Администрация города Магнитогорска

Муниципальное образовательное учреждение

 «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 4» города Магнитогорска

455026, Челябинская обл., г. Магнитогорск, ул. Суворова, 110

Тел.: (3519) 20-25-85, e-mail: internatHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"4HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"shuninHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"@HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"mailHYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru".HYPERLINK "mailto:internat4shunin@mail.ru"ru; <http://74203s037.edusite.ru>

**«Я ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГУ- САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

(Методические разработки классных часов по здоровому образу жизни)



**Автор – составитель:**

Чубаева Наталья Николаевна,

воспитатель группы

продлённого дня,

учитель начальной школы

МОУ «С(К)ОШИ №4»

**Г. Магнитогорск, 2015**

Цель:  формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Задачи:
закрепить представления о нормах здорового образа жизни;

убедить детей в необходимости беречь здоровье, соблюдать режим дня,

правильно организовывать свой день;

расширить знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

прививать любовь к спорту.

Воспитывать у детей чувство ответственности за сохранение и укрепление здоровья

расширить знание и навыки по гигиенической культуре.

воспитать человека, который может заботиться  о своем здоровье.

**Вариант 1**

Оборудование: рисунки детей, плакаты, поезд, название станций.

Девиз: «Идти вперед и не сдаваться!»

– Ребята, что нужно человеку, чтобы быть всегда в хорошем настроении, в хорошей форме?
– Здоровье – это самое большое богатство и его нужно беречь. Если нет здоровья, нет и счастья, нет настроения, но не все об этом помнят. Пока ты здоров, кажется, что так будет всегда. Наш разговор о том, как следует вести себя, чтобы сохранить здоровье. Сегодня мы совершим путешествие по стране Здоровье.

В путь дорогу собирайся,
За здоровьем собирайся.

1 станция «Режим дня»

1. Подьем. Зарядка. Умыться. Причесаться. 6.30-7.20.
2. Завтрак в 7.20.
3. Выход из дома.
4. В класс приходим за 10-15 минут до звонка.
5. В школе мы получаем горячее питание.
6. В 13.10 идем домой.
7. Обед в 13.30. После обеда – отдых в 14.00, 15.20
8. Выполнение домашнего задания в 16.00
9. В 17.40 – приступим к любимым занятиям, помощь по дому.
10. В 19.00. Ужин. После ужина  посмотреть телевизор, но не более  30-40 минут. Перед  сном провести гигиенические процедуры.
11. Сон в 21.00. Детям 6-9 лет рекомендуется спать 10-11 часов.
Если человек после сна встает бодрый значит продолжительность сна достаточная.

Вывод: Чтобы хорошо учиться, заниматься многими важными и интересными делами, отдыхать и расти здоровыми – нужно соблюдать режим дня.

Речедвигательная гимнастика:

У лисицы острый нос (показывают руками
У неё пушистый хвост поглаживают воображаемый хвост,
Шуба рыжая лисы бока, грудь.
Лиса павою похаживает величаво идет, оглядывается на свой хвост
Шубу пышную поглаживает, поворачивает голову влево, вправо)

2 станция «Чистюлькино»

Работа в парах «Собери пословицу»

«Чистота – залог здоровья»
«Чисто жить – здоровым быть»
«Чистота – лучшая красота»
«Чистота и здоровье – родные сестра»
«Чист источник – чист ручей»
«Чистая вода для хвори беда»

Учащиеся высказывают, как они понимают пословицу.

Конкурс загадок о средствах гигиены

1. Гладкое, душистое, моет чисто,
Нужно, чтобы у каждого было
Что это  такое? (Мыло)

2. Костяная спинка,
На брюшке – щетинка
По частоколу прыгала
Всю грязь вымыла. (Зубная щетка)

3. Мудрец в  нем видел мудреца,
Глупец – глупца, баран  – барана
Овцу в нем видела овца,
А обезьяну – обезьяна
Но вот подвели к нему Федю Баранова,
И Федя увидел неряху лохматого. (Зеркало)

4. Лёг в карман и караулит
Рёву, плаксу и грязнулю,
Им утрет потоки слёз
Не забудет и про нос. (Носовой платок)

Оздоровительная минутка

Льётся чистая водица,
Мы умеем сами мыться
Зубную пасту мы берем,
Крепко щёткой зубы трём,
Моем шею, моем уши
После вытремся посуше
Поверни головку вправо,
Поверни головку влево
И тихонечко садись!

