

Название конкурсной работы	Реализация программы «Разговор о правильном питании» как направление воспитательной работы педагога
Автор работы (ФИО)	Ильенко Анжелика Евгеньевна, учитель начальных классов
Школа, полное и краткое наименование	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9 им. Героя Советского Союза В.Ф. Мируна муниципального образования Тимашевский район МБОУ СОШ № 9
Адрес, электронная почта, контактный телефон педагога	352744 Краснодарский край, Тимашевский район, хутор Незаймановский, улица Красная 78 кв.1 anz6351@yandex.ru +7-960-4870262
Электронная почта, номер телефона школы	scool9@tim.kubannet.ru 8 (86130) 30-7-35 8 (86130) 30-7-57
Возраст учащихся	2 класс (7,5-8,5 лет)
Используемая часть программы: «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», «Формула правильного питания»	«Разговор о правильном питании»
Стаж работы в программе	6 лет

Описание системы работы по реализации первой части программы

«Разговор о здоровье и правильном питании» как направление воспитательной работы педагога

В 1-2 классе мы с ребятами изучаем первую часть программы – «Разговор о правильном питании».

Правильная организация питания младшего школьника может помочь в решении очень многих проблем, возникающих именно в период обучения в начальной школе. Ребенок осваивает новые для себя правила взрослой жизни. Учитя ответственности и самостоятельности, учится по-новому выстраивать свои отношения с людьми. Поэтому важно обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для того, чтобы справиться с нагрузками в школе. Перед современной школой стоит задача по формированию у детей культуры здорового питания, а также осуществление соответствующей просветительской работы среди детей, их родителей. Только систематическая работа в данном направлении может помочь изменить вкусовые пристрастия, постепенно усовершенствовать структуру питания, научить детей делать сознательный выбор в пользу полезных блюд и здорового питания.

Реализация программы «Разговор о правильном питании» проходит и через внеклассную работу. Главная цель реализации программы во внеклассной работе: сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Важнейшей составной частью воспитательного процесса в современной школе является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально - гражданском и духовном развитии личности ученика. Исходя из этого, свою работу по реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании» я стала строить через формирование модели патриотического воспитания на основе изучения, сохранения и восприятия учащимися различных аспектов кубанской казачьей культуры.

Цель программы «Разговор о здоровье и правильном питании»: формирование у детей культуры питания, как составляющей здорового образа жизни, через приобщение обучающихся к традициям кубанских казаков, сохранение рецептов приготовления традиционных казачьих блюд.

Исходя из поставленной цели, сформулировали следующие задачи:

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование и развитие у обучающихся 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 детей о кубанских традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях казаков;
- знакомство с рецептами старинных казачьих блюд, с историей происхождения некоторых блюд;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей.

Ожидаемые результаты.

Обучающиеся получают знания о:

- правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья;
- о кубанских традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- истории казачьей кухни;
- старинных казачьих блюд;
- истории происхождения некоторых блюд;
- способах выбора качественных продуктов;
- способах хранения продуктов и готовой пищи.

Одно из важнейших условий эффективного проведения внеурочных занятий — поддержка родителей. Поэтому в программе часть заданий ориентирована на совместную деятельность детей и взрослых. Родители участвуют в подготовке и проведении различных мероприятий — праздников, конкурсов, викторин.

Календарно - тематическое планирование программы

«Разговор о здоровье и правильном питании».

Тематическое планирование по первой части программы **«Разговор о здоровье и правильном питании»** составлено с учётом объёма изучаемого материала, возрастных особенностей учащихся, их интеллектуальных и творческих возможностей и в соответствии с особенностями нашего региона.

