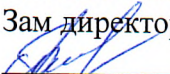


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 С.ПРИКУМСКОЕ
МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА**

Принята
на педагогическом совете МБОУ
СОШ № 5 с.Прикумское
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Согласованно
Зам директора по УР

С.М.Белимова

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 5
с.Прикумское

С.А.Зорина

Приказ № 194-о от
31.08.2023г.



Направленность: социально-гуманитарная

**Программа
кружка
«Разговор о правильном питании»**

Адресат программы - возраст от 7 до 11 лет
Срок реализации - 4года

Ф.И.О., должность автора/составителя программы:
Белимова Светлана Михайловна, учитель начальных классов

первоочередной задачей является решение конкретных задач, направленных на создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

В настоящее время в России происходит 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. 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, какое –нибудь недомогание или заболевание, чаще всего совершенно незаметное и поддающееся излечению только совместными усилиями матери, отца, врача и учителя».

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью окружающих и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

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

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся подчёркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через практические, деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Следовательно, одна из основных задач дополнительной программы – это сохранение здоровья детей, формирование у школьников потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение мотивации к этому призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами практических навыков, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Необходимо проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным питанием. Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию данной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Разговор о правильном питании» составлена в соответствии с основными нормативно-правовыми актами :

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
10. Устав МБОУ СОШ №5 с Прикумское.

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время наблюдается увеличение числа больных детей по стране, по региону. Необходимо формировать ЗОЖ, начиная с раннего возраста. Данная программа способствует воспитанию у детей представления о

рациональном питании как составной части культуры здоровья и его сохранения, как главной человеческой ценности. Правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье и жизнь человека. *Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время* в процессе обучения в рамках данной программы у детей формируются и развиваются знания, умения и навыки рационального, здорового питания, а так же воспитываются нормы нравственного и эстетического поведения.

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена также тем, что практическая значимость данной программы состоит в том, что отношение к окружающей действительности формируется в совместной деятельности учащихся, учителя и родителей.

Новизна программы состоит в том, что она позволяет реализовать индивидуальное педагогическое воздействие на формирование навыков правильного питания, развивать постепенно ценностное отношение обучающихся к собственному здоровью. *Специфика предполагаемой деятельности детей обусловлена тем, что материал программы носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.*

Преимущество данной программы выражено в обеспечении поддержки мотивации, удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в здоровом образе жизни, дает возможность углублять и расширять программный материал, технологии, методы и средства обучения с учетом знаний традиций питания. В ходе разработки программы были проанализированы материалы дополнительных общеобразовательных общеразвивающих 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), «Формула правильного питания» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

Социально-педагогическая целесообразность программы «Разговор о правильном питании» заключается в том, что она, в отличие от многих других обучающих программ, 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 предполагается активное участие и максимальное вовлечение детей в поисковую работу, в отработку знаний о важности соблюдения режима питания, основах составления рациона, в определении полезных продуктов и понятий о их витаминном составе, целесообразности полноценного питания. Расширить представления о правилах гигиены, научиться сервировать стол и соблюдать правила этикета, а также иметь представление о традициях и кулинарных обычаях своего региона, своей страны и других стран.

Направленность программы – социально-гуманитарная.

Адресат программы:

По программе могут заниматься учащиеся от 7 до 11 лет. Пол обучающихся - мальчики и девочки. В учебные группы принимаются все желающие без специального отбора.

Объем и срок реализации программы:

1. Срок реализации программы - 1 год обучения;
2. Объем программы: 68 часов
3. Обучение 2 часа в неделю;
4. Наполняемость группы 12-20ч

Формы и методы обучения:

В ходе изучения программы используются разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в реализации программы,

стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающие возможность проявить свои творческие способности. Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, развивают познавательный интерес к проблеме питания и формирования ЗОЖ, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Поскольку игра является ведущей деятельностью для младших школьников, то и игровые методы являются основой для организации обучения по программе. Можно выделить несколько типов игр, комбинация которых обеспечит эффективность процесса обучения: сюжетно-ролевая игра, ситуационная игра, с правилами, образно-ролевая игра. Для организации процесса обучения используются такие формы как создание проектов, проведение мини-тренингов, дискуссий. Большое значение уделяется самостоятельной творческой деятельности школьников (поиску новой информации, подготовке заданий и т.д.). Одно из важнейших условий эффективной реализации программы — поддержка родителей. Поэтому в программе «Разговор о правильном питании» часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители также участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Формы обучения:

- ❖ практические занятия;
- ❖ мини – проекты;
- ❖ экскурсии в организации общественного питания, на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин и др.,
- ❖ встречи с интересными людьми различных профессий;
- ❖ чтение и обсуждение;
- ❖ творческие домашние задания;
- ❖ Праздники хлеба, рыбных блюд, Масленица и т.д.;
- ❖ конкурсы ,викторины (рисунков, рассказов, рецептов);
- ❖ ярмарки, выставки полезных продуктов;
- ❖ инсценировка, сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;
- ❖ выставка ;
- ❖ соревнование.

совместная работа с родителями.

Основные методы обучения:

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

Уровень программы– стартовый (ознакомительный)

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование знаний, умений и навыков культуры правильного рационального питания, мотивации на здоровый образ жизни, формирование уважения к культуре и традициям своего народа, воспитание у детей здоровья как главной человеческой ценности.

ЗАДАЧИ:

Образовательные задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- формирование у школьников гражданско-патриотического воспитания, чувства уважения к истории, культуре и расширению знаний традиций своего народа, связанных с питанием и здоровьем, и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- обучение основам проектной деятельности;
- обучения

Развивающие задачи:

- овладение практическими умениями и навыками рационального питания;
- расширение практического опыта за счёт освоения техник деятельности;
- развитие психических процессов: образного мышления, внимания, фантазии и др.
- укрепление здоровья детей через здоровьесберегающие технологии.
- развитие коммуникативных умений и навыков, обеспечивающих возможность умения эффективно взаимодействовать, со сверстниками и взрослыми, успешность совместной деятельности в коллективе, сотрудничество, общение, способность адекватно оценивать свои достижения и достижения других, разрешать конфликтные ситуации, оказывать помощь товарищам.

Воспитательные задачи:

- формирование личностного развития учащихся, устойчивого интереса к занятиям;
- воспитание норм нравственного и эстетического поведения;
- формирование эстетического вкуса учащихся;
- приобщение к потребности в самостоятельном самообразовании;
- приобщение учащихся к ценностному отношению культуры питания;
- воспитание трудолюбия, аккуратности, усидчивости, терпения, умения довести начатое дело до конца.
- привлечение родителей к поддержке и совместному участию;
- привитие основ культуры труда;
- развитие будущего профессионального самоопределения.

Календарно-тематическое планирование программы «Разговор о правильном питании»

№ п/п	Раздел. Наименование темы занятий	Всего часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоров.	1	7.09	
2	Из чего состоит наша пища	1	14.09	
4	Полезные и вредные привычки питания	1	21.09	
5	Витамины.	1	28.09	
6	Самые полезные продукты	1	05.10	

7	Изготовление плаката «Витаминная азбука»	1	12.10	
8	Значение жидкости в организме.	1	19.10	
9	Растительные продукты леса	1	26.10	
10	Лекарственные травы и ядовитые растения.	1	09.11	
11	Творческий отчет «Любимые фрукты и овощи»	1	16.11	
12	Гигиена школьника. Твой режим питания	1	23.11	
13	Режим питания. Правила поведения за столом	1	30.11	
14	Молоко и молочные продукты	1	07.12	
15	Практическая работа «Изготовление витаминного салата»	1	14.12	
16	Конкурс «Бабушкины рецепты»	1	21.12	
17	Кухни разных народов. Творческий отчет совместно с родителями.	1	28.12	
	ИТОГО:	17ч		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел 1. Разнообразие питания

- ❖ *Если хочешь быть здоров.*
- ❖ Знакомство с программой. Беседа Здоровье – это здорово! Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее? Экскурсия в столовую.
- ❖ **Из чего состоит наша пища.** Что нужно есть в разное время года. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Малоизвестные и редко используемые овощи и овощная зелень
- ❖ **Игра «Здоровое питание – отличное настроение»**
- ❖ **Полезные и вредные привычки питания**
- ❖ Беседа «Какие продукты полезны и необходимы человеку?».

Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Продукты быстрого приготовления.

- ❖ **Витамины.** Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Ты – покупатель. Особенности национальной кухни.
- ❖ **Самые полезные продукты.** Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Полезные напитки.
- ❖ **Защита проектов «Витаминная семейка»**
- ❖ Учимся выбирать самые полезные продукты (сюжетно-ролевые игры, экскурсии в магазин)
- ❖ **Изготовление плаката «Витаминная азбука».** Выставка
- ❖ **Значение жидкости в организме.** Значение жидкости в организме. Беседа «Как утолить жажду». Если хочется пить. Ценность разнообразных напитков. Игра – демонстрация «Из чего готовят соки» Ролевые игры.
- ❖ **Растительные продукты леса.** Какую пищу можно найти в лесу? Игра – путешествие по правилам безопасности в лесу «Там на неведомых дорожках» Составление кроссворда.
- ❖ **Лекарственные травы и ядовитые растения.** Изготовление книжки-самоделки «Лекарственные растения» Защита работы.
- ❖ **Творческий отчет «Любимые фрукты и овощи».** Выставка поделок.

Раздел 2. Гигиена питания и приготовление пищи (8ч)

- ❖ **Гигиена школьника. Твой режим питания.** Тест, сюжетно-ролевая игра, соревнование.
- ❖ **Как правильно есть (гигиена питания и эстетическое поведение)**
- ❖ Где и как готовят пищу? Оформление плакатов с правилами питания и гигиены.
- ❖ **Режим питания** Составление режима питания
- ❖ **Практическое занятие: « Как приготовить бутерброды»** Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Конкурс

Раздел 3. Этикет

- ❖ **Правила поведения за столом.** Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. Правила поведения в гостях. Викторина
- ❖ **Как правильно накрыть стол.** Предметы сервировки стола... На вкус и цвет товарищей нет! За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие. Игра с правилами «Накрываем праздничный стол»
- ❖ **Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.** Интерактивная экскурсия в музей правильного питания «Из истории кухонной утвари»

Раздел 4. Рацион питания

- ❖ **Молоко и молочные продукты.** Конкурс « Знатоки молока».
- ❖ **Практическая работа «Изготовление витаминного салата»** Защита работы
- ❖ **Завтрак. Блюда из зерна.** Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Составление меню завтрака. Игры, конкурсы, викторины.
- ❖ **Обед. Хлеб всему голова.** Плох обед, если хлеба нет. Составление меню обеда, конкурс пословиц и поговорок о хлебе
- ❖ **Инсценировка сказок «Вершки и корешки» «Репка» и др.**
- ❖ **Как пекут хлеб.** Конкурс поделок из соленого теста «Хлебопеки». Выставка поделок.
- ❖ **Проектная деятельность.** Выполнение проектов по теме «Плох обед, если хлеба нет».
- ❖ **Мясо и мясные блюда.** Вкусные и полезные угощения. Виртуальная экскурсия «Блюда народов мира» Викторина.
- ❖ **Дары моря .Почему полезно есть рыбу** Что и как приготовить из рыбы? Викторина « В гостях у Нептуна»
- ❖ **Рыбные продукты.** Рыбное меню. Конкурс рисунков « В подводном царстве»
- ❖ **Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.** Полезные свойства овощей и фруктов. Конкурс рисунков. Поле чудес «Овощи, ягоды, фрукты самые витаминные продукты».
- ❖ **Лук. Посадка лука.** Полезные свойства лука. Практическая работа.
- ❖ **Праздник чая.** Интерактивная экскурсия в музей чая. Викторина. Практическое задание « Чайная церемония»
- ❖ **Ужин. Составляем меню на день.** Что полезно есть на ужин? Практическое задание составление меню.
- ❖ **Проект «Самый полезный продукт»**(семейное творческое содружество детей и взрослых). Защита проекта..

