

Проект «Здоровым быть здорово!»



Составители:
Брагина Л.Н.

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Полное название проекта	Здоровым быть здорово!
Место проведения проекта, сроки	МБДОУ детский сад пристра и оздоровления № 520 7.10-11.10.2024
Руководители проекта	Воспитатель: Воспитатель Брагина Л.Н.
Консультант проекта	Кривцова Е.В., старший воспитатель
Участники проекта	Дети подготовительной группы «Звездочки» Брагина Людмила Николаевна, воспитатель
Образовательные области, в рамках которых проводится работа по проекту	Социально – коммуникативное развитие Художественно – эстетическое развитие Речевое развитие Познавательное развитие Физическое развитие
Тип проекта	Познавательный, здоровьесберегающий
Цели проекта	Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста, через систему знаний и представлений об окружающем мире.
Задачи проекта	<i>Образовательные:</i> Закрепление полученных знаний по сохранению и укреплению здоровья в осенний период. Пропаганда среди воспитанников и их родителей приоритетов здорового образа жизни, развития интереса к физической культуре и спорту. <i>Развивающие:</i> Развитие выносливости, силовой способности, смелости, уверенности в себе. <i>Воспитательные:</i> Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.
Заключительные мероприятия	Тематическая выставка детских рисунков и аппликаций. Коллективная работа «Дерево здоровья»

Актуальность

Здоровье – это самая главная ценность, которая есть у человека. В последнее годы наблюдается ухудшение физического и психического здоровья детей. Одной из главных задач ФГОС ДО является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, которые закладываются в дошкольном возрасте. Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей нужно начинать с раннего возраста, так как детям хочется узнать что-то новое, им всё интересно. Только мы, взрослые, можем решить эту задачу путём создания условий по сохранению физического, психического и социального благополучия ребёнка.

Проблема: у детей недостаточны сформированы основы здорового образа жизни.

План реализации проекта

Этапы	Содержание деятельности (мероприятие)	Сроки
Подготовительный этап	Подготовка методического материала, художественной литературы. Подбор иллюстраций, сюжетно-ролевых игр, дидактических игр по данной теме.	07.10.2024
Основной этап	<p>Социально-коммуникативное развитие: Беседы с детьми: «Мое здоровье», «Я и мое здоровье» «Что такое витамины и зачем они нужны нашему организму», «Здоровый образ жизни и спорт», «Полезные и вредные привычки». «Что такое режим дня и из чего он состоит?» Дидактическая игра. «Полезные продукты», «Собери картинку», Съедобное-несъедобное Сюжетно-ролевые игры: «Больница» «Поликлиника»</p> <p>Речевое развитие Загадки про спорт и здоровый образ жизни Чтение художественной литературы: К.И. Чуковский «Мойдодыр», А. Барто «Девочка чумазая», А. Барто «Я расту», «Придумываю сны», «Мы с Тamarой санитары»; Т.А. Шорыгина «Про девочку Таню и о её режиме дня», «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит», «Чистота-залог здоровья», «Полезные и вредные привычки»;</p> <p>Художественно-эстетическое развитие Рисование «Так вот ты какой вирус гриппа», «Полезные продукты». Коллективная работа «Дерево здоровья» Аппликация «Витамины в банке» Прослушивание песни А. Добронравова, Н.Пахмутовой «Трус не играет в хоккей».</p> <p>Познавательное развитие Свердловская областная библиотека для детей и молодежи им. В.П. Крапивина Интерактивная программа с кукольным спектаклем «Если хочешь быть здоров!»</p> <p>Физическое развитие Подвижные игры, эстафеты на участке. Физкультминутки Утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, пальчиковая гимнастика; Закаливание: принятие воздушных ванн, хождение босиком по полу и гимнастическому коврику, Подвижные игры и игровые упражнения по желанию детей;</p>	07.10.2024-11.10.2024

	<p>Консультации для родителей: «Здоровый образ жизни ваших детей» «Роль родителей в укреплении здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни» «Значение физической культуры в жизни ребёнка»</p> <p>Оформление приёмной группы папками-передвижками по теме проекта.</p>	
Итоговый этап	<p>Тематическая выставка детских рисунков и аппликаций. Коллективная работа «Дерево здоровья»</p>	11.10.2024

Ожидаемые результаты:

Для детей:

Сформированные культурно-гигиенических навыков и ЗОЖ, изменение отношения к своему здоровью.

