях разных народов. Представляют свои сообщения. Рассказывают о кулинарных традициях своей семьи.
<b>13.</b>	«Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен»	<b>2</b>	Изучают по тетради, какие блюда можно приготовить из обычных продуктов. Придумывают свои блюда, записывают их в таблицу. Участвуют в конкурсе «На необитаемом острове»: придумывают, как можно питаться на необитаемом острове, какие блюда приготовить из «уцелевших» продуктов.

<b>14.</b>	«Как правильно вести себя за столом»	<b>2</b>	Читают стихотворение «Назидание о застольном невежестве», оценивают поведение героев. Вспоминают правила поведения за столом. Участвуют в игре-соревновании «Мы вместе учим малышей»: в игровой форме вспоминают изученное за год, составляют правила для малышей.
<b>34</b>			

## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

### Литература

1. Программа «Разговор о правильном питании» М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании» (методическое пособие) – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о правильном питании», рабочая тетрадь - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Две недели в лагере здоровья/ Методическое пособие. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 80 с.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012. – 72с.
6. Б.В. Бушелева «Поговорим о воспитанности» - М.: Просвещение, 1989.
7. В. Волина «Как стать хорошим» - Санкт – Петербург: Дидактика Плюс. 2001.
8. Б.Н. Головкин «По дедовским рецептам» - М.: Агропромиздат, 1990.
9. «Новые уроки для маленьких леди и джентльменов» - Санкт – Петербург: Кристалл, 1998.
10. И. Полуянов «Деревенские святцы» - М.: Технологическая школа бизнеса, 1998.
11. Д. Джонсон, Р. Джонсон, Э. Джонсон-Холубек. Методы обучения. Обучение в сотрудничестве: Пер. с англ. СПб. 2001.
12. Е. В. Езушина Азбука правильного питания. - Волгоград: Учитель, 2008.

### **Материально-техническое обеспечение курса**

1. Гербарии растений
2. Муляжи овощей, фруктов, грибов
3. Плакаты
4. Мультимедийный проектор
5. Компьютер