

-Приданникова Жанна Анатольевна – воспитатель
ГКУ РС (Я) «Алданский ЦПДС»
Г.Алдан
*Социальный проект
по здоровьесбережению*
Тема:
«В стране здоровячков»

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)
«ЦЕНТР ПОМОЩИ ДЕТЯМ – СИРОТАМ И ДЕТЯМ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ
ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ 678900, РС (Якутия), Алданский район, г. Алдан, ул.
Калинина, 2\5
Тел: (41145) 329-52.
Факс: (41145)329-52
[E-mail: aldan_detdom@mail.ru](mailto:aldan_detdom@mail.ru)

***Социальный проект
по здоровьесбережению
Тема:
«В стране здоровячков»***

Проект разработала:
Воспитатель
первой квалификационной категорией
Приданникова Жанна Анатольевна

Алдан, 2023

Содержание

Паспорт проекта.....	3
Актуальность проекта.....	3
Цели и задачи	4
Ожидаемый результат	4
<i>Содержание проектной деятельности:</i>	
Методы и формы организации проекта	5
Этапы реализации проекта	6
Приложение № 1 План по формированию у детей 5-7 лет навыков здорового образа жизни.....	7-10
Приложение №2 План по формированию у детей 4-5 лет навыков здорового образа жизни.....	11-14
Приложение № 3 «Картотека пословиц и поговорок о здоровье».....	15
Список литературы	18

Название проекта: «В стране здоровячков».

Тип и вид проекта: педагогический, практико–ориентированный, долгосрочный, групповой.

Основное направление: спортивно-оздоровительное.

Участники проекта: дети, воспитатели.

Возраст детей: 4-7 лет,

Продолжительность: октябрь 2023г.- август 2024г.

Актуальность проекта:

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для воспитания у ребенка основ двигательной активности, закаливания, привычки к правильному питанию, соблюдению культурно-гигиенических навыков, потребности в получении положительных эмоций, то есть основ здорового образа жизни.

В условиях современности большое внимание уделяется качеству образования, которое зависит от здоровья детей, именно здоровый ребенок способен полноценно развиваться. Поэтому так важно прививать стремление к здоровому образу жизни у детей с дошкольного возраста.

Старший дошкольный возраст – это период наиболее интенсивного развития организма ребенка, когда активно формируются разнообразные умения и навыки детей. Именно в этот возрастной период закладываются основы здоровья человека, вырабатывается сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Стремление снизить повреждающее влияние на здоровье детей климатическими факторами, которые ведут к снижению физической и умственной работоспособности, обострению заболеваний у детей, проживающих в нашем северном регионе, где зима длится более чем полугодом, в сравнении с их сверстниками из благоприятных районов, заставляет отнестись к проблеме очень серьезно.

У вновь поступивших детей чаще всего полностью снижен иммунитет: нарушен режим дня, отсутствие дневного, сокращение ночного сна, антисанитарные условия, неполноценное питание - создает предпосылки к перенапряжению нервной системы ребенка, а хроническое недосыпание отрицательно влияет на его физическое и

психическое развитие.

Вышеперечисленные причины показывают актуальность проблемы в укреплении здоровья детей в нашем Центре.

Для решения выявленных проблем и с целью сохранения и укрепления здоровья детей, привлечения их внимания к игровым ситуациям, связанным со здоровьем, развития культурно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, в группе возникла идея создать долгосрочный проект «В стране здоровячков».

Цель проекта: создание условий для полноценного сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста в условиях Центра.

Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной, корригирующей гимнастики, самомассажа, закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Образовательные:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;

Ожидаемые результаты:

1. Благотворное влияние на развитие физических и нравственных качеств.
2. Сохранение и укрепление здоровья детей через воспитание осознанного отношения к своему здоровью.
- 3.Снижение уровня заболеваемости.
4. Повышение эмоционального, психологического, физического благополучия.
5. Повышение уровня физической подготовленности.
6. Разработка оптимального двигательного режима.
7. Повышение профессиональной культуры педагогов в вопросах здоровьесбережения;
8. Накопление, систематизация материалов по здоровьесбережению и создание здоровьесберегающей среды в ДОУ (картотеки игр, упражнений, медиатека, проекты, перспективные планы, конспекты НОД, презентации).