3 станция «Правильное питание»

– Ребята, нам  принесли письмо от Карлсона и вот, что он пишет.

«Здравствуйте, друзья! Своё письмо пишу я из больницы. У меня ухудшается здоровье: болит голова, в глазах звездочки, всё тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, варенье и пепси-колу. Это моя любимая еда. Наверное я скоро буду здоров.

Ваш Карлсон».

– Как вы считаете, скоро ли поправится Карлсон? Верно ли Карлсон составил меню?

(Группа детей, заранее готовит ответы)

Ягоды, фрукты, овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство  витаминов поступает в организм вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи, фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно. Так же мы должны кушать мясо, яйцо, масло, рыбу, углеводы, жиры, минеральные вещества. А наиболее подходящее блюдо для завтрака – каша. Она  содержит большое количество питательных веществ, легко усваивается организмом.

Дыхательная гимнастика: «Собираем фрукты»

И.п.– стоя, ноги слегка расставлены, одна рука на поясе, вторая согнута в локте – перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Вдох через нос – поднять руку вверх, выдох – вернуться в и.п. произнося: «ш-ш-ш».

4 станция «Спортивная»

Каждая группа заранее готовит для показа комплекс упражнений:

а) для утренней гимнастики.
б) для осанки.
в) для глаз.

Гимнастика для глаз

Упражнения:

Крепко закрыть глаза на 3-5 сек. Открыть глаза на 3-5 сек.

Быстрое моргание 1-2 мин.

Смотреть прямо вдаль 2-3 сек.

Поставь палец по средней линии лица  на расстоянии 25-30 см., направить взгляд на палец 3-5 сек.

5 станция «Закаливание»

– Солнце, воздух и вода – … (дети продолжают)
– Как можно закаливать свой организм? (Ответы детей)

Вывод: Закаливание надо начинать постепенно: с ног, с прохладной воды, всё выше и выше, начинать надо в летнее время. Спать зимой (если не сильный мороз) с открытой форточкой, а летом – с открытым  окном. В школе мы регулярно проветриваем кабинет – это помогает нам быть здоровыми, бодрыми, меньше болеть, быть закаленными.

Ритмический танец под музыку

Вот я вижу куст растет в лесу (делают два полуприседания, соединяя над головой руки)
Воробьи играют в чихарду (отводят руки назад, слегка наклоняют корпус вперед, переступая на носках)
Вижу пса смешного своего (руками показать опушенные  «ушки»)
А теперь не вижу ничего (закрывают глаза ладонями)
Видим солнце золотое, небо (руки поднимают вверх, описывают круг)
Видим приближение грозы (покачивают поднятыми вверх руками)
До чего же это интересно (разводят руки в стороны)
Открывать и закрывать глаза! (закрывают глаза ладонями и открывают,  переступая с ноги на ногу)

6 станция «Вредные привычки
– Курение вредно для здоровья. Табак поражает сердце, мозг, легкие, почки и др. органы. Особенно вреден для растущего организма.
Алкоголизм – у пьющего человека ухудшается память, нарушается  координация движения, постепенно отказывают органы.
Наркомания – употребляя дурманящие , ядовитые вещества человек разрушает здоровье.
Находясь в состоянии наркотического дурмана, люди наносят вред себе и окружающим  людей. Многие не доживают до 30 лет.

Вывод: Веди здоровый образ жизни! Не заводи вредных привычек.

7 станция «Не болей»

– Как уберечься от простуды? (Ответы детей)

Вывод: Не ходи с мокрыми ногами. Одевайся так, чтобы не мерзнуть. Если попал под дождь и промок, беги домой, чтобы просушиться. Если заболел гриппом, простудился или заболел другой болезнью – немедленно обратить к врачу.

