**План работы с детьми старшего возраста**

с использованием современных новейших технологий на учебный год.

Герасимова Елена Геннадьевна – воспитатель,

ГБДОУ д/с № 82 Красногвардейского района Санкт Петербурга

Наименование технологии: Здоровьесберегающая.

**Задачи на учебный год**

1. Формирование навыков ЗОЖ у детей

2. Воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни.

3. Дать знания и умения навыкам бережного отношения к своему телу и здоровью.

**Ожидаемый результат:**

Сформировать у дошкольников необходимые знания, умения и навыки, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Формы работы** | **Мероприятия** | **Материально – техническое оборудование** |
| Сентябрь | НОД | **Аппликация:** «Микробы»**Практическое упражнение** «Послушные ладошки» (формирование привычки мыть руки после приема пищи, туалета)**Ситуативное общение:** «Что такое микробы?», «Почему необходимо мыть овощи и фрукты перед едой», «Где найти витамины?», «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?» (познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей).«Режим дня: для чего он нужен?» (формировать у детей навыки здорового образа жизни, связанные с режимом дня; умение выполнять действия, соответствующие режиму дня (зарядка, гигиенические процедуры, прогулка). Воспитывать любовь к занятиям физической культурой и стремление вести здоровый образ жизни.**Загадки про средства гигиены.****Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Зарядка для старших дошкольников»**Ежедневное проведение гимнастики после сна:** «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Моем руки»**,** «Капуста», «Мы делили апельсин»**Пальчиковые игры:** «Каждый день я мