***Карточка –задание «Знакомство с Интернет-сайтами»***

***Интернет- ресурсы:***

* *«Рецепты салатов из свежих овощей»(*http://www.easycookery.ru/category/teplovaya-obrabotka-produktov/);
* «Салаты из сырых овощей» (http://kl.grandik.net/www/nomer-4/glava%204/12.htm.);
* *«Кулинарные этюды»* (http://fotki.yandex.ru/contest.xml?id=15&how=&p=4);
* *«Кулинария на все случаи жизни»(http://www.easycookery.ru/category/teplovaya-obrabotka-produktov/);*
* «Карвинг – декоративная резьба по овощам и фруктам (<http://www.karving.ru/carving/sorevn>).

***Профилактика утомляемости на занятиях***

***по*** ***технологии***

***Гимнастика для глаз*** **(офтальмотренаж)**

Выполнять без напряжения, медленно, каждое упражнение по 3-5 раз.

1. Вертикальные движения глазами вверх (считать до трех), вниз (считать до трех).
2. Горизонтальные движения глазами вправо, влево.
3. Круговые движения глазами сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.

***Укрепление вестибулярного аппарата***

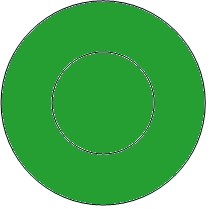
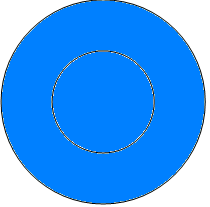
Упражнение выполняется сидя.

1. Наклоны головы вперед и назад до касания затылком спины.
2. Повороты головы вправо и влево до упора.
3. Круговые движения головой в трех положениях: голова прямо, голова наклонена вперед, голова запрокинута назад.

**Профилактика нарушений осанки**

1. Исходное положение — стоя. Правую руку поднять вверх, согнуть в локте и завести за спину. Левую руку опустить вниз, согнуть в локте и завести за спину. Коснуться или сцепить пальцы правой и левой руки у правой лопатки. Плечи слегка отвести назад, подбородок поднять и вытянуть вперед. Повторить упражнение, начиная с левой руки.

**Подведение итогов**  «**Тарелочки к сервизу»**

Очень интересно Интересно

Не интересно