Для родителей:

Активное участие в жизнедеятельности детского сада.

Для педагогов:

Повышение профессионального уровня педагогов в вопросах ЗОЖ.
Обогащение предметно – развивающей среды

БЕСЕДА «Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»

Цель: Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

- формировать любовь и осознанное отношение к выполнению упражнений и игр, которые наиболее полезны для укрепления здоровья
- способствовать повышению общего психофизиологического тонуса ребёнка, возникновению положительного настроения, формировать элементарные умения самокоррекции работы функциональных систем организма.

Ход занятия:

Воспитатель: Дети, давайте поговорим о здоровье. Как вы думаете, какого человека можно назвать здоровым? (У здорового человека ничего не болит, он весел, бодр. Он сильный и смелый.) А кто из вас знает, что нам надо делать для того, чтобы всегда быть здоровыми? (Надо беречь себя, заниматься спортом, закаляться, правильно питаться, больше гулять на улице). Ребята, вы всё правильно сказали, значит – “Спорт – помощник, спорт – здоровье, спорт – игра, физкульт-ура!”.
«Солнечный зайчик» (Релаксационное упражнение)

Воспитатель: Представьте себе, что солнечный зайчик заглянул вам в глаза. Закройте их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте аккуратно, чтобы не спугнуть, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он ловит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним (повторить 2-3 раза).

Воспитатель и дети разрабатывают правила, соблюдая которые можно сохранить свое здоровье.

Правила 1. Регулярно занимайтесь физкультурой, бегайте и играйте.

2. Обязательно отдыхайте днем и ночью.

3. Ешьте то, что дает мама или воспитатель, — все эти продукты очень полезны.

4. Если вы больны, то лежите в постели столько времени, сколько назначил врач. Психогимнастика:

«Я – доктор»

Каждый ребёнок входит в образ доктора – целителя будущего, которому всё подвластно. Доктор «лечит» поглаживанием, сочувствием.

Он приказывает органам:

- Сердечко, милое, работай хорошо, ритмично, будь добрым.
- Животик, будь мягкий: кишечник мой, работай точно и в нужное время.
- Я здоров, я никогда не буду болеть, я всегда буду весёлым, милым, красивым

БЕСЕДА «ЧТО ТАКОЕ ВИТАМИНЫ И ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ»

Цель:

Научить ребёнка заботиться о своём здоровье.

- Вчера Кукла–мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов.

Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Её дети их очень любят. Витамины очень полезные.

- А вы, ребята, пробовали витамины? Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах. А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

В каких продуктах они содержатся и для чего нужны.

Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения.

Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).
Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).
Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).

Никогда не унываю
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, Б, С.

Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Помни истину простую
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
И неплохо есть лимон
Хоть и очень кислый он.

- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно!». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок,
И тогда ты точно будешь очень строен и высок.

2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить
Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:
Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.

4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов.
И Сереже и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.
Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,
Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.

- Молодцы, обязательно скажу вашим мамам, что вы умеете выбирать полезные продукты.

- Ребята, я предлагаю вам стать «садовниками здоровья», давайте вырастим чудо-дерево (на столе карточки с продуктами, дети выбирают нужные, вешают их на дерево).

- Почему на дереве выросла морковь?

- Чем полезно молоко?

- Какой витамин в свекле?

- Какие овощи и фрукты защищают от вредных микробов?

- Мы запомним навсегда, для здоровья нам нужна витаминная еда.

ЗАГАДКИ ПРО СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Он лежать совсем не хочет.
Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь,
Ну, конечно – это ...

(Мяч)

Силачом я стать решил,

К силачу я поспешил:

- Расскажите вот о чем,

Как вы стали силачом?

Улыбнулся он в ответ:

- Очень просто. Много лет,

Ежедневно, встав с постели,

Поднимаю я ...

(Гантели)

Есть лужайка в нашей школе,

А на ней козлы и кони.

Кувыркаемся мы тут

Ровно сорок пять минут.

В школе – кони и лужайка?!

Что за чудо, угадай-ка!

(Спортзал)

Зеленый луг,

Сто скамеек вокруг,

От ворот до ворот

Бойко бегают народ.

На воротах этих

Рыбацкие сети.

(Стадион)

Деревянные кони по снегу скачут,

А в снег не проваливаются.

(Лыжи)

На снегу две полосы,

Удивились две лисы.

Подошла одна поближе:

Здесь бежали чьи-то ...