2 класс

<i>№</i> <i>n/n</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Внеклассное мероприятие</i>
1.	«Если хочешь быть здоров».	Внеклассное мероприятие «Кубанские продукты – самые качественные, вкусные и полезные»
2.	«Самые полезные продукты».	Внеклассное мероприятие «Все даёт здоровье молоко коровье» Родительское собрание «Стакан молока»
3.	«Как правильно есть».	Внеклассное мероприятие «Кулинарные традиции кубанских казаков»
4.	«Удивительные превращения пирожка»	Классный час «Казачий курник».
5.	«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»	Классный час «Каша - радость наша»
6.	«Плох обед, если хлеба нет».	Внеклассное мероприятие «Как хлеб попал к нам на стол» Родительское собрание «Хлеб в твоём доме»
7.	«Полдник. Время есть булочки».	Классный час «Традиционные кубанские мучные блюда (хворост, орешки, вареники, блины)»
8.	«Пора ужинать».	Классный час «Традиционные кубанские рыбные блюда (кубанская уха, щука фаршированная)
9.	«Где найти витамины весной».	Внеклассное мероприятие «Витамины и кубанские продукты»
10.	«Как утолить жажду».	Классный час «Узвар – кубанский напиток»
11.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее».	Викторина «Качественные и полезные кубанские продукты питания»
12.	«На вкус и цвет товарищей нет».	Классный час «Любимые блюда кубанских казаков»
13.	«Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты».	Родительское собрание «Витамины всем нужны и конечно же важны !»
14.	«Всякому овощу — свое время».	Викторина «Что растёт на грядке?»
15.	«Праздник урожая».	Внеклассное мероприятие «День урожая на Кубани»
16.	Итоговое занятие «Здоровое питание – отличное настроение».	Общешкольное внеклассное мероприятие «Спортивные казачьи игры»

Основные формы и направления педагогической работы, используемые при реализации программы «Разговор о здоровье и правильном питании».

Рабочая программа реализовывалась через разнообразные формы и методы, обеспечивающие непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующие их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В ходе реализации программы воспитательная работа строится в направлении лично - ориентированного взаимодействия с ребёнком. Я использую разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу. Обязательным условием является занимательность изложения материала, ненавязчивость, отсутствие назидательности и поучительности.

Игровые методы являются основой организации воспитательских занятий. Понимая, что занятия по программе должны быть не только интересными, но и максимально эффективными, я строю их с учётом возрастных и психофизических особенностей обучающихся. При их выполнении ребята выполняют увлекательные задания, которые способствуют развитию внимания, логического мышления, памяти, одновременно закрепляют новые знания. Все виды работ направлены на активизацию творческой активности детей, умение находить собственные оригинальные решения поставленных задач, которые стимулируют фантазию ребенка: используются сюжетно – ролевые игры, игры с правилами, образно – ролевые игры, лепка, рисование, инсценирование, театральные постановки, тактильное определение предметов, коллективные игры. При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях и родительских собраниях, экскурсии на предприятия города, заочные путешествия, викторины.

Данная система занятий позволила вовлечь детей в поисковую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, понятий о витаминном составе продуктов, расширить представления обучающихся о многообразии фруктов и овощей, познакомить с кулинарными традициями кубанских казаков.

Преимущество программы заключается в том, что её материал 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.

Описание методики реализации первой части программы

«Разговор о здоровье и правильном питании»

Внеклассное мероприятие:

«Как хлеб попал к нам на стол».

Цели:

Дать сведения о получении хлеба.

Рассказать о кубанском селекционере.

Дать сведения о традициях кубанского народа.

Создать свои собственные стихотворения и рисунки о хлебе.

Прививать бережное отношение к хлебу.

Оборудование и оформление:

1. Плакаты: «Хлеб – всему голова!», «Берегите хлеб. Он очень трудно дается. Хлеб также дорог, как и сама жизнь».

2. «Каравай» на рушнике, выставка хлебных изделий, испеченных родителями.

Ход мероприятия

Осень. Пришла я к вам не одна,

Корзину полную чудес

Я всем вам принесла.

В ней листья золотые,

В ней сноп золотистый,

Чтоб был ваш хлеб душистый!

Ну-ка молодцы мои, колоски,

Расскажите, для чего вы все росли!

1 колос. Я усач, я богач.

Я и крендель, и калач,

Я и сдобный и простой.

Вот я хлебушек какой!

2 колос. Хлеб созрел, но к нам на стол

Прямо с поля не пошёл.