Биологический массаж

Чтобы горло не болело (поглаживают  сверху вниз)
Мы его погладим смело
Чтоб не кашлять, не  чихать
Надо носик растирать (указательным пальцем растирают крылья носа)
Лоб мы тоже разотрем, (прикладывают ко лбу ладонь растирают его движениями).
«Вилку» пальчиками сделай
Массируй ушки ты умело (раздвигают указательный и средний пальцы и растираем точки за ушами)
Знаем, знаем – да, да, да! –
Здоровье нужно всем всегда!

8 станция «Природа – наш помощник»

– Человек – часть природы. Болеет природа, болеет и человек. Природа лучгий друг человека. Она во всём помогает нам.

Игра «А знаешь ли ты?»

– Как почистить зубы в лесу? (Мятой, древесным углем, распущенной веточкой сосны, ели, дуба)
– Какое дерево избавляет ноги от пота, запаха, трещин. (Кора дуба)
– Сок этого растения используют вместо йода, для выведения бородавок, моют голову настоем, умываются.(Чистотел)
– При ушибах используют листья этого растения. (Подорожник, лопух)
– Листья этого растения обжигают нас. Сок из листьев –  спасает нас. Весной его используют на суп. Голову мыть его отваром – волосы хорошо растут. (Крапива)
– Как в лесу обойтись без мыла? (Трутовик, зола)
– Волосы приобретут золотистый оттенок, если вымыть в отваре этого растения. (Ромашка)
– Наше здоровье зависит от благоприятных условий окружающей среды.

Вывод: Помогать взрослым озеленять наши дворы, улицы, следить за чистотой школы, пришкольной территории, улиц, дворов, своего дома. Я здоровье берегу! Сам себе я помогу!

Рефлексия

Дети показывают знак и высказывают свое мнение:

«+» – уже знал,
«–» – это для меня ново,
«!» – интересная информация,
«?» – это мне не понятно.

Плохие привычки мешают нам жить
Друг другу поможем сейчас их забыть
Не будем ругаться, друзей обижать
Поможем друг другу плохое забыть,
Здоровьем окрепнуть и правильно жить.

Вариант 2

"Я здоровье сберегу - сам себе я помогу"

Цель мероприятия:  формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.

Задачи:
закрепить представления о нормах здорового образа жизни;

убедить детей в необходимости беречь здоровье, соблюдать режим дня,

правильно организовывать свой день;

расширить знания о правильном питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания;

прививать любовь к спорту.

Звучит музыка. Стихает.
Дети разделены на 2 команды: «Удальцы» и «Молодцы»
Ведущий:

Приветствуем всех, кто время нашёл
И в школу на праздник здоровья пришёл!
Мы здесь подрастаем, мужаем мы здесь
И набираем, естественно, вес!
Когда мы здоровы, с зарядкой дружны,
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.
А с ними порядок, уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота.
Здоровье своё бережём с малых лет:
Оно нас избавит от болей и бед!
(В зал вбегает грязный мальчик)
Мальчик:

Одеяло убежало, улетела простыня
И подушка как лягушка ускакала от меня.
1 уч-к:

Что с тобой случилось,
Расскажи, что приключилось?
Мальчик:

За мной мчится Мойдодыр –
Всех мочалок командир!
Мойдодыр за сценой:

У него на шее – вакса!
У него под носом - клякса!
У него такие руки……
Мальчик:

Ой, я слышу – он идёт!
Сейчас меня он заберёт!
(Входит Мойдодыр)
Мойдодыр:

Где тут гадкий, где тут грязный
Неумытый поросёнок?
2 уч-к: Подожди, Мойдодыр, не ругайся
И на мальчика так не бросайся!
Мойдодыр:

Долго мне пришлось терпеть
И на грязь его смотреть.
Все ребята просыпаются
И, конечно, умываются.
Он один не умывался
И грязнулею остался!
1 уч-к:

Мойдодыр! Во всём ты прав!
Мальчика с собою взяв,
Вместе мы с тобой пойдём
Его в порядок приведём!
Ведущий:

Ну, а гости? Вы пока
Посмотрите-ка сюда.
Посмотрите вы,
Как играем мы.
- Ребята, давайте поиграем в игру, которая называется «Кто быстрее» (эстафета с палочкой).
(Появляются герои)
Ведущий:

Ученик наш чистым стал!
Мальчик:

Я и сам не ожидал,
Что могу таким я быть!
Просто надо не забыть
Как построить режим дня.
Повторим ещё, друзья.
(Подходят к плакату с режимом дня)

Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в семь часов.
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кроватку!
Душ принять и завтрак съесть.
2 уч-к:

А потом за парту сесть!
Но запомните, ребята,
Очень важно это знать,
Идя в школу, на дороге
Вы не вздумайте играть!
Опасайтесь вы машин,
Их коварных чёрных шин.
На занятиях сиди
И всё тихо слушай.
За учителем следи,
Навостривши уши.
После школы отдыхай:
Но только не валяйся.
1 уч-к:

Дома маме помогай,
Гуляй, закаляйся!
Пообедав, можно сесть
Выполнять задания.
Всё в порядке, если есть
Воля и старания.
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаём.
Нам болезни нипочём:
Так играем мы с мячом.
Ведущий:

А сейчас эстафета с мячом, которая называется «Передал – садись!». Команды выбирают капитанов.
Ведущий:

Да, вот это видно: класс!
Мальчик:

Стало плохо мне сейчас!
Передо мной всё закружилось,
В голове всё помутилось.
Мойдодыр:

Так нельзя его бросать!
Надо доктора позвать!
Знаю, здесь вблизи сидит
Добрый доктор Айболит.
Мальчик:

Не хочу я докторов!
Я почти уже здоров!
2 уч-к:

У тебя ужасный вид.
Визит к доктору не повредит.
(Входит Айболит)
Айболит:

Я добрый доктор Айболит.
Если что-то заболит
Времени зря не теряйте,
Боль свою мне доверяйте.
2 уч-к:

Здравствуй, доктор Айболит!
Айболит:

Здравствуйте, ребята.
Что случилось? Что болит?
Есть и йод и вата.
Мальчик:

Боли, доктор, в голове.
Помогите, доктор, мне.
Не хочу я даже сладость –
Вот какая везде слабость…
Айболит:

Сейчас осмотр проведу,
Чем могу – тем помогу.
Ручки слабые, ножки тоже.
Так-так, на что же это похоже?
Ну-ка рот открой пошире:
Раз и два, и три, четыре.
Зубы все пока на месте.
Посоветуемся вместе.
1 уч-к:

Надо дать ему таблетки!
В нос закапать из пипетки!
Надо выпить порошок!
2 уч-к:

Антибиотиков мешок!
Надо дать ему микстуру,
Справку дать от физкультуры!
Айболит:

Нет, ребята, в этом вы
Совершенно не правы.
Ваши знания видны,
Но таблетки вам вредны,
Организм ваш молодой –
Сам он справится с бедой.
Только чуда вы не ждите,
Себе сами помогите!
А помощников не счесть!
Травы лечащие есть,
Оттопи и пей, когда
Подойдёт к тебе беда.
Баня с паром, кипятком,
Веником и лежаком…
Мальчик:

Нет, сегодня я купался!
Без ушей чуть не остался!
Айболит:

Нет, так нет! Тогда скорей
Чая с мёдом ты попей,
Иль с вареньем из малины,
Или с соком из рябины.
У природы есть секрет,
Как быть здоровым много лет.
Солнце, воздух и вода
Помогают нам всегда.
- Ребята, если вы отгадаете мои загадки, то узнаете, какими ещё лекарственными травами можно лечиться.

Злая, как волчица,
Жжётся, как горчица. (крапива)

Вырос у дороги.
Задевает ноги.
К ране приложи –
Сразу освежит. (подорожник)

Лето житель луговой
Встретит в шапке меховой. (одуванчик)

Верхняя сторона листьев этого растения холодная, а нижняя тёплая и нежная. (мать-и-мачеха)

Так что, мальчик, подымайся
И за дело принимайся.
Дам тебе такой совет:
Спортом больше занимайся,
К докторам не обращайся.
Ты к занятиям готов?
До свиданья, будь здоров!
Мальчик:

Вот спасибо, доктор вам.
Каждый должен думать сам,
Как здоровье сохранить
И болезни победить.
Ведущий:

Айболит, от всей души наши ребята споют тебе санитарные частушки.
Поленился утром Вова
Причесаться гребешком.
Подошла к нему корова,
Причесала языком.
Я под краном руки мыла,
А лицо умыть забыла.
Увидал меня Трезор,
Закричал: Какой позор!
Всем знаком грязнуля Ваня.
Он не любит мыться в бане.
Плачет в бане он всегда:
Ой, горячая вода!
Жизнью я довольна очень,
И пою я, и пляшу.
Потому что днём и ночью
Свежем воздухом дышу.
Айболит:

Вот спасибо! А сейчас
Подошёл обеда час.
Я режим не нарушаю,
В гости вас всех приглашаю.
(Все уходят, входит Карлсон с банкой варенья)
Карлсон:

Пообедал я отлично
Этим джемом земляничным.
Третью банку съел с утра,
А теперь лететь пора.

(Нажимает кнопку, но мотор не заводится. Хватается одной рукой за живот, другой за голову)
Мама! Что же такое творится!?
Мотор мой не хочет никак заводиться.
Дети: Здравствуй, Карлсон!

Карлсон: Привет…
1 уч-к: Что грустишь ты, дай ответ!
Карлсон:

Я обкушался варенья!
А ещё было печенье.
Торт и множество конфет.
Очень вкусный был обед.
А теперь мотор заглох…
Ох, зачем я ел пирог?
2 уч-к: Где же ты сегодня был?

Карлсон:

Слон обедать пригласил.
Отказать ему не смог.
Ох, зачем я ел пирог?
Ведущий:

Да, друзья, на первый взгляд,
Стал Карлсончик толстоват.
Разве можно столько есть?
На диету нужно сесть.
Карлсон:

Чтобы сесть, нужна кровать.
А до дома не достать.
Кто б на крышу влезть помог.
Ох, зачем я ел пирог?
Если б я пирог не ел,
То, конечно же, взлетел!
У меня горячий лоб.
Ведущий:

А всё жадность и микроб.
Если б не было его:
Не случилось б ничего!
Карлсон! Ты не ворчи!
Лучше о еде молчи!
Сам во всём ты виноват:
Ел и ел ты всё подряд!
Карлсон:

Я мужчина в цвете лет,
Ну а вам и дела нет!
Всё – настал последний вздох!
Ох, зачем я ел пирог!...
Ведущий:

Ребята, мера нужна и в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час.
В день понемногу, но несколько раз.
Это закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!
В питании тоже важен режим,
Тогда от болезни мы убежим.
Запомни, Карлсон, простой наш совет:
Здоровье одно, а второго- то не!
Карлсон:

Спасибо, ребята!
Теперь буду знать
И строго питанья режим соблюдать.
Без помощи вашей совсем бы засох.
Ох, зачем же я ел тот огромный пирог?
1 уч-к: Когда похудеешь, ты к нам прилетай.
Ведущий: А сейчас вместе с нами поиграй. А называется наша игра «Бой петухов».
Теперь потихоньку на крышу идите
И сказочный домик Карлсона найдите.
Карлсон:

Прощайте, друзья!
В путь на крышу готов.
Зачем же я ел это вкусный пирог?
(Все уходят. Появляется Незнайка)
Незнайка:

Прыгают тут целый день.
Танцевать мне было лень.
Пусть девчонки ноги крутят,
А мальчишек пусть не мутят.
Спортом танцы не назвать!
Я бы стал в хоккей играть.
Прыгать бы в длину с шестом,
Я бы……. Я бы…….
Я бы взял
Штангу без труда поднял…
Ну, а танцы – ерунда!
Подготовка не нужна!
2 уч-к:

А-а, Незнайка к нам пришёл,
Снова речь свою завёл.
Незнайка:

Добрый день! Да я скажу,
Просто с ужасом гляжу,
Просто не могу смотреть.
Как начнёте плясать, петь!
1 уч-к:

Не плясать, а танцевать!
Разницу пора бы знать.
Незнайка:

А зачем? Знать, понимать
Ноги как передвигать?
Физкультурой я займусь:
Сорок раз я подтянусь!

