

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Должанская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского
Союза Дементьева А.А. Вейделевского района Белгородской области»

«Рассмотрено» На заседании педагогического совета школы Протокол №1 от «30» августа 2022 г.	«Утверждаю» Директор Должанской средней школы им. Дементьева А.А. Шумская О.В. Приказ №106 от «1» сентября 2022 г.
--	--



Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Разговор о правильном питании»
5-6 класс
Направление: спортивно-оздоровительное

Составитель:
Удовина Т.А.
высшая квалификационная категория

Пояснительная записка

Программа создана на основании «Примерной программы внеурочной деятельности начальной и основной школы».

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.

Участники программы: учащиеся 5-6 классов

Сроки реализации: 2 года(2022-2024гг.)

Общая характеристика программы «Разговор о правильном питании»

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 11-12 лет.

3 модуль «Формула правильного питания» рациональное питание как часть здорового образа жизни:

1. «Здоровье - это здорово»;
2. «Продукты разные нужны, продукты разные важны»,

режим питания: «Режим питания», адекватность питания: «Энергия пищи», гигиена питания и приготовление пищи:

1. «Где и как мы едим»,
2. «Ты готовишь себе и друзьям»;

потребительская культура: «Ты - покупатель»; традиции и культура питания:

1. «Кухни разных народов»,
2. «Кулинарное путешествие»,
3. «Как питались на Руси и в России», 4. «Необычное кулинарное путешествие».

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

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.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин, хлебопекарные предприятия;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;
- конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

III. Описание места программы «Разговор о правильном питании» в учебном плане

Преподавание программы «Разговор о правильном питании» проводится во второй половине дня. Важность этого курса для 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 с 1 по 6 класс по одному часу в неделю: 5 класс-34 часа. 6 класс-34 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

IV. Описание ценностных ориентиров содержания программы «Разговор о правильном питании»

Одним из результатов преподавания программы «Разговор о правильном питании» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира □ частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности □ любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы «Разговор о правильном питании».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе формирования здорового и безопасного образа жизни являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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:

— 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.

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— 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;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

—применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания.установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

VI. Тематическое планирование и основные виды деятельности учащихся

Модуль 3. «Формула правильного питания»

5-6 классы (всего 68часов; 1 час в неделю)

5 класс -34 часа

№	Тема занятия	Цель и основные виды деятельности учащихся	Формы работы
1.	Вводное занятие	Формирование и развитие представлений у детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование у них готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;	Анкетирование родителей
2.	Здоровье – это здорово!		Цветик - семицветик
3.	Основные понятия о здоровье Цветик -	просвещение родителей в вопросах организации рационального питания	практическая работа
4.	семицветик	детей	
5.	От каких факторов зависит наше здоровье?	Правильное питание. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Практическая работа «Древо здоровья»
6.	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	Рацион питания, калорийность пищи.Познакомить школьников с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциях этих веществ в организме; Сформировать у детей представление о питательных веществах, содержащихся в различных продуктах, о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Практическая работа «Составление собственной пирамиды питания»
7.	«Пирамида питания»		Тест «Самые полезные продукты» конкурс загадок
8.	Рациональное, сбалансированное питание		Творческая работа
9.	« Белковый круг»	формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Третий лишний» Дневник здоровья Работа с энциклопедиями Творческая работа

10.	« Жировой круг»		пословицы и поговорки о правильном питании.
11.	Мой рацион питания	развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности;	Игра-инсценировка песни «Шел по городу волшебник»
12.	«Минеральный круг»	приобретение учащимися необходимых знаний об особенностях питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменения в рационе питания.	Игра «Чем не стоит делиться»
13.	Режим питания.	Продолжить формирование и	Дидактическая игра

14.	«Пищевая тарелка»	развитие представлений у подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, воспитание стойкой мотивации на здоровый образ жизни	«Морские продукты» Игра «Вкусные истории»
15.	Витамины и минеральные вещества	Роль витаминов и минеральных веществ. Формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Динамическая игра «Поезд» Игра «Отгадай название» Игра-соревнование «Витаминный калейдоскоп»
16.	Влияние воды на обмен веществ.	Взаимосвязь здоровья и воды.	Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»
17.	Напитки и настои для здоровья.	Понятие о напитках здоровья. Развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы	Игра «Посещение музея Воды» Игра «Кладовая народной мудрости» (пословицы и поговорки)