С поля даже в магазины

Хлебу ехать рановато,

Он уселся на машину

И спешит на элеватор.

3 колос. А знаете ли вы, чем пахнет хлеб?

Ломоть ржаного трудового хлеба?

Он пахнет полем, речкой, печью, небом,

А главное - работой пахнет хлеб.

4 колос. Ведь не сразу стали зёрна

Хлебом тем, что на столе.

Люди долго и упорно

Потрудились на земле.

5 колос. Тем, кто хлеб печёт чуть свет,

Жнёт пшено на кашу,

Тем, кто землю глубоко

Острым плугом пашет,

Все. Им спасибо говори,

Их за хлеб благодари.

6 колос. У народа есть слова:

Хлеб - всей жизни голова.

Славится он первым на земле.

Ставится он первым на столе!

Осень: Принесла я вам, ребята, карту нашего «Веселого путешествия». Мы отправимся вместе по разным станциям и узнаем, как люди узнали о хлебе, кто на Кубани занимался выведением различных сортов пшеницы, сыграем в игру «Поле чудес» и попробуем сочинить свои произведения о хлебе.

Наше веселое путешествие мы совершим согласно карте маршрута (рассматривают карту).

Станция 1. «Историческая».

Люди всегда задумывались над вопросом: «Откуда произошла пшеница?» На след первыми напали археологи. Раскопки позволили выяснить, что свыше 6500 лет назад пшеницу выращивали в Иране. Египтяне, считая зерна пшеницы святыми, клали их в могилы с умершими.

Пшеница – одна из древнейших культур. Многие тысячи лет назад древний человек, в поисках пищи, попробовал на вкус пшеничное зерно. Оно оказалось не только съедобным, но и очень питательным.

Прежде чем люди научились печь хлеб, они варили из зерен различных растений крутые каши, а потом нарезали их, как сейчас нарезают хлеб. Но кашу долго хранить нельзя: она закисает. До сих пор такие лепешки наряду с обычным хлебом пекут на Кавказе. Пресные лепешки считались основной пищей многих народов вплоть до средневековья. И лишь в самом начале средних веков в

Европе лепешки начали заменяться хлебом из квашеного теста, которое получается с помощью дрожжей.

С древности дрожжевой хлеб считался особым лекарством, и простым людям он был недоступен. Особо почитались и пекари – люди, которые занимались приготовлением такого хлеба.

«Хлеб – соль» - такими словами с давних пор и до сих пор приветствуют в России дорогих гостей. И еще по старинному русскому обычаю хлеб ни в коем случае нельзя выбрасывать, а если его уронишь, то, подняв с земли, надо не только бережно обтереть, но и поцеловать и даже попросить у него прощения.

У нас на Кубани выведением лучшего сорта пшеницы занимался Павел Пантелеймонович Лукьяненко, которого земляки – кубанцы называли «хлебный батяк».

Наука, которой занимался Лукьяненко, называется селекция. Он мечтал создать новый сорт пшеницы. Как вы думаете, для чего? Эта работа продолжалась более 10 лет. В результате был выведен сорт пшеницы «Безостой – 1», колос которой был тяжелее обычного, зерен в нем больше, и при этом ни дождь, ни ветер не могли положить его на землю. Зерно не осыпается, урожайность в несколько раз выше, чем у других сортов.

Станция 2. «Весёлая».

Сейчас ребята пропоют вам частушки о хлебе.

Частушки.

Он вкусней всего на свете,
Он святее всех святых,
Хлеб кубанский самый лучший
Преподносим от души.
Чипсы кушать очень вредно,
Ты в столовую иди!
Там накормят всех отменно,
И, конечно, от души!
Ешьте вкусненький пирог -
У него внутри творог,
А запьёте простоквашей -
Польза есть от пищи вашей!
Ешь полезные продукты,
Занимайся спортом –
Будешь ты в учёбе первым,
За здоровье - гордым!

Леша знает хорошо -
Жить без хлеба нелегко.
Вот на хлеб он налегает,
и здоровье укрепляет!

