МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 47»

|  |  |
| --- | --- |
| 9. азбука здорового питания. | **«УТВЕРЖДАЮ»**  Директор МБОУ СШ № 47  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Иваненко  Приказ №71 от 31.08. 2023 г. |

**Дополнительная общеразвивающая**

**программа**

**«Азбука здоровья».**

Направление: социально-гуманитарное.

Срок реализации: 1 год.

База реализации: обучающиеся 1 а класса.

Составитель:

учитель начальной школы

Коновалова И.Н.

г. Тверь 2023 г.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана с использованием элементов программы авторов Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г. «Разговор о правильном питании» и авторов Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А. «Тридцать уроков здоровья для первоклассников»

Здоровье современных школьников - серьезная национальная проблема, поэтому одной из актуальных задач современного образования является «формирование устойчивой мотивации сохранения и укрепления здоровья учащихся». Проблема обеспечения здоровья должна решаться через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения.

Нормативно-правовой и документальной базой дополнительной общеразвивающей программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здорового питания» по социально-гуманитарному направлению предназначена для обучающихся 2-ых классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте до 8 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в месяц: 2 класс — 8 часов в год,

Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей: нежелание ребёнка завтракать перед школой, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть в сухомятку, нежелание есть супы, овощи, молочные продукты, рыбу. Несмотря на это, далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности питания. Исходя из этого, работа с родителями (беседы, анкетирование) должна предшествовать непосредственной работе по программе.

Предлагаемая программа «Азбука здорового питания» нацелен на то, чтобы научить детей быть здоровыми: воспитание у детей представления о рациональном питании как составной части культуры здоровья. Выбор содержания программы не случаен, ведь правильное питание – один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека. Отсутствие культуры питания у детей ведёт к ухудшению их здоровья. У детей возникают: повышенная утомляемость, авитаминоз, заболевания пищеварительного тракта, йододефицит, избыточный вес.

Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, шоколадных батончиков, всевозможных конфет) 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, море продукты. Это приводит к дисбалансу в организме.

Следовательно, формировать правильное представление о питании необходимо начинать не только у детей младшего школьного возраста, но и у их родителей.

В увлекательной игровой форме дети должны знакомиться с гигиеной питания, узнавать о полезных и вредных продуктах, о совместимости и несовместимости продуктов между собой, получать представления о правилах этикета.

Культура питания – это основа здорового образа жизни. Данная программа предусматривает пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным 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.

Программа «Азбука здорового питания» включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребёнка есть здоровую пищу, чистить зубы по утрам, делать зарядку. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Программа включает в себя 5 разделов, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией рационального питания ребят этого возраста:

* Поговорим о продуктах.
* Давайте узнаем о продуктах. Витамины.
* Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания.
* Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарах – волшебниках.
* Вот и стали мы на год взрослей. Чему мы научились за год.

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других – своих друзей, родителей. Малыши в игре узнают о полезных и необременительных для семейного бюджета блюдах.

Для того, чтобы занятия стали эффективным средством развития и воспитания детей, необходимо выполнять определенные *условия*.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение учеником знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении. Педагог должен учитывать, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье. Для этого создается поведенческая позиция ученика. Ее особенности:

* ориентация на личностное восприятие окружающего мира – не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;
* личная ответственность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей и для природы;
* сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;
* глобальное восприятие: это нужно всем, значит, нужно и мне.

Методика работы с детьми должна строиться педагогом по следующим позициям:

* придерживаться требований личностно – ориентированного подхода к развитию индивидуальности каждого ребенка;
* делать акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей;
* не являться пассивным исполнителем данной программы, а представлять творческую личность, которую отличает эрудиция и любовь к детям.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

На уроках о здоровом питании оценок нет. На поставленный вопрос ученик может дать любой ответ. Он вправе ответить так, как считает нужным, как понимает, чувствует и видит. Задача учителя с уважением принять его ответ таким, каким он есть.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости, а также помочь приобрести знания, которые будут способствовать сохранению и укреплению их здоровья.

**Цель:** формирование представлений о здоровье, мотивации на здоровый

образ жизни посредством рационального питания;

закрепление знаний о полезных продуктах и витаминах,

содержащихся в них.

