

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Отдел образования администрации Бугурусланского района
МБОУ "Баймаковская ООШ"

РАССМОТРЕНО

ТМГ "Единомышленники" Заместитель директора по УВР
_____ Котова Т.А. _____ Нестерова Н.В.
Протокол №1
от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1

от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Литвин

Приказ № 95

от "31" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ»

(для 1–4 классов)

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Минобрнауки России утверждены и поэтапно вводятся федеральные государственные образовательные стандарты (далее – ФГОС) начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказы Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, от 17 декабря 2010 г. № 1897 и от 17 мая 2012 г. № 413)

В связи с переходом на новые стандарты образования большое значение приобрела проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения в современных условиях. Необходимо отметить, что в настоящее время развитие человека невозможно без построения системы формирования его здоровья. Результаты комплексных изучений динамики состояния физического здоровья школьников, их работоспособности и утомления вызывали и вызывают тревогу. Сегодня требуются действенные меры со стороны врачей, учителей, родителей, широкой общественности. Предлагаемая программа является дополнением учебной дисциплины «Физическая культура».

Под здоровым питанием понимают питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. В настоящее время вопросам обеспечения именно здорового питания населения уделяется большое внимание. Правительством Российской Федерации утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. № 1873-р), которыми предусмотрен комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения.

Структура питания населения России, в том числе и детей, особенно детей школьного возраста, характеризуется недостаточным потреблением наиболее ценных в биологическом отношении пищевых продуктов, таких как мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, рыба и рыбные продукты, яйца, растительное масло, фрукты и овощи. При этом выявляется выраженная тенденция к повышению потребления хлеба и хлебопродуктов, а также картофеля.

Как следствие сложившейся структуры питания населения России, на первый план выходят следующие нарушения пищевого статуса: дефицит животных белков, достигающий 10 – 15% от рекомендуемых величин, особенно в группах населения с низкими доходами; дефицит полиненасыщенных жирных кислот на фоне избыточного поступления животных жиров, соли и сахара; выраженный дефицит большинства витаминов, выявляющийся повсеместно у более половины населения.

Очень серьезной является проблема недостаточности в питании населения ряда минеральных веществ и микроэлементов, таких как кальций, железо, йод, фтор, селен, цинк; весьма значителен в нашем рационе и дефицит пищевых волокон. Все это приводит к резкому снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды за счет нарушения функционирования систем антиоксидантной защиты и, как следствие, – к развитию иммунодефицитных состояний.

В жизни человека условно можно выделить несколько периодов, в которых правильное, оптимальное питание занимает особо важное место. В эти периоды человек должен иметь возможность получать особые, функциональные, диетические и другие специализированные пищевые продукты. К таким периодам относится возраст ребенка от 0 до 3 лет (программа 1000 дней), когда нарушения питания резко повышают риск развития многих заболеваний во взрослом состоянии. Это дошкольный и школьный периоды жизни, когда формируются все органы и системы человека, выстраивается его тело, формируются нервная система и психика. Недостаточность питания в этом возрасте может серьезно нарушать физическое и умственное развитие ребенка.

Основные правила здорового образа жизни и питания должны постоянно находиться в поле зрения каждого человека. Обучение должно начинаться с семьи, детского сада и далее продолжаться во всех образовательных организациях, независимо от их профиля.

При реализации государственной политики по формированию здорового образа жизни и питания важно учитывать еще один фактор – необходимость активного участия в поддержании, сохранении и восстановлении своего здоровья самого человека. Сформировать у людей сознательное, уважительное отношение к себе и своему здоровью от начала жизни до

преклонного возраста – задача врачей и педагогов, обладающих научной информацией о здоровье, и средств массовой информации, способных понятно, доходчиво, интересно донести необходимые знания до человека.

Программа курса по формированию культуры здорового питания необходима обучающимся для того, чтобы они могли достичь высот своего потенциала знаний, полноценно развиваться физически и умственно, обеспечить здоровье и благополучие на всю жизнь.

Рабочая программа по курсу «Разговор о правильном питании» для обучающихся начальных классов составлена на основе программ: «Разговор о правильном питании» (М.М.Безруких, Т.А.Филиппова, А.Г.Макеева М.ОЛМА Медиа Групп 2009).