(Лыжи)

На белом просторе

Две ровные строчки,

А рядом бегут

Запятые да точки.

(Лыжня)

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится?

(Лыжник)

Ног от радости не чуя,

С горки страшной вниз лечу я.

Стал мне спорт родней и ближе,

Кто помог мне, дети?

(Лыжи)

Он на вид - одна доска,

Но зато названьем горд,

Он зовется...

(Сноуборд)

Есть ребята у меня

Два серебряных коня.

Езжу сразу на обоих

Что за кони у меня?

(Коньки)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим вперегонки.
А несут меня не кони,
А блестящие ...
(Коньки)
Палка в виде запятой
Гонит шайбу пред собой.
(Клюшка)
Во дворе с утра игра,
Разыгралась детвора.
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -
Там идёт игра - ...
(Хоккей)
Этот конь не ест овса,
Вместо ног – два колеса.
Сядь верхом и мчись на нем,
Только лучше правь рулем.
(Велосипед)
Не похож я на коня,
Хоть седло есть у меня.
Спицы есть. Они, признаться,
Для вязанья не годятся.
Не будильник, не трамвай,
Но звонить умею, знай!
(Велосипед)
Ранним утром вдоль дороги
На траве блестит роса,
По дороге едут ноги
И бегут два колеса.
У загадки есть ответ –
Это мой ...
(Велосипед)
Эстафета нелегка.
Жду команду для рывка.
(Старт)
На квадратиках доски
Короли свели полки.
Нет для боя у полков
Ни патронов, ни штыков.
(Шахматы)

ПОСЛОВИЦЫ И ПОГОВОРКИ ПРО СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Закаляй свое тело с пользой для дела.
Холода не бойся, сам по пояс мойся.
Кто спортом занимается, тот силы набирается.
Солнце, воздух и вода помогают нам всегда.
Кто любит спорт, тот здоров и бодр.
И смекалка нужна, и закалка важна.
В здоровом теле здоровый дух.
Паруса да снасти у спортсмена во власти.
Смолоду закалишься, на весь век сгодишься.
Солнце, воздух и вода - наши верные друзья.
Начинай новую жизнь не с понедельника, а с утренней зарядки.
Крепок телом - богат и делом.

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"Здоровый образ жизни ваших детей"

Дети, как известно, продукт своей среды - она формирует их сознание, привычки. Поэтому здоровый образ жизни необходимо формировать именно начиная с детского возраста: забота о собственном здоровье как основной ценности станет естественной формой поведения.

Так что же такое здоровье? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье - это отсутствие болезней. Но для объяснения ребёнку этого недостаточно. Здоровье - это счастье! Здоровье - это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни, нужно дать понять детям, что нужно делать, чтобы быть здоровым? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за здоровьем, можно его потерять

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя много аспектов.

Это во - первых: соблюдение режима дня.

В детском саду режим соблюдается, так как это является одним из важных условий обеспечения деятельности дошкольного учреждения. А вот дома режим соблюдается не всегда, нужно приучать детей рано ложиться и рано вставать.

Во – вторых: это культурно - гигиенические навыки.

Дети должны уметь правильно умываться, знать, для чего это надо делать: чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закалённым, чтобы смыть микробы.

. Для закрепления навыков рекомендуется использовать художественное слово, инсценировки игровых ситуаций.

Мойся мыло! Не ленись!

Не выскальзывай, не злись!

Ты зачем опять упало?

Буду мыть тебя сначала!

О микробах:

Микроб - ужасно вредное животное,

Коварное и главное щекотное.

Такое вот животное в живот

Залезет - и спокойно там живёт.

Залезет шалопай, и где захочется

Гуляет по больному и щекочется.

Он горд, что столько от него хлопот:

И насморк, и чихание и пот.

Вы, дети, мыли руки перед ужином?

Ой, братец Лис, ты выглядишь простуженным.

Постой- ка, у тебя горячий лоб.

Наверное, в тебе сидит микроб!

Вместе с детьми рассматривайте ситуации защиты от микробов и делайте вывод, который дети должны хорошо усвоить: не есть и не пить на улице; всегда мыть руки с мылом, вернувшись с улицы, перед едой, после туалета. Предложить детям посчитать, сколько раз в день им приходится мыть руки; есть только мытые овощи и фрукты; когда чихаешь или кашляешь, закрывать рот и нос платком; есть только из чистой посуды.