Идея проекта: Использование наиболее эффективных оздоровительных практик (народные подвижные игры, дыхательная гимнастика, самомассаж, досуги и развлечения)

Содержание проектной деятельности:

Методы и формы организации проекта

В группе «Непоседы» ведется педагогическая работа с детьми по формированию системы знаний о своем здоровье, о ЗОЖ.

Использование в режиме дня отдельных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей:

1. Комплекса закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по «дорожкам здоровья», полоскание полости рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе);
2. Образовательная деятельность по физическому развитию.
3. Подвижные игры разной степени подвижности в течение дня («Бегите ко мне», «Птички на высоте», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Лохматый пес», «Уголки», «Мыши водят хоровод»)
4. Динамические паузы: ежедневно, в процессе образовательной организованной деятельности детей и по мере необходимости, воспитателем проводится физкультминутка (в течение 3–5 мин.)
5. Сохранение эмоционального здоровья: музыкотерапия (звуки природы, музыка для релаксации), «Волшебный мешочек», куда мы убираем все свои плохие слова, «Коврик для поднятия настроения», о который мы вытираем ножки до тех пор, пока не рассмеемся.
6. Образовательное направление по формированию представлений о здоровом образе жизни, воспитание культурно-гигиенических навыков. Упражнения, игры, чтение стихов и загадок; проведение бесед по темам «Полезно – не полезно», «Плохо – хорошо», «Чистота и здоровье», «Личная гигиена», «О здоровой пище», «Кто спортом занимается».

III Заключительный этап.

Создать презентацию «В стране здоровячков» с использованием фотографий детей в

разных режимных моментах.

Этапы реализации проекта	Сроки
I. Подготовительный 1.Изучение уровня осведомленности в вопросах формирования, укрепления и поддержания здоровья дошкольников; 2.Проектирование модели целостной системы здоровьесбережения; - подбор эффективных форм работы с детьми.	октябрь, 2023г
II. Практический -проведение цикла тематической образовательной деятельности с включением валеологических компонентов; -проведение цикла тематических бесед; -проведение спортивных праздников, досугов и развлечений. - организации активного отдыха в группе;	октябрь 2023-август 2024 г.г.
III. Заключительный -проведение недели здоровья с детьми; -подведение итогов реализации проекта. -создание презентации «В стране здоровячков» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах.	август 2024г.

План по формированию у детей 5-7 лет навыков здорового образа жизни

№ п/п	Название формы организации проекта	Дата проведения
1.	Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, плоскостопия, зрения).	Ежедневно
2.	Гимнастика - побуждения, дорожка «Здоровья».	Ежедневно
3.	Воздушное контрастное закаливание.	Ежедневно
4.	Игры в «сухом бассейне».	2 раза в неделю (после занятия физкультурой в спортивном зале)
5.	Прогулки и игры на свежем воздухе.	Ежедневно (с учетом погодных условий)
6.	Беседы о ЗОЖ	Ежедневно
7.	Оформление наглядной информации для детей	1 раз в квартал
1 квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)		
1.	Беседа о значении утренней гимнастики «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» Цель: закреплять знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности.	15.09.2023
2.	Разработка методического материала по ЗОЖ.	сентябрь