2.Общая характеристика программы

Цель Программы - формирование у обучающихся культуры питания как составляющей здорового образа жизни и создание необходимых условий, способствующих укреплению их здоровья.

Задачи

Реализация Программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:

- формирование и развитие представлений у обучающихся о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
- формирование готовности обучающихся заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у обучающихся знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- профилактика поведенческих рисков здоровья, связанных с нерациональным питанием обучающихся;
- освоение обучающимися практических навыков по приготовлению кулинарных блюд;
- информирование обучающихся о национальных традициях, связанных с питанием;
- формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся познавательной деятельности;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

3. Описание места программы в учебном плане

Реализация Программы, направленной на повышение уровня знаний и практических умений обучающихся предусматривает: организацию внеурочной деятельности в 1-4 классах.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты

Результаты освоения Программы являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу. Они представляют собой систему обобщённых личностно-ориентированных целей образования, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

ФГОС начального общего образования образовательными, основного общего образования, среднего общего образования (далее - Стандарт) представляют собой совокупность требований, обязательных при реализации основной образовательной программы начального общего образования образовательными организациями, имеющими государственную аккредитацию.

Стандарт устанавливает требования к результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу начального общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного

предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Применительно к модулю программы для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование:

личностные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

метапредметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования должны отражать: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

предметные результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать: получение первоначальных представлений о созидательном и нравственном значении труда в жизни человека и общества; о мире профессий и важности правильного выбора профессии.

5. Содержание программы для обучающихся 1 – 4 классов

Программа курса по формированию культуры здорового питания обучающихся 1- 4 классов состоит из 6 тематических разделов.

1. Как устроен человек.
2. Личная гигиена.
3. Чтобы зубы не болели.
4. Береги зрение смолоду.
5. Как правильно питаться.
6. Наше здоровье в наших руках.

Раздел 1. Как устроен человек. Строение человека. Органы пищеварения, работа органов пищеварения.

Раздел 2. Личная гигиена. Понятие «гигиена» - гигиена личная, гигиена жилища, гигиена труда. Правила личной гигиены - уход за лицом, руками, ртом, ногтями, телом, волосами, одеждой, обувью, предметами быта. Выполнение правил личной гигиены.

Раздел 3. Чтобы зубы не болели. Правильное питание для сохранения здоровых зубов. Состав пищи и здоровые зубы. Сладости, их влияние на состояние и сохранение зубов.

Раздел 4. Береги зрение смолоду. Строение глаза. Причины ухудшения зрения. Влияние режима правильного питания на сохранение зрения.

Раздел 5. Как правильно питаться. Значение питания в жизни человека. Все ли мы знаем о здоровой пище. Как правильно питаться. Питание школьников.

Раздел 6. Наше здоровье в наших руках. Пирамида здорового питания. Создай свою пирамиду здоровья. Характеристика ступеней пирамиды здорового питания.

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

Модуль 1 - для обучающихся 1 - 4 классов, начальное общее образование.

Содержание курса

№	Название темы	Распределение часов по видам занятий				В том числе		
		всего	По классам			Теория	практика	Досуговые мероприятия Самостоятельная работа
			1	2	3	4		
1	Как устроен человек	18	5	4	4	5	8	10
2	Личная гигиена	20	5	5	5	5	8	4

3	Чтобы зубы не болели	19	4	5	5	5	6	5	8
4	Береги зрение смолоду	20	5	5	5	5	8	2	10
5	Как правильно питаться	38	9	10	10	9	10	8	6 14
6	Наше здоровье в наших руках	20	5	5	5	5	8	4	8
	Итого	135	33	35	35	35	48	20	11 59

1 класс (34 часа)

Поурочное планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	Как устроен человек. Понятие о внешнем строении человека.	2		
2.	Как устроен человек. Понятие о внутреннем строении человека.	2		
3.	Практическое занятие. Упражнения для мышц рук, улучшение осанки.	1		
4.	Гигиена тела.	1		
5.	Будь в одежде аккуратен.	1		
6.	Коса – девичья краса.	1		
7.	Практическое занятие. Вредные привычки.	1		
8.	Как растут зубы?	1		
9.	Для чего нужны зубы?	1		
10.	Гигиена полости рта.	2		
11.	Как устроен глаз человека?	1		
12.	Для чего человеку глаза?	1		
13.	Гигиена глаз.	1		
14.	Практические занятия. Составляем сказку.	2		
15.	Для чего надо питаться человеку?	1		
16.	Что такое здоровая пища? Витамины. Сладости.	2		
17.	Умеем ли мы правильно питаться?	1		
18.	Практическое занятие. Проектная деятельность «Мой режим дня»	1		
19.	Питание школьников.	1		
20.	Экскурсия в школьную столовую – изучаем меню.	1		
21.	Составляем меню правильного питания.	2		
22.	Пирамида здорового питания.	1		
23.	Экскурсия в магазин.	2		
24.	Виды спорта.	1		
25.	Подвижные игры.	2		

Подвижные игры

Игры, направленные на:

- воспитание внимания и памяти: «Слушай сигнал», «Вызов номеров», «Всё ли на месте», «Отгадай движение» и т.д.
- развитие пространственной ориентации: «Запомни своё место», «Быстро на место!», «Чья команда быстрее построится».
- развитие движений рук: «Верёвочный круг», «Кольцо на верёвке», «Два кольца».
- формирование умения выполнять свои движения по сигналу: «Пчёлки», «Займи место», «Сосед слева».
- совершенствование навыков бега: «К своим флажкам», «Два Мороза», «Пятнашки».
- совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
- совершенствование навыков метания на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

2 класс – 35 часов
Поурочное планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Как устроен человек. Понятие о внешнем строении человека.	1		
2	Как устроен человек. Понятие о внутреннем строении человека.	1		
3	Закаливание человека.	2		
4	Уход за ротовой полостью.	1		
5	Уход за ушами.	1		
6	Уход за кожей человека.	1		
7	Практическое занятие по гигиене.	1		
8	Праздник чистоты и здоровья.	1		
9	Почему болят зубы? Лечение зубов.	2		
10	Правильное питание для сохранения здоровых зубов.	2		
11	Экскурсия в зубную поликлинику (может быть заочной).	1		
12	Строение глаза.	1		
13	Причины ухудшения зрения.	1		
14	Как влияет правильное питание на здоровье глаз?	1		
15	Практическое занятие. Составляем меню для здоровья глаз.	1		
16	Подвижные игры для здоровья глаз.	1		
17.	Что такое здоровое питание?	1		
18	Что мы знаем о здоровом питании?	2		
19	Экскурсия в столовую	1		
20	Экскурсия в магазин.	1		
21	Пирамида здорового питания.	2		
22	Практическое занятие. Режим питания.	1		
23	Практическое занятие. Готовим здоровую пищу.	2		
24	Общие правила безопасного поведения.	2		
25	Пирамида здорового питания	1		
26	Подвижные игры.	3		

Игры, направленные на:

- воспитание внимания и памяти: «Отгадай, чей голос?», «Что изменилось?», «Угадай и назови»
- развитие пространственной ориентации: «Пустое место», «Вызови по имени», «Слепой медведь».
- развитие движений рук: «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Точный расчет»
- формирование умения выполнять свои движения по сигналу: «Салки», «Салки с домом», «Гуси-лебеди»
- совершенствование навыков бега: «Охотники и утки», «Лисы и куры», «Передал – садись»
- совершенствование навыков метания на дальность и точность: «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «Быстро и точно»

3 класс – 35 часов
Поурочное планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Органы пищеварения.	1		
2	Наши нервы. Практическое занятие. Упражнения для снятия нервного напряжения.	1		
3	Организм – физиологическая система.	1		
4	Практическое занятие. Составление режима дня школьника.	1		

5	Уход за кожей лица.	1		
6	Детская косметика.	1		
7	Практическое занятие. «Свет мой, зеркальце, скажи...»	1		
8	Проектная деятельность « Личная гигиена».	2		
9	Зубная боль. Причины.	1		
10	Профилактика зубных болезней.	1		
11	Экскурсия «На приеме у стоматолога».	1		
12	Ролевая игра « В зубном кабинете».	1		
13	Выступление медсестры или врача.	1		
14	Глаза – орган зрения.	1		
15	Профилактика глазных заболеваний. Упражнения для снятия усталости глаз.	2		
16	Болезни и их лечение.	2		
18	Полезная пища.	2		
19	Практические занятия. Составление меню.	1		
20	Как правильно есть.	2		
21	Практическое занятие. Накрываем на стол.	1		
22	Ролевая игра «Встречаем гостей».	1		
23	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной.	1		
24	Плох обед, если хлеба нет.	1		
25	Проектная деятельность. «Как хлеб растили».	1		
26	Чистота в доме. Практическое занятие.	1		
27	Пирамида здорового питания.	1		
28	Практические занятия. Уход за комнатными растениями	1		
29	Подвижные игры.	3		