В - третьих: это гимнастика, двигательная деятельность, закаливание и подвижные игры. Если человек будет заниматься спортом, он проживёт дольше. "Береги здоровье смолоду". Дети должны знать, почему так говорят. Обязательно ежедневно проводить гимнастику.

В - четвёртых: культура питания. Обыгрывание ситуаций "В гости к Мишутке" и "Вини - Пух в гостях у Кролика", рассматривание и обсуждение картинок к играм: "Осторожно, вирус", "Будь здоров!". Рассказать детям, что в овощах и фруктах много витаминов А, В, С, Д, в каких продуктах они содержатся и для чего они нужны. Для лучшего запоминания можно использовать художественное слово.

Никогда не унываю,

И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.
Очень важно спозаранку,
Есть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам,
И не только по утрам.
Помни истину простую,
Лучше видит только тот,
Кто жуёт морковь сырую,
Или сок морковный пьёт.
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше съесть лимон
Хоть и очень кислый он.

Помогают в формировании культуры здорового образа жизни игры по Основам Безопасной Жизни и по Правилам Дорожного Движения.

Только говорить о значимости здоровья - это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни. Так давайте уже с самых ранних лет учить наших детей беречь своё здоровье и заботиться о нём!

«Движение - основа здоровья»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям и болезням. Статистические данные из практики детских врачей врачебных комиссий и страховых компаний свидетельствуют о чрезвычайной важности движения и правильного питания в жизни детей и взрослых.

Очень простые, нескудные советы родителям по проблеме: «Движение и здоровье»

Человеческий мозг особенно это касается бессознательного мышления, напитывается впечатлениями. В дальнейшем 80% нашей деятельности руководствуется этим бессознательным опытом. Поэтому чрезвычайно важную роль играют просвещения детей в вопросах потребностей здорового тела, обучение, тренировка, как в детском саду, так и в семье. Детям необходимо объяснять значимость не только тех или иных действий и привычек, но и это главное – подавать собственный пример.

Делайте утреннюю зарядку, больше двигайтесь, занимайтесь физкультурой и спортом, ведите здоровый образ жизни, привлекайте к активным действиям детей и они вырастут здоровыми и преуспевающими людьми. Родители для детей – непререкаемый авторитет, пример для подражания. Уже с малых лет учите детей беречь свое здоровье и заботиться о нем. Совместные занятия сплачивают, объединяют детей и взрослых. Позиция родителей во многом определяет отношение детей к физической культуре и спорту. Если взрослые ведут здоровый образ жизни, регулярно вместе с детьми выполняют хотя бы простейшие физические упражнения, подвижны, легки на подъем, это является «благодатной почвой», на которой взойдут добрые всходы – крепкие, здоровые, любящие физкультуру дети.

Только говорить о значимости здоровья – это мало.

Надо предпринимать повседневные пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чаще участвуйте в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в детском саду. Дети радуются присутствию взрослых и гордятся своими родителями. Спортивные праздники, в которых соревнуются семейные команды, сплачивают семью, приносят много радости и запоминаются взрослым и детям надолго.

Устраивайте праздники детям дома, не жалейте для этого времени и сил. Все это окупиться здоровьем вашего ребенка его активной жизнеутверждающей позицией, дальнейшим преуспеванием в жизни.

Лучшие дни проведения – суббота, воскресенье, праздники, каникулы, отпуск.

Командовать может любой – мама, папа, бабушка, дедушка, сын или дочь, тетя, дядя и т.д. Можно «периоды» разделить и тогда каждый отвечает за свое «мероприятие» свой отрезок времени.

Утром, еще в постели сделайте несколько упражнений по растяжке мышц:

- Лечь на спину, вытянув ноги и руки, потянуться всем телом;
- Напрячь стопы ног, носочки;
- Отводя руки далеко за голову, расправить ладони, вытянуть пальцы, вдохнуть;
- Затем расслабиться, перенести руки вдоль туловища, выдохнуть.

Упражнение хорошо сопровождать мыслями или словами, произнося их шепотом или вслух:

«Доброе утро! Как хорошо! Я здоров! Все здоровы! Я люблю свою семью!»

- Из того же исходного положения подложив руки согнутых в локтях под голову, вытянув ноги (можно зацепиться носками за спинку кровати или спрятать их под сложенное валиком одеяло), сделать несколько полуподъемов верхней части туловища, не отрывая ног от кровати.