	Цель: создать условия реализации формы средства и дидактические приемы, используемые в проекте.	
3.	Экскурсия в осенний лес. «Здоровье от самой природы» Цель: Прививать в детях привычку вести здоровый образ жизни.	Октябрь (с учетом погодных условий)
4.	Развлечения «Праздник Мойдодыра» Цель: Закрепление культурно гигиенических навыков; закрепление знаний предметов туалета и их назначения.	21.10.2023
5.	Экскурсия в медицинский блок «Здоровье твое богатство» Цель: дать детям знания о значении медицинского кабинета, познакомить с профессией медицинского работника.	02.11.2023
6.	Оформление наглядной информации для детей. Цель: Ознакомить с компонентами ЗОЖ, и сформировать у детей активную жизненную позицию.	1 раз в квартал
7.	Беседа с детьми «Как я буду заботиться о своем здоровье» Цель: Формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью и потребности к ЗОЖ.	10.11.2023
8.	Спортивно-театрализованное развлечение «Мы сильные, мы дружные» Цель: повысить интерес к физической культуре; развивать физические качества.	18.11.2023
2 квартал		
Декабрь-январь-февраль		

1.	Беседа с детьми «Эти детские, но вредные привычки» Цель: Формировать сознательный отказ от вредных привычек; Учить детей отличать вредные и полезные привычки.	01.12.2023
2.	Экспериментирование «Нам микробы не страшны, с чистотой мы все дружны» Цель: Формировать представления о том что большинства заболеваний носит инфекционный характер.	10.12.2023
3.	Создание картотеки «Физминутки». Цель: продолжать создавать условия реализации формы, средства используемые в проекте.	1 раз в квартал.
4.	Физкультурный досуг «С микробами я не дружу, я здоровьем дорожу» Цель: создать условия для приобщения детей к ЗОЖ с помощью применений здоровые сберегающих технологий и игровых приемов.	22.12.2023
5.	Оформление наглядной информации для детей. «Профилактика простудных заболеваний» Цель: Расширить представления о причинах возникновения инфекционных заболеваний.	1 раз в квартал
6.	Музыкально-спортивный досуг «Я со спортом подружусь»	19.01.2024
7.	Продуктивная деятельность (Коллективная) «Микробы на ладошках» Цель: Формировать представления о микробах; учить создавать образ; развивать творческие способности.	02.02.2024
8.	Оздоровительный досуг «Саночки, снежки, лыжи и	16.02.2024

	коньки» Цель: продолжать формировать потребности в ЗОЖ; способствовать оздоровлению организма по средствам выполнения различных физических упражнений.	
3 квартал Март-апрель-май		
1.	Наглядная информация «Чистота и здоровье нашей кожи» Цель: формировать представление об органах чувств и их значения для человека.	1 раз в квартал
2.	Просмотр мультфильма «Королева зубная щетка», «Федорино горе», «Мойдодыр» и т.д. Цель: Формировать детей умение анализировать просмотренный мультфильм.	В течении года
3.	Сказочная инсценировка «Грязнулька, Нехочушка и Отстанька» Цель: Создание условий для развития детей в обществе, развитие правильного эмоционального и нравственного отношения к окружающему миру и самому себе.	15.03.2024
4.	Создание картотеки «Гимнастика для глаз», «дыхательная гимнастика», «Артикуляционная гимнастика»	1 раз в квартал
5.	Спортивный праздник «путешествие в страну Спортландию» Цель: развивать физические и волевые качества; вызвать положительные эмоции и интерес к спорту.	19.04.2024

6.	Участие в онлайн-викторине на сайте «Время знаний» «Важнее всего здоровье» Цель: Закрепление у детей правил о ЗОЖ.	25.04.2024
7.	Подвижные игры с использованием спортивного инвентаря. Цель: вызвать положительные эмоции у детей; продолжать учить работать в команде.	В течении года
8.	Музыкально-спортивный досуг «Мои друзья и я – спортивная семья» Цель: развивать физические и волевые качества; вызвать положительные эмоции и интерес к спорту.	17.05.2024
Июнь –июль-август		
1.	Игры и занятия на свежем воздухе, игры с песком и водой.	В течении летнего периода
2.	Наглядная информация «Детский травматизм» Цель: формировать представления об различных опасных ситуациях.	10.06.2024
3.	Развлечение «Мыльные пузыри» Цель: создание благоприятного эмоционального состояния у детей;	15.06.2024
4.	Выезд на природу «Отдыхаем у воды» Цель: воспитывать желания закаливать свой организм	Июль (с учетом погодных условий)
5.	Беседа «Солнце друг и враг» Цель: закреплять знания детей о вреде и пользе прямых солнечных лучей.	10.07.2024
6.	Досуг «В огороде и в лесу витамины я найду» Цель: закрепить представление о значении для здоровья природных факторов окружающей среды; расширить представления детей о лекарственных	15.08.2024