Подвижные игры

Русские народные игры: «Гуси-лебеди», «Дедушка Мазай», «Колечко», «Вышибалы», «Штандер», «Золотые ворота», «Заводила», «Изба расписная», «Мышеловка», «Ручеёк», «Кот и мыши», «Цепи кованые»

4 класс – 35 часов

Поурочное планирование

№	Название темы	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Органы кровообращения человека.	1		
2	Работа мозга.	1		
3	Практическое занятие. Упражнения для улучшения работы мозга	1		
4	Закаливание организма.	2		
5	Средства по уходу за кожей лица и тела	2		
6	Практическое занятие. «В чистом теле здоровый дух»	1		
7	Проектная деятельность. « Чистота – залог здоровья».	2		
8	Гигиена полости рта.	1		
9	Народная медицина Практическое занятие. Бабушкины рецепты	1		
10	Проектная деятельность. « Советы бабушек».	2		
11	Встреча с зубным врачом.	1		
12	Строение глаза	1		
13	Причины ухудшения зрения	1		
14	Влияние режима правильного питания на сохранение зрения	1		
15	Практические занятия. Упражнения для глаз и подвижные игры.	2		
16	Режим питания. Как правильно есть.	1		
17	Практическое занятие. Питание в разное время года.	1		
18	Самые полезные продукты.	1		
19	Полдник, время есть булочки.	1		
20	Проектная деятельность « Встречаем гостей».	2		

21	Составляем свою пирамиду питания.	2		
22	Где найти витамины весной.	1		
23	Народная медицина. Практическое занятие. Бабушкины рецепты.	1		
24	Первая помощь при отравлениях пищей.	1		
25	Подвижные игры.	4		

Подвижные игры

Игры разных народов: Северной Осетии «Слепой медведь», татарская игра «Маляр и краски», чувашская игра «В цветы», украинские игры «Цвет», «Цапля», «Иголочка-ниточка», якутские игры «Невод», «Ястреб и утки», Белорусская игра «Кузнечики».

В результате изучения курса обучающиеся имеют представление о:

1. Организм как физиологическая система.
2. Болезни и их лечение.
3. Питание в разное время года.

Знают:

1. Экстренные службы и их телефоны
2. Вредные привычки и как от них избавиться.

Владеют:

1. Гигиена организма.
2. Правила безопасного поведения.

В соответствии с этим целью прохождения настоящего курса является содействие формированию самопознания, самоопределения учащихся по отношению к своему здоровью, создание условий для здорового образа жизни, развитие положительного отношения к своему здоровью. Для решения поставленной цели в укреплении и поддержке физического и психического здоровья учащихся поставлены следующие *задачи*:

- предоставить школьнику разнообразные средства удовлетворения потребностей в свободной игровой деятельности для развития физических навыков;
- способствовать формированию основных правил личной гигиены и безопасной жизни;
- обучать умению управлять своим поведением.

Основные пути укрепления здоровья школьников:

- социальная защита обучающихся;
- повышенное внимание к санитарно-гигиеническому состоянию;
- целенаправленная организация двигательной деятельности во внеурочное время;
- улучшение питания обучающихся.

Программа предусматривает проведение экскурсий, практических занятий, нравственно-этических бесед, чтение книг о медицине для детей. При изучении курса предусмотрена коллективная и самостоятельная работа.

Оценка знаний и умений проводится с помощью итогового теста, который включает в себя теоретические вопросы и практические задания по основным проблемам курса.

Курс «Разговор о правильном питании» рассчитан на четыре года обучения (135 часов). Режим работы – один раз в неделю по одному учебному часу.

Заключение

Формированию представлений об основах культуры питания способствует не только система воспитательной внеурочной работы, но и через образовательный процесс, включающий уроки русского языка, математики, окружающего мира, литературного чтения, физической культуры.