Станция 3. «Поле чудес».

С помощью загадок, мы определим участников игры.

1. "На соломинке - дом сто ребяток в нем.

Ты не клюй меня, дружок, голосистый петушок.

В землю теплую уйду, к солнцу колосом взойду.

В нем тогда таких, как я, будет целая семья" (Зерно)

2. Золотист он и усат,

В ста карманах - сто ребят. (Колос)

3. "Ясный месяцек ночью в небушке висит,

Днем во полюшке блестит". (Серп)

Задание для 1 тройки: Как кубанцы называли булку хлеба?

Б у х а н к а

Загадки для определения участников 2 тройки:

1. Он идет - волну сечет

Из трубы зерно течет. (Комбайн)

2. Овсом не кормят, кнутом не гонят, а как пашет, семь плугов тащит". (Трактор)

3. Птица Юрица на ветер глядит, крыльями машет, сама ни с места".

(Ветряная мельница)

Задание для 2 тройки:

Этот обычай сохранился у кубанцев до сегодняшних дней – на свадьбу пекли хлебобулочное изделие, которое было похоже на...

Ш и ш к а

Загадки для определения участников 3 тройки:

"Всем нужен, а не всякий делает"

(Хлеб) Замок с башнями до неба

Сохранит все море хлеба.

(Элеватор)

3. Был он зернышком давно -

Смотрит солнышком в окно.

(Каравай)

Задание для 3 тройки:

На праздник Пасхи кубанцы пекут это хлебобулочное изделие.

К у л и ч

Задание для финальной тройки:

Раньше жители Кубани 9 марта – в день заклинания весны и прилета птиц – пекли изделия в виде птиц. Как называют эту птицу?

Ж а в о р о н о к

Станция 4. «Хлебные пословицы»

Составь из частей кубанские пословицы.

День прозевал что смолотишь, то в амбар положишь.

Горькая работа без труда нет хлеба

Без солнца нет света урожай потерял.

Что пожнёшь, то и смолотишь да сладок хлеб.

Станция 5. «Поэтическая»

А вот какие произведения получились у моих учеников.

На Кубани есть поля,

А в полях пшеница, Колосистая царица.

Нам царица хлеб дает,

И Россия им живет.

Золотится в поле колосок,

Словно, Златовласки волосок.

Ночью видит сны, а поутру,

Солнце улыбается ему.

Люди соберут весь урожай,

Испекут нам вкусный каравай.

Будем с благодарностью опять

Мягкий вкусный хлеб мы вспоминать.

Кубанский хлеб – он очень вкусный!

Он на Кубани много лет.

Его мы кушаем на завтрак,

Его мы любим на обед.

Едим мы хлеб зимой и летом,

И нам без хлеба вкуса нет!

На просторных полях вырастают колоски,

А из этих колосков пекари добрейшие

Пекут булочки вкуснейшие.

Слойки золотистые,
Вкусные, душистые.
А что знатней, скорей узнай –
Это же наш кубанский каравай!
Наш кубанский белый хлеб,
Ты в стране вкуснее всех.
Любят взрослые и дети
Самый лучший хлеб на свете.
Хлеб кубанский – это клад.
Нет вкуснее – это факт.
Любят взрослые и дети
Самый лучший хлеб на свете.
Хлеб кубанский пахнет солнцем,
Дарит счастье и тепло.
Самый вкусный он на свете,
Очень я люблю его!
До чего же он хорош наш кубанский хлеб.
В нем золотая рожь, солнца яркий свет.
Он мягкий, вкусный ароматный
Он всем знакомый, всем он знатный!
За столом нас манит с вами
Вкуса, запаха букет.
Чем у нас здесь на Кубани
В мире лучше хлеба нет!
Что сегодня на обед?
Ой, у нас же хлеба нет!
Побежал я в магазин –
У мамы денег попросил.
Хлеб кубанский теплый, знатный,
Есть на вкус его приятно.
Больше не нужны слова –
Хлеб всему ведь голова!
Я люблю свой край родной,
Хлеб Кубани золотой.
Он накормит всех детей,
И кубанцев, и гостей.