- Лежа на спине, прямые руки вдоль туловища, или согнутые в локтях под головой, несколько раз приподнять ноги вверх, стремясь сделать «прямой угол».

- Продолжая лежать на спине выполнить несколько вращательных движений ладонями и стопами в одну и в другую сторону.

- Из положения, лежа на спине, вытянув руки и ноги перевернуться на один бок, на спину, на другой бок, на живот.

- Из исходного положения, лежа на животе, вытянув руки и ноги сделать «лодочку», прогнувшись в спине, приподнять голову, верхнюю часть туловища, ноги.

Сказать: «Хорошо! Очень хорошо!» Встать.

Повторять упражнения стоит от двух до четырех раз с улыбкой и хорошим настроением.

Общий подъем команда, доносящаяся из другой комнаты, очень бодрят, объединяют всю семью общей идеей, общим действием общим веселым настроением насыщают всех положительными эмоциями.

«Всем – здравствуйте! Здравствуйте все!»

Совместная гимнастика в большой комнате или коридоре – что может быть лучше?! Упражнения самые простые и доступные всем членам семьи от самого маленького до самого большого. Особенно хороши импровизации и имитационные движения.

Душ! От этой утренней процедуры все особенно дети получают наслаждение настоящего веселого водного праздника.

Теперь за аппетитный завтрак! Ведь это важнейшая трапеза дня. Поэтому не завтракаем на ходу.

Красиво накрытый стол, любимые блюда, родные лица – как это здорово! За завтраком ведем мирные разговоры о предстоящем дне, в том числе о потребностях организма.

Затем всевозможные спокойные подвижные дворовые игры, инициаторами которых будут все члены семьи. Бабушка и дедушка предложат поиграть в старые народные игры, папа и мама – в игры своего детства, дети – в современные подвижные игры. Интересно и полезно будет всем. Поиграйте в такие игры, как: «Фанты», «Да и нет не говорить», «Лото», «Горелки», «Салки», «Квач», «Жмурки», «Прятки», «Казаки-разбойники», «Замри», «Краски».

Из дома – на улицу, на природу.

Обязательны прогулка или экскурсия, поездка, турпоход, посещение культурно-развлекательных заведений, парков, детских аттракционов, театров. Полезны разговоры о благотворном влиянии природы и отдыха на здоровье.

Пообедать можно в пункте общественного питания. Это приятно и интересно, способствует социально-коммуникабельному развитию детей.

Посидите на скамейке полюбуйтесь небом рекой, деревьями, цветами и т.п., спокойно подышите – это так умиротворяет, способствует расслаблению, глубокому отдыху.

Можно еще активно подвигаться. Или посетить кинотеатр. Важно чтобы в течение дня ребенок выполнял различные упражнения: потянись, а потом расслабь мышцы, и у тебя появится ощущение тепла во всем теле, напряги мышцы спины, сведи и разведи лопатки, стань прямо, опусти и подними голову несколько раз и у тебя будет красивая осанка.

Вечером дома общий ужин, гигиенические процедуры, спокойные игры, семейное чтение (лучше сказок или занимательных историй – их любят все). Если вы не можете без телевизора посмотрите вместе интересную передачу, но не долго – детям вредно.

Отход детей ко сну. «Спокойной ночи!» Очень хорошо, если детям споют колыбельную песенку, посидят возле него с добрыми словами – такие минуты запоминаются на всю жизнь, они убеждают ребенка в собственной защищенности в значимости для семьи, пробуждают в нем душевный покой, укрепляют здоровье, помогают быть уверенным и успешным.

Литература:

1. Зайцев Т.К. Уроки Айболита. СПб. 2003 г.
2. Иванова А.И. Человек. Естественно-научные эксперименты в детском саду. Москва. 2010 г.
3. Кулик Г.И. Серженко Н.Н. Школа здорового человека. Москва. ТЦ Сфера, 2010 г.
4. Каркушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. Москва. 2009 г.
5. Люцис К. Азбука здоровья в картинках. Москва. Русское энциклопедическое творчество. 2004 г.
6. Ротенберг Р. Рости здоровым. Москва. Физкультура и спорт. 1993 г.
7. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье. Москва. 2010 г
8. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1994.
9. Урунтаева Г. А, Афонькина Ю.А. Как приобщить малыша к гигиене и самообслуживанию. – М.: Просвещение, 1997.
10. Детство: Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2011.- 528 с.
11. Интернет-ресурсы.