Раздел 5. Из истории русской кухни

- ❖ **Как питались на Руси? Щи да каша – пища наша.** Сообщение о старинных блюдах Руси
- ❖ **Что готовили наши прабабушки?** Вкусные традиции моей семьи.
- ❖ **Кухни разных народов.** Изготовление книжки-самоделки «Кладовая народной мудрости»
- ❖ **Конкурс «Бабушкины рецепты»** Конкурс домашних рецептов совместно с бабушками и родителями
- ❖ **Встреча с интересными людьми «Повар - профессия древняя».** Экскурсия в столовую, кафе.
- ❖ **Кухни разных народов. Фестиваль национальных блюд России** Творческий отчет совместно с родителями.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения программы:

Предметные результаты

Ученики должны знать:

- полезные продукты;
- правила этикета;
- о правилах и основах и роли рационального питания,
- о необходимости соблюдения гигиены питания;
- навыки правильного питания как составной части ЗОЖ;
- структуру ежедневного рациона питания;
- особенности питания в летний и зимний периоды, причинах вызывающих изменение в рационе питания;
- основные группы питательных
- применять навыки по соблюдению и выполнению гигиены питания;
- самостоятельно ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания; веществ – белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли, функциях этих веществ в организме;

Ученики должны уметь:

- соблюдать режим дня;
- самостоятельно выбирать в рацион питания полезные продукты, в которых содержится наибольшее количество питательных веществ и витаминов;
- применять правила правильного питания;
- применять навыки, связанные с этикетом в области питания;
- навыки составления и оценки собственного рациона с учётом своей физической активности;
- самостоятельно оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям ЗОЖ.

Метапредметные результаты:

Коммуникативные УУД

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии

Регулятивные УУД

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планирование своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в выполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе в контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения, выступления в устной, письменной или практической форме;
- смысловое выделение существенной информации изразных источников;
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев;
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях.

Личностные результаты

- проявление познавательных интересов и активности в области здорового питания;
 - овладение установками, нормами и правилами правильного питания;
 - готовность и способность делать осознанный выбор здорового питания;
 - умение ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания;
- умение сознательно выбирать наиболее полезные ценностно-смысловые установки обучающихся, формируемые средствами различных предметов в рамках программы «Разговор о правильном питании», в том числе развитие представления об адекватности питания, его соответствия росту, весу, возрасту, образу жизни человека.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально-техническое обеспечение программы

- 1 Кабинет.
2. Интерактивная доска.
3. Оборудование для мультимедийных демонстраций (*компьютер, медиапроектор*)
3. Наглядные пособия:
 - Продукты питания, столовые приборы, бытовые приборы для кухни, гербарии, микропрепараты.
 - Изобразительные наглядные пособия – таблицы; муляжи, схемы, плакаты;
4. Набор энциклопедий для младших школьников, позволяющий организовать поиск интересующей детей информации.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Проверка усвоения программы проводится в форме:

- составление меню;

- защита проекта;
- выполнение практических заданий;
- подготовка сообщений;
- составление кроссвордов;
- оформление плакатов;
- тестирование, анкетирование, ответы на виртуальные викторины;
- соревнования;
- изготовление книжек-самоделок, памяток и др.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде:

- выставок работ учащихся,
- праздников с участием родителей,
- сюжетно-ролевых игр,
- соревнований
- фестивалей и др.

Список литературы, рекомендованный педагогам для освоения данного вида деятельности.

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. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. Формула правильного питания. Методическое пособие для учителя - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2010 г.
4. Верзилин Н. Путешествие с домашними растениями.-Л., 1974, 200с
5. Кондова С.Н. Что готовить, когда мамы нет дома М., 1990, 185с
6. Ладодо К.С. Продукты и блюда в детском питании. М., 1991, 190с
7. Похлёбкин В.В. История важнейших пищевых продуктов. М., 2000, 350с
8. Справочник по детской диетике. М. 1977., 340 с.
9. Этикет и сервировка праздничного стола. М., 2002. 400с
10. Сайт Nestle «Разговор о правильном питании» <http://www.food.websib.ru/>
11. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
12. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.

Список литературы, рекомендованный учащимся, для успешного освоения данной программы.

1. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2011. – 72 с
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, 2010 г
4. Верзилин Н. По следам Робинзона Л. 1974, 254с
5. Верзилин. Н. Путешествие с комнатными растениями Л., 1974, 254 с
6. Кондова С. Н. Что готовить, когда мамы нет дома. М., 1990, 185.
7. Огуреева Г.Н. Краткий атлас – справочник грибника и ягодника. М., Издательство АСТ, 2001с.