	растениях.	
7.	Экскурсия в огород «Лекарства растут на грядках» Цель: рассмотреть растения которые растут в огороде.	20.08.2024
8.	Создать итоговую презентацию «В стране здоровячков» с использованием фотографий детей в разных режимных моментах по сохранению здоровья.	август

План по формированию у детей 4-5 лет навыков здорового образа жизни

Месяц	Тема	Содержание и формы работы с детьми
Сентябрь	Ребенок и здоровье	1. Занятие: «Мое здоровье - мое богатство» Цель: Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: «распорядок дня», «личная гигиена», «ВИТАМИНЫ», «полезные продукты», «здоровый образ жизни»; воспитывать у детей навыки и потребности здорового образа жизни. 2. Беседа «Формировать образ – «Я». Цель: Формировать элементарные навыки ухода за своим лицом и телом. Развивать представления о своем внешнем облике. Воспитывать чувство взаимовыручки, стремление оказывать помощь друг другу. 3. Игра- экспериментирование «Грязные и чистые ручки». Цель: Давать и закреплять представления о том, что вода очищает; формировать и закреплять навык мыть руки водой. 4. Сюжетно-ролевая игра «Больница» сюжет «На приеме у врача». Цель: Повышать знания детей о медицинских работниках, воспитывать уважение к их труду. 5. Чтение К. Чуковский «Доктор Айболит».

Октябрь	Полезные продукты	1.Занятие: «Путешествие в страну полезных продуктов». Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование осознанного отношения к своему здоровью. 2.Беседа « Витамины и полезные продукты». Цель: Расширять и уточнять знания детей о наличии витаминов во фруктах и овощах. Формировать у детей представление о полезных продуктах. 3. Дидактическая игра: «Полезная и вредная еда». Цель: Закрепить знания детей о полезных продуктах питания и их значении для человека.
Ноябрь	Личная гигиена	1.Занятие: «Правила личной гигиены». Цель: Расширение представлений детей о личной гигиены. 2. Беседа «Надо, надо умываться по утрам и вечерам». Цель: Развивать у детей понимание о значимости гигиенических процедур. 3. Дидактическая игра: «Предметы личной гигиены». Цель: Обращать внимание детей на то, что вокруг нас много вещей и среди них есть предметы личной гигиены, которые помогают нам соблюдать чистоту и опрятность: уточнять знания детей о необходимости умения пользоваться ими. 4. Сюжетно-ролевая игра: «Салон красоты», сюжет «Парикмахерская». Цель: Формировать представления о профессии парикмахера, формировать навыки культуры общения, поведения. 5. Чтение К. Чуковский «Мой Додыр», А. Барто «Девочка чумазая»,З. Александрова «Купание». Чтение потешки: «Расти коса до пояса», «Водичка водичка».
Декабрь	Наше здоровье	1.Занятие: «Где прячется наше здоровье». Цель: Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности. 2.Экскурсия в кабинет медицинского работника.