**Задачи:**

* закрепить представление о необходимости заботы о здоровье; важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья;
* закрепить знания о здоровом питании, необходимости витаминов в пище;
* воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
* формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

**Ожидаемые результаты.**

1. Организация рационального сбалансированного питания в семьях учащихся.
2. Знание значения для здоровья правильного питания.
3. Охрана здоровья и организация здорового образа жизни.
4. Выполнение санитарно-гигиенических требований.
5. Пропаганда здорового образа жизни в жизненной ситуации своей и других людей.
6. Организация правильного питания учащихся в школе.
7. Привлечение внимания учащихся, семьи, школы, общественности к организации правильного питания.

**Предполагаемые трудности в реализации программы.**

- Организация индивидуальной, групповой и коллективной совместной

деятельности учащихся, родителей, специалистов.

- Усвоение детьми теоретических знаний о здоровом правильном питании.

- Создание «копилки дидактического материала».

- Привлечение к действиям пассивных детей, проявляющих низкий интерес в

получении знаний.

**Формы и режим занятий.**

Занятие кружка проходит по пятницам в 12.00. Иногда , в связи с экскурсиями, встречами, практическими занятиями время может быть перенесено. Об этом ставится в известность администрация школы.

**Работа строится по схеме:**

**Формы работы** самые разнообразные:

1. Групповая работа. Работа в парах.

(сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

1. Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
2. Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

**Методы работы:**

1. Репродуктивный – воспроизведение знаний (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
2. Проблемный – выдвигается гипотеза научных данных, дети их обследуют и обобщают.
3. Частично-поисковый – открывается новое под руководством учителя (Творческие задания) (Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
4. Объяснительно-иллюстрированый – учитель сообщает и показывает наглядность. (Откуда к нам пришел «Чай»).

**Наши правила.**

1. Здоров будешь – все добудешь!
2. Познай самого себя и ты познаешь весь мир!
3. Здоровье и труд рядом идут!

**Принципы программы :** (три П)

Правильное Польза Природо-

питание сообразность

**Основу функционированиясоставляют:**

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

***Личностными результатами*** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (кружок «Азбука здорового питания») является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

***Метапредметными*** результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (кружок «Азбука здорового питания») - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку***деятельности класса на уроке.

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в печатной тетради (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя печатную тетрадь, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания тетради, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях кружках и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Всего**  **час.** | **В том числе** | | **Форма**  **контроля** |
| **лекции** | **практи-ческие**  **занятия** |
| I | Общие сведения о питании и приготовлении пищи | 1 | 1 | 1 | праздник |
| II | Давайте узнаем о продуктах. Витамины. | 1 |  | 1 | викторина,  круглый стол |
| III | Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. | 1 |  | 1 | викторина |
| IV | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. | 3 | 1 | 2 | игра - викторина |
| V | Вот и стали мы на год взрослей. Чему мы научились за год. | 2 |  | 2 | Ролевая игра  Диагностика |
|  | **Итого:** | **8** |  |  |  |

**Программа**

**«Азбука здорового питания»**

**для учащихся начальной школы**

Программа рассчитана на один год обучения - 8 занятий по 1 часу в четверть. Учебный курс включает в себя пять основных разделов и предназначен для вторых классов четырехлетней начальной школы. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ**

**курса «Азбука здорового питания»**

**Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

В кружок ходят ученики 2 класса ( 8 лет). Одно занятие рассчитано на 40 мин.

Количество часов: 8 час в год ( один раз в месяц)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п⁄п | | Раздел | Количество часов | |
| 1 | | Общие сведения о питании и приготовлении пищи | 1 | |
| 2 | | Давайте узнаем о продуктах. Витамины. | 1 | |
| 3 | | Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. | 1 | |
| 4 | | Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. | 3 | |
| 5 | Вот и стали мы на год взрослей. Чему мы научились за год. | | | 2 |

**Раздел I. Общие сведения о питании и приготовлении пищи. ( 1 час)**

Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления. Гигиена школьника.Здоровье – это здорово! Где и как готовят пищу. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Продукты быстрого приготовления.

**Практическая работа**: Просмотр видеокассеты. Анкетирование родителей и детей. Составление меню. Конкурс рисунков. Игра-обсуждение «Законы питания». Стартовый мониторинг.

**Раздел II. Давайте узнаем о продуктах. Витамины. (1 час )**

Самые полезные продукты. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Где найти витамины весной? Каждому овощу своё время. Особенности национальной кухни. Малознакомые и редко используемые овощи и овощная зелень. Витамины. Сезонные гиповитаминозы и их профилактика. Всё ли полезно, что в рот полезло. Всегда ли нужно верить рекламе? Вредные и полезные привычки в питании. Неполезные продукты: сладости, чипсы, напитки, торты. Полезные напитки. Ты – покупатель.