Ты запомни, сынок,
Золотые слова.
Кубанский хлеб –
Всеми голова!

А вот какое стихотворение написал Кронид Александрович Обойщиков. Автор 20 поэтических сборников. Всю жизнь провёл на Кубани. На его стихи кубанские композиторы создали десятки песен.

На Кубани много лета,
Много хлеба.
Словно дыня,
Закатилось солнце в небо.
И клюют его, клюют со всех боков,
Как гусыни,
Стаи белых облаков.
В степи, под этим южным небом,
Мне хлеборобы как родня.
Они Россию кормят хлебом,
А это значит и меня...

Итог: Вот и подошло к концу наше веселое путешествие. Вы справились со всеми заданиями. Мы познакомились с историческими сведениями о том, как хлеб начинал свой путь на наш стол, спели частушки о пользе хлеба, разгадали слова, связанные с традициями кубанского народа, сами сочинили свои произведения о хлебе, а теперь настало время отпраздновать окончание путешествия тортом, который испекла бабушка Маргариты. Её бабушка трудится на хлебозаводе. А посмотреть, как там изготавливают различные хлебобулочные изделия, мы отправимся в скором времени.

**Участие родителей в реализации
первой части программы
«Разговор о здоровом и правильном питании»**

В процессе реализации программы «Разговор о правильном питании» надо помнить ещё об одном существенном правиле, лежащем в основе программы – в работу должны быть вовлечены и родители учащихся. Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы – неременное условие эффективности решения поставленных задач. Родители должны получать всю информацию о ходе реализации программы, о необходимости соблюдения режима питания, как одного из способов профилактики заболеваний органов пищеварительного тракта у детей, принимать активное участие в совместных мероприятиях.

Родителя нашего класса принимают активное участие в ее реализации: охотно посещают собрания, проводят игры, организуют походы, различные экскурсии, помогают организовывать внеклассные мероприятия, шьют костюмы, изготавливают декорации. Привлечение внимания родителей обучающихся к реализации программы «Разговор о правильном питании» позволяет осуществлять перспективное планирование внеклассных мероприятий по программе в следующем учебном году. В процессе реализации программы я всегда помнила о существенном правиле: вся работа должна проводиться в системе и в союзе с родителями.

На первом собрании моей основной задачей стало сделать родителей своими союзниками. Мы обсудили факторы, влияющие на успешное обучение младшего школьника. В итоге диспута пришли к выводу, что таковыми являются:

- генетические задатки;
- здоровье ребёнка;
- правильное питание;
- соблюдение режима дня;
- психологическая поддержка родителей;
- знание своих традиций;
- взаимоотношения ученик – учитель – родитель.

Из этих семи факторов мы подробно остановились на двух – правильном питании, так как оно значительно влияет на здоровье ребёнка в период обучения в школе, и знание своих традиций, в том числе кулинарных. Я предложила родителям ответить на вопросы анкеты.

Чтобы не возникло сомнений в пользе проведения занятий по программе «Разговор о правильном питании», на следующем собрании я познакомила родителей с результатами анкетирования, раскрыла цели и задачи программы, её тематику. Родители получили информацию о необходимости соблюдения режима питания, приняли активное участие в обсуждении вопроса по организации горячего питания в школе.

Чтобы родители могли высказать своё мнение о проводимой работе, пожелания, я использую разные формы сотрудничества с родителями: родительские собрания в форме диспута, «круглого стола», анкетирование, конкурсы, выставки, оформление стенгазет. Анализ работы с родителями помогает мне правильно организовывать совместную работу родителей и детей при реализации программы: разработан режим дня младшего школьника, примерное меню завтраков, рацион питания для детей, занимающихся спортом.

В целях обобщения и систематизации знаний дети совместно с родителями выполняют творческие задания: рисуют плакаты, составляют кроссворды, готовят устные сообщения, сообщения с презентацией, первые мини-проекты.