		Цель: Расширять представления детей о труде врача и медицинской сестры. 3. Дидактическая игра: «Два микроба». Цель: Формирование представлений о вреде микробов, закрепление культурно-гигиенических навыков. 4. Сюжетно- ролевая игра: «Аптека». Цель: Познакомить детей с профессией фармацевт, обогащать знания детей о витаминах. 5. Чтение С. Прокофьев «Румяные щечки», Н. Саконская «Где мой пальчик».
Январь	Витамины и здоровье	1.Занятие: «Витамины и здоровый организм». Цель: Учить детей самостоятельно следить за своим здоровьем. Развивать разговорную речь детей. 2.Беседа «Витамины». Цель: Формировать представления о значении витаминов для здоровья человека. Ввести в активный словарь детей слова: витамины, здоровье. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни. 3. Дидактическая игра: «Овощи и фрукты – полезные продукты». Цель: Приобщению к здоровому образу жизни: развивать и обогащать двигательный опыт. 4. Лепка «Витамины для Ёжика». Цель: Формировать первичные представления у детей о значении витаминов. Учить детей раскатывать пластилин круговыми движениями.
Февраль	Одеваемся по погоде	1.Занятие: «Одежда и здоровье». Цель: Формирование представлений о значении одежды для человека 2.Беседа «Почему заболели ребята?». Цель: Познакомить детей с признаками заболеваний, правилами поведения в случае болезни; формировать умения и навыки по выполнению гигиенических требований к одежде; развивать речь, мышление.

		3. Дидактическая игра: «Я собираюсь на прогулку». Цель: Учить одеваться в соответствии с временами года и погоды; воспитывать опрятность, желание следить за своим внешним видом. 4. Сюжетно- ролевая игра: «Оденем куклу Варю на прогулку». Цель: Закрепить знания предметов одежды; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, формирование навыков самообслуживания; развивать умение взаимодействовать друг с другом в совместной игре. 5. Чтение стихотворений М.Фисенко «Растеряша», «Пятнышки на твоей рубашке». 6. Спортивное развлечение: «Мы мороза не боимся, а играем, веселимся».
Март	В здоровом теле – здоровый дух	1.Занятие: «В здоровом теле- здоровый дух». Цель: Развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Закрепить понимание о здоровом образе жизни. 2.Беседа: «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». Цель: Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. 3. Дидактическая игра: «Если хочешь быть здоровым». Цель: Формировать у детей потребности быть здоровыми. Воспитывать культурно-гигиенические навыки. 4. Сюжетно-ролевая игра: «Физкультурное занятие в детском саду». Цель: Формировать привычку к здоровому образу жизни, потребность в двигательной деятельности. 5. Аппликация «Разноцветные мячи». Цель: Упражнять детей в рисовании предметов круглой

		формы. Уточнить знания о спортивном инвентаре.
Апрель	За здоровьем в детский сад!	1.Занятие: «За здоровьем в детский сад!». Цель: Учить детей заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, приносящих вред здоровью. 2.Беседа «Детям о чистоте и о здоровье». Цель: Сформировать первичные представления детей о здоровье, своем организме. Воспитывать желание заботиться и беречь своё здоровье. Формировать культурно-гигиенические навыки. 3. Дидактическая игра: «Поможем Мойдодыру». Цель: Закрепление навыков личной гигиены. 4. Сюжетно-ролевая игра «Путешествие с доктором Айболитом». Цель: Продолжать работу по развитию и обогащению сюжетов игр; знакомить детей с профессией врача; учить детей игровым действиям, их выполнению в определенной последовательности: осмотр, послушать трубкой (фонендоскопом) грудку, спинку, измерение температуры градусником, лечение таблетками; развивать слуховое внимание, восприятие, память путем названия предметов для лечения куклы, запоминание последовательности лечения; учить уступать и обмениваться игрушками и ролями; воспитывать заботливое отношение к заболевшей кукле, интерес и уважение к профессии врача; закреплять умение выполнять игровые действия. 5.Фотовыставки на тему: «Маленькие спортсмены».
Май	Опасности вокруг нас	1.Занятие: «Опасности вокруг нас». Цель: Закрепить у детей представление об опасных для жизни и здоровья предметах, с которыми они встречаются в быту, об их необходимости для жизни человека, о правилах пользования ими. 2. Беседа «Опасные предметы вокруг нас».