**Практическая работа**: Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин».

Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы». Приготовление салата и бутерброда. Исследование. Викторина «Чипполино и его друзья». Конкурс проектов «Витаминная семейка».

**Раздел III. Поговорим о правилах этикета. Культура и гигиена питания. (1 час)**

Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть. На вкус и цвет товарищей нет! Кухни разных народов. Как питались на Руси и в России? За что мы скажем поварам спасибо. Необычное кулинарное путешествие.

Правила поведения в гостях. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой.

**Практическая работа:** Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». Дидактическая игра «Доскажи пословицу». Игра «Советы Хозяюшки».

**Раздел IV. Из истории русской кухни. Поговорим о кулинарных волшебниках. (3 часа)**

Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как приготовить из рыбы. Дары моря. Плох обед, если хлеба нет. Из чего варят кашу, и как сделать кашу вкуснее. Если хочется пить. Значение жидкости для организма человека. Бабушкины рецепты. Хлеб всему голова. Мясо и мясные блюда. Вкусные и полезные угощения. Составляем меню на день. Вкусные традиции моей семьи.

**Практическая работа:** Викторина «Печка в русских сказках». Праздник «Русские посиделки». Встреча с поварами.

**Раздел V. Вот и стали мы на год взрослей. Чему мы научились за год.**

**(2 час)**

Какие опасности нас подстерегают летом. Оказание первой доврачебной помощи. Могут ли растения быть «вредными».

**Практическая работа:**Кукольный театр. Инсценировка сказки. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». Игра-эстафета «Собираем овощи». Составление песенника «Приятного аппетита». Анкетирование родителей и учащихся. Итоговый мониторинг.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволит подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание.

**Основные требования к подготовке**

**учащихся по данному курсу**

Учащиеся к концу обучения должны:

1. ***знать:***
   * здоровые принципы питания;
   * что вредно для человека, а что полезно (витамины);
   * почему мы болеем, и кто предохраняет нас от болезней;
   * из чего состоит наша пища;
   * о полезных и вредных привычках;
   * о полезных и неполезных продуктах;
   * об элементарных правилах этикета;

***2. называть:***

* правила здорового и безопасного образа жизни;
* правила поведения в столовой, за столом, в общественных местах (кафе)

1. ***уметь:***

* составлять элементарный рацион питания ;
* приготовлять салат из овощей;
* сервировать стол к обеду, ужину;
* правильно вести себя за столом;
* есть здоровую пищу;
* соблюдать правила безопасного поведения

**Учебные пособия:**

* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.

**Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Календарно – тематическое планирование**

**по курсу «Азбука здорового питания»**

Календарно – тематическое планирование рассчитано на 8 часов в год (1 раз в месяц)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Количест-во часов** | | **Дата**  **проведения** | **Раздел**  **Тема занятия** | **Примечание**  **(содержание и форма занятия)** |
| 1 | 1 | |  | Введение. Если хочешь быть здоров. Поговорим о пище.  Из чего состоит наша пища | Беседа. Рассказ о продуктах питания. Рисование. |
| 2 | 1 | |  | Полезные и вредные привычки. Самые полезные продукты. Как готовят пищу. | Беседа по теме. Игра. Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» |
| 3 | 1 | |  | Хлеб – всему голова. | Исследование «Ценность зёрнышка». Практическая работа «Приготовление бутерброда». Рисунки. |
| 4 | 1 | |  | Молоко и молочные продукты. Рыба и рыбные блюда. Мясо и мясные блюда. | Беседа о производстве молока. Игра. Рассказ «Дары моря». Просмотр видеоролика. |
| 5 | 1 | |  | Что такое овощи. Давно ли человек выращивает овощи. Всякому овощу – своё время.  Дары леса. | Беседа, загадки, кроссворд, игра |
| 6 | 1 | |  | Как правильно накрыть стол.  Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой | Рассказ. Ролевая игра «Правила этикета». Практическая работа «Сервировка стола». |
| 7 | 1 | |  | Народные праздники, их меню и здоровье. | Рассказ. Исследование. Составление меню. |
| 8 | | 1 |  | Опасности летом .Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка» | Просмотр видео фильма .Кукольный театр. Инсценировка |

**Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006.
3. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников.М.: изд. Творческий центр, 2001 год
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
11. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
12. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.