Оценка эффективности реализации первой части программы

«Разговор о здоровье и правильном питании»

В результате работы по программе «Разговор о здоровье и правильном питании» дети научились самостоятельно работать с информационными источниками, находить нужную информацию и выделять главное, познакомились с кулинарными традициями кубанских казаков. Родители стали активными помощниками учителя в организации мероприятий.

В ходе реализации программы у детей повысился эмоциональный настрой на занятиях, качество знаний. Дети смогли осознать важность правильного питания. Ученики моего класса могут объяснить: какие продукты полезные и почему; что надо есть, если хочешь быть здоровым и сильным; в каких продуктах можно найти витамины весной; какие блюда являются традиционными у кубанских казаков.

Как показывают опросы родителей изучение данной программы, как модели воспитания на основе изучения, сохранения и восприятия учащимися различных аспектов кубанской казачьей культуры, позволяет сформировать у детей:

- полезные навыки и привычки в области рационального питания;
- готовность выполнять правила здорового питания;
- интерес к традиционной культуре и кухне кубанских казаков, к языку, обычаям, обрядам, истории казачества.

Дети самостоятельно выбирают наиболее полезные продукты и блюда для своего рациона. Более того, по признанию большинства родителей, программа "Разговор о правильном питании" оказывает положительное влияние на организацию и структуру питания в семье, сделав их более эффективными и полезными. В результате последнего исследования выявлено, что у детей в рейтинге любимых продуктов питания более высокое место заняли молочные продукты (78%), каши (82%), фрукты, овощи и соки (95%). Ребята реже стали называть в качестве любимых продуктов кондитерские изделия, чипсы, сухарики, газированные напитки, значительная часть детей относит их к числу опасных продуктов. Увеличилось количество детей, ежедневно употребляющих молочные продукты, сливочное и растительное масло, каши, соки, рыбу, первые блюда, в том числе всеми любимой кубанский борщ. Незначительно, но снизился уровень заболеваемости. Процент охвата горячим питанием в классе составляет 100%.

Представленная мной система реализации программы «Разговор о правильном питании» показала максимальное вовлечение детей и их родителей в поисковую и творческую работу, в отработку знаний, навыков в определении продуктов правильного питания, умений организации меню школьника начальных классов, понятий о витаминном составе продуктов, целесообразности полноценного питания, расширение представлений о многообразии фруктов и овощей нашего региона, о чём свидетельствуют рисунки, плакаты, сообщения, презентации самих участников

занятий. Впереди ещё много педагогических открытий и творческих находок, но главная моя задача как учителя состоит в том, чтобы каждое проведённое занятие приносило детям чувство удовлетворения, радость познания и откровенное желание сохранить своё здоровье как главную ценность человека.

Данный опыт работы представлен в системе, оснащён диагностическими, методическими, информационными материалами. Любой учитель начальных классов может использовать его в своей работе.

Таким образом, можно считать, что цель моей работы достигнута. Приобщение к традиционной кубанской кухне и народным представлениям о пище может помочь не только вернуть на наш стол простые и забытые блюда, но и сформировать иные отношения к своему здоровью.

Информационные источники.

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о здоровье и правильном питании» (методическое пособие для учителя), М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2014 г.
2. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева «Разговор о здоровье и правильном питании» (рабочая тетрадь для школьников), М.: ОЛМА, Медиа Групп, 2015 г.
3. М.П. Могильный, С.В. Юрина «Будьте здоровы», Ставрополь, 1991 г.
4. Журнал «Веселые уроки», №3, 2008 г.
5. <https://www.prav-pit.ru/about/default.aspx>
6. Князева О.Л. «Приобщение детей к истокам кубанской народной культуры», 1998
7. Лотышев И.П. «Путешествие по родному краю», 2003
8. Блюда народов Кубани <http://www.kuban.aif.ru/dosug/afisha/100004>
9. Кубанская кухня: особенности «сытого края». Традиции и рецепты народов Кубани <http://www.myshared.ru/slide/184728/>
10. Особенности кубанской казачьей кухни. http://chko.ru/index.php?catid=48:2012-07-21-15-23-06&id=126:2012-07-16-19-36&Itemid=131&option=com_content&view=article