18.	Энергия пищи. Источники «строительного материала» Игра «Что? Где? Когда?»	Познакомить детей с основными группами питательных веществ – белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, функциями этих веществ в организме; Сформировать представления о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы» Игра «Что? Где? Когда?»
20.	Роль пищевых волокон на организм человека	Продукты, содержащие пищевые волокна. Уметь самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личной активности, корректировать несоответствия; продолжить формирование представлений у школьников о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья;	Венок из пословиц Игра «Угадай-ка» Игра «Советы Хозяюшки» Игра «Лесенка с секретом»
21.	Где и как мы едим	Правила полезного питания, бытовые травмы. Выработать у учащихся навыки, связанные с этикетом в области питания; сформировать представления о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; выработать навыки осторожного поведения на кухне; познакомить детей с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов.	Викторина Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда и ужина» Тестирование учащихся Игра «Помоги Кубику и Бусинке» Дидактическая игра «Доскажи пословицу»
22.	«Фаст фуды»	Заведения общественного питания. Правила полезного питания, навыки, связанные с этикетом в области питания; продолжить формирование у учащихся представлений об основных правилах гигиены, которые необходимо	Кроссворд Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой» Ролевая игра «Фаст фуды»

23. 24.	Где и как мы едим. Правила гигиены	соблюдать; воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.	Кроссворд Игра-обсуждение «Законы питания» (обсуждение стихотворения Чуковского «Барабек»)
25. - 26.	Меню для похода	Сформировать представление об особенностях питания в походе; расширить знания учащихся о здоровом правильном питании, воспитывать бережное отношение к продуктам питания, чувство товарищества и взаимопомощи; продолжить формирование навыков правильного поведения в походе	Дневник здоровья Поход « Отдыхаем всей семьёй»
27.	Ты - покупатель	дать детям представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
29. -	Срок хранения продуктов	сформировать представление о необходимости разнообразного	Экскурсия в продовольственный

30.		питания как обязательном условии здоровья; формирование умения самостоятельно совершать покупки, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ; познакомить с основными признаками недоброкачественного продукта	магазин Мини - проект
31. - 32.	Пищевые отравления, их предупреждение		Экскурсия в поликлинику
33.	Ты - покупатель Права потребителя	Научиться самостоятельно, выбирать продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов; развитие коммуникативных навыков у подростков.	Анкетирование родителей. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»
34.	Ты - покупатель Правила вежливости		
		бкласс(34 часа)	

35. 36.	Ты готовишь себе и друзьям Бытовые приборы для кухни	Развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной деятельности; формирование представлений о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; о предметах кухонного оборудования, их назначении; продолжить формирование умения самостоятельно работать с информационными источниками.	Игра «Угадай прибор» Викторина «Печка в русских сказках»
37. 38.	« У печи галок не считают»	Правила работы с кухонным оборудованием; знание основного принципа устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов и познавательной активности	Экскурсии на пищеблок школьной столовой, хлебопекарные предприятия
39.	Помогаем взрослым на кухне	Освоение школьниками практических навыков рационального питания; развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и	Игра «Приготовь блюдо» Практическая работа «Определи вкус продукта» Игра «Кладовая народной мудрости»
40.	Ты готовишь себе и друзьям		

	Блюдо своими руками	взрослыми в процессе решения проблемы;	(пословицы и поговорки об изделиях из теста)
41. 42. 43.	Салаты. Ты готовишь себе и друзьям Блюдо своими руками	соблюдение правил техники безопасности на кухне и при сервировки стола для ежедневного приёма пищи; осознание важности знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как одно из условий формирования культуры питания у учащихся.	КВН «Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Праздник «Капустник» «Витаминная радуга» (стихи об овощах разного цвета)

44.	Кухни разных народов	информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;	Игра «Знатоки» Игра «Поварята» Ролевая игра «Русская трапеза»;
45.	Традиционные блюда Болгарии и Исландии	расширение знаний об истории и традициях своего народа и народов других стран;	Игра «Поварята»
46.	Традиционные блюда Японии и Норвегии	формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;	Игра «Пословицы запутались» Русская сказка «Вершки и корешки»
47.	Блюда жителей Крайнего Севера	познакомить детей с особенностями питания в летний и зимний периоды, причинах, вызывающих изменение в рационе питания;	Игра «Какие овощи выросли в огороде»
48.	Традиционные блюда России	развитие творческих способностей и кругозора у подростков, их интересов	Конкурс «Самый оригинальный овощной салат»
49.	Традиционные блюда Кавказа	и познавательной деятельности по изучаемой теме; развитие коммуникативных навыков.	Праздник «Каждому овощу – свое время»
50.	Традиционные блюда Кубани		Игра-эстафета «Собираем овощи»
51.	«Календарь» кулинарных праздников		Ярмарки полезных