Всё это открывает дополнительные возможности для развития учащихся, позволяя применять в новых условиях знания, умения, навыки, приобретённые на других уроках. Интерес к проблеме правильного питания, отношение к ней в значительной степени обуславливается психологическим климатом семьи. Работа с родителями начинается с установления контакта с семьёй, выработки согласованных действий и единых требований.

Учитывая тот факт, что дети и подростки первую половину дня находятся в школе и питание в школе должно составлять 60% - 70% ежедневного рациона учащихся, качество и эффективность школьного питания становятся важными факторами сохранения интеллектуального капитала и здоровья подрастающего поколения.

Таким образом, такое содержание программы по формированию у детей основ культуры питания позволяет подвести детей к пониманию того, что составляющей здорового образа жизни является правильное питание. Проведённые беседы, экскурсии, занятия, конкурсы, праздники для детей, встречи с родителями, консультации и рекомендации для них, помогли в интересной и увлекательной форме окунуться к истории, сути и актуальности вопроса о правильном питании.

Помимо организации горячего питания учащихся одной из основных составляющих программы по совершенствованию питания является формирование культуры здорового питания детей и подростков и проведение информационно – просветительской работы с родителями по проблеме формирования потребности в здоровом питании.

Рациональное здоровое питание детей и подростков в организованных коллективах является необходимым условием обеспечения их здоровьем. Нарушение питания в школьном возрасте служит одной из важных причин возникновения алиментарно-зависимых заболеваний, распространенность которых значительно увеличилась за последние годы.

Литература:

1. Бакуменко О.Е., Васнева И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся: монография. – М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 100 с.
2. Диетология: Руководство / Под ред. А.Ю. Барановского. – 3-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 1024 с. – (Серия «Спутник врача»).
3. Доронин А.Ф., Бакуменко О.Е., Панфилова С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» - М.: Издательский комплекс МГУПП, 2010. – 70 с.
4. Еделев Д.А., Бутова С.Н., Биохимические процессы обмена веществ в жизнедеятельности живого организма – М., 2012 – 463 с.
5. Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Тутельян В.А., Жировые продукты для здорового питания. Современный взгляд. - М.: ДеЛи принт, 2009. – 396 с.
6. Коньшев В.А. «Ты то, что ты ешь: азбука питания» - М.: Эксмо, 2011. – 384с.
7. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08. г. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. – М., 2008.
8. Нечаев А.П., Кочеткова А.А., Зайцев А.Н. Пищевые добавки. – М.: Колос, 2001. – 256 с.
9. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / 4 изд., испр. И доп. – Новосибирск Сиб.унив.изд-во, 2005. – 522 с.
10. Рекомендуемые уровни потребления пищевых и биологически активных веществ. Методические указания МР 2.3.1.1915-04. – М.: РИКГОУОГУ, 2004. – 36 с.
11. Рогов И.А., Антипова Л.В., Дунченко Н.И. Химия пищи. – М.: КолосС, 2007. – 853 с.
12. Спиричев В.Б., Шатнюк Л.Н., Поздняковский В.М. Обогащение пищевых продуктов витаминами и минеральными веществами. Наука и технология. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2004. – 548 с.
13. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.2.2408-10 «Гигиенические требования безопасности и пищевой ценности пищевых продуктов». Дополнения и изменения № 22 к СанПиН 2.3.2.1078-01.
14. Спиричев В.Б. «Что могут и чего не могут витамины» - М.: «Миклош», 2003. – 300с.
15. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: справочник. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 276 с.
16. Ткаченко Е.И., Успенский Ю.П. Питание, микробиоценоз и интеллект человека. – СПб.: Спецлит, 2008. – 590 с.
17. Функциональные пищевые продукты. Введение в технологию / Доронин А.Ф., Ипатова Л.Г., Кочеткова А.А., Нечаев А.П., Хуршудян С.А., Шубина О.Г. – М.: ДеЛи принт, 2009. – 288 с.
18. Химический состав пищевых продуктов. Книга 2: Справочные таблицы / Под ред. И.М. Скурихина, М.Н. Волгарева; 2-е изд. – М.: ВО «Агропромиздат», 1987. – 360 с
19. Исаев С.А.. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе [Текст] практическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.

20. Кенеман А.В.. Детские подвижные игры народов России [Текст] методическое пособие
– М.: Просвещение, 2005. – 239 с.