1 уч-к: Ты врунишка и зазнайка!
Всё ты выдумал, Незнайка!
Мы в спортзале ежедневно
И признаем откровенно,
Что тебя у турника
Не видали мы пока.
2 уч-к:

Мы зимой в хоккей играли,
Но тебя не замечали.
Так что нас, не проведёшь
Ты всё врёшь! Врёшь! Врёшь!
Незнайка:

Да не вру я, а мечтаю.
В облаках я всё летаю.
2 уч-к:

На земле пора бы быть.
С физкультурою дружить.
Хилый, слабый ты, неловкий…
Приходи на тренировки,
Мы попробуем помочь…
Незнайка:

Заниматься мне невмочь!
Знаю ваши я зарядки:
Пальцы врозь, а вместе пятки!
Танцы – это чепуха!
До свиданья! ХА-ха-ха!

(Незнайка убегает)
Ведущий:

Не закрутишь ничем гайки
Ты такому вот незнайке!
Чтобы сильным быть и ловким
Помогают тренировки!
В нашей школе мы не только физкультурою живём.
Но ещё мы тренировкой
Репетицию зовём.
Чтобы танец станцевать
Надо очень сильным стать.
Чтобы в танце был успех
Надо прыгать выше всех!
Чтобы элегантным быть,
Ловкость надо нам развить!
Чтобы руки, ноги гнуть,
Надо мышцы растянуть!
Танец – это тоже спорт!
А не отдых, не курорт!
Сколько раз нужно собраться,
Чтоб в движеньях разобраться.
Гибкость, точность, красота –
У девчонок неспроста!
Посмотрите пластику –
Чудную гимнастику!
(Девочки танцуют танец под песню «Облака из пластилина»)
1 уч-к:

В нашей школе все танцуют,
А ещё поют, рисуют,
Лепят, строят, изучают:
Ничего не упускают!
Но здоровье – выше всех –
Нам оно даёт успех!
2 уч-к:

И в учёбе, и в труде:
С физкультурою везде!
Кто ты, парень, подходи…
Заяц:

Я заяц из «Ну, погоди!»
Устал я от волка скрываться,
Хочу у вас спортом заняться.
Чтоб сильным и ловким стать.
Чтоб волка я мог побеждать!
1 уч-к:

Вот тут сидит директор наш.
Документы все ему отдашь.
Завтра в школу приходи,
С собой форму приноси.
2 уч-к:

Будешь много заниматься –
Станешь самым сильным в школе.
И, конечно же, на воле
Волк к тебе не подойдёт,
Стороною обойдёт.
Заяц: Берегися, серый волк!
Заплачу тебе я долг!
Вот как лапой размахнусь…..
Ой, не могу, ещё боюсь!
1 уч-к:

Лучше лапы приготовь,
Для того, чтоб хлопнуть вновь.
Ведущий: Зайчик, поиграй-ка с нами. (Игра-эстафета с шарами)
Заяц: Спасибо, ребята! Теперь я не боюсь серого волка!
Ведущий:

Друзья, нам прощаться настала пора.
Унёсся ветром снег со двора!
Солнце уж светит, а вот и весна –
Деревья оденет снова листва.
Но чтоб не случилось, всегда человек
Здоровья желает другому навек!
Мы «Здравствуйте!» всем на последок кричим,
Дыханьем весенним вас одарим!
(Дети под музыку разбрасывают зелёные листочки, прыгают, бегают….)

Источники

1. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья» 1-4классы, авт. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина – М: ВАКО: 2009 год

2. «Сценарии школьных праздников» 1-4 классы: учебно-методическое пособие, авт. Е.М.Тихомирова – М: ВАКО: 2008 год