52.	Кухни разных народов.		продуктов Мини – проекты: «Вопросы тетушки Почемучки» «Информбюро: советы мудрой Софы» «В гостях у Алены Ивановны»
53.	Кулинарные традиции Древнего Египта	расширить знания детей о кулинарных традициях других стран; показать взаимообусловленность	Путешествие – практикум
54.	Кулинарные традиции Древней Греции	возникновения традиционных блюд от	

55.	Кулинарные традиции Древнего Рима	географии территории, а также особенностях ведения хозяйства;	<p>Выставка « Уголок крестьянской избы», кроссворд</p> <p>Трактир « Здоровье» Старинный рецепт Игра «Знатоки»</p> <p>Встречи с интересными людьми</p> <p>Праздник чая</p> <p>Сказки современной кухни</p> <p>Старинные рецепты</p>
56.	Правила гостеприимства средневековья		
57.	Как питались на Руси и в	<p>сформировать представления детей о многообразии, простоте и пищевой ценности многих традиционных блюд русской национальной кухни, возможности ежедневного включения некоторых из них в рацион питания школьников;</p> <p>познакомить детей с традиционными рецептами приготовления блюд русской национальной кухни (по краеведческому материалу);</p> <p>способствовать формированию у детей толерантности: уважения к национальной культуре собственного народа и других народов; развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной</p>	
58.	России. Кулинарная история. Как питались наши предки?		
59.	Традиционные напитки на Руси		
60.	Необычное кулинарное путешествие. Музеи продуктов		
61.	«Мелодии, посвящённые каше»		
62.	« Продукты танцуют»		
		деятельности	

63. - 66.	Правила здорового питания. Рекомендации по формированию навыков правильного питания школьника.	Регулярность, разнообразие, безопасность, удовольствие. Сформировать у учащихся представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья; развивать коммуникативные навыки, умения эффективно взаимодействовать в процессе решения проблемы	Мини – проект «Здоровое питание»
67.	Сахар его польза и вред	Взаимосвязь здоровья и потребления сахара	Мини – проект « Меню для Сиропчика и Пончика»
68.	Путешествие по «Аппетитной стране»	формирование и развитие представления детей и подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье; упражнять детей в названии составных частей предмета, совершенствовать умение оживлять предметы, находить похожие части, признаки, свойства предметов, подбирать слова противоположного значения, видеть прошлое предмета. Развивать творческое воображение.развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности	Игра – путешествие Сказки современной кухни

VII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Принцип наглядности является одним из ведущих принципов обучения в 5-6 классах, так как именно наглядность лежит в основе формирования представлений об объектах природы и культуры человеческого общества. В связи с этим главную роль играют средства обучения, включающие **наглядные пособия**:

- 1) гербарии; продукты питания; микропрепараты; столовые приборы; бытовые приборы для кухни
- 2) *изобразительные наглядные пособия* – таблицы; муляжи, схемы, плакаты.

Другим средством наглядности служит оборудование для **мультимедийных демонстраций** (*компьютер, медиапроектор, DVD-проектор, видеомagnитофон* и др.). Оно благодаря Интернету и единой коллекции цифровых образовательных ресурсов позволяет

обеспечить наглядный образ к подавляющему большинству тем программы «Разговор о правильном питании».

Наряду с принципом наглядности в изучении программы «Разговор о правильном питании» важную роль играет принцип предметности, в соответствии с которым учащиеся осуществляют **разнообразные действия с изучаемыми объектами**. В ходе подобной деятельности у школьников формируются практические умения и навыки, обеспечивается осознанное усвоение изучаемого материала.

В 5-6 классах у учащихся начинают формироваться познавательные интересы, познавательная мотивация. В этом возрасте у большинства школьников выражен интерес к изучению природы, человеческих взаимоотношений, поэтому изучение курса «Разговор о правильном питании», насыщенного сведениями о живой и неживой природе, организме человека, различных сторонах общественной жизни, должно стимулировать формирование устойчивого познавательного интереса, его дальнейшее развитие. Этому в значительной мере способствует деятельностный, практико-ориентированный характер содержания программы «Разговор о правильном питании», а также использование в ходе его изучения разнообразных средств обучения. К ним относится прежде всего *набор энциклопедий для младших школьников*, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-Медиа Групп, 2011 г.
4. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001 г.
5. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Две недели в лагере здоровья. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.
6. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2011 г.