	Цель: Учить детей осторожному обращению с предметами, которые могут быть источниками опасности. 3. Дидактическая игра: «Я знаю, что можно, что нельзя». Цель: Закрепить знания детей об опасных предметах и ситуациях, представляющих опасность. 4. Сюжетно-ролевая игра «Шоферы».Цель: Познакомить с профессией шофера, расширить и обогатить представления о трудовых действиях, формировать умение общаться. 5.Конкурс рисунков по теме: «Правила дорожного движения».
--	--

**КАРТотеКА
ПОСЛОВИЦ И ПОГОВОРК
О ЗДОРОВЬЕ**



**Подготовили:
Воспитатели
группы
«Непоседы»**

Береги платье снову, а здоровье смолоду.

Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

Больному сердцу горько и без перцу.

Болезнь ходит пудами, а выходит золотниками.

Болезнь человека не красит.

Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится.

Болен — лечись, а здоров — берегись.

Больной — и сам не свой.

Болячка мала, да болезнь велика.

Быстрого и ловкого болезнь не догонит.

В добром здоровье и хворать хорошо.

В чем душа держится.

До свадьбы заживет.

Его и муха крылом убьет.

Еле-еле душа в теле.

Живот — не нитки: надорвешь — не подвяжешь.

Застарелую болезнь лечить трудно.

Здоров будешь — все добудешь.

Здоровому врач не надобен.

Здоровому все здорово.

Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровье не здорово.

Здоровье дороже богатства.

Здоровье не купишь — его разум дарит.

Здоровье дороже денег: здоров буду — и денег добуду.

Здоровью цены нет.

Здоровья не купишь.

Кто встал до дня, тот днем здоров.

Кто не болен, тот здоровью цены не знает.

Курить — здоровью вредить.

На живом все заживает.

На солнышке просвечивает.

Не всякий умирает, кто хворает.

Нездоровому все немило.

Не рад больной и золотой кровати.

Одна кожа да кости.

От здоровья не лечатся.

Пока сердце не заболит, глаза не плачут.

Раньше смерти не умрешь.

С курами ложись, с петухами вставай.

Сама болезнь скажет, чего хочет.

Сладко естся, так плохо спится.

У кого болит, тот и кричит.

У кого что болит, тот о том и говорит.

Умеренность — мать здоровья.

Ум да здоровье дороже всего.

Чистая вода - для хвори беда.

Чистота - залог здоровья.

Список литературы

1. Голицина Н. С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей [текст] / Голицина Н. С., Шумова И. М. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120 с.
2. Подольская Е. И. Комплексы лечебной гимнастики для детей 3 -7 лет [текст] / Подольская Е.И. - Волгоград: Учитель, 2010. - 143 с.
3. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения [текст] авт. -сост. Т. Г. Анисимова, С. А. Ульянова; под ред. Р. А. Ереминой. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011. – 146 с.
4. Картушина М. Ю. Зелёный огонёк здоровья: Программа оздоровления дошкольников [текст] / Картушина М. Ю. - М.:ТЦ Сфера, 2009. – 208 с.
5. Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет [текст] / Новикова И. М. - М.: Мозаика – Синтез, 2009. – 96 с.
6. Гришина Г. Н. Игры для детей на все времена [текст] / Гришина Г.Н. – М.:ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.
7. Никонорова Т. С., Сергиенко Е. М. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников [текст] / Т. С. Никонорова, Е. М. Сергиенко. – Воронеж: ИП Лакоценин С.С.,2007. – 96 с.
8. Свирская Л. И. Утро радостных встреч [методическое пособие] / Л. И. Свирская. - М.: Издательство «Линка – Пресс», 2010. – 204 с.
9. Шорыгина Т. А. Беседы о здоровье [методическое пособие] / Шорыгина Т. А. - М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.
10. Шорыгина Т. А. Беседы о хорошем и плохом поведении [текст] / Шорыгина Т. А. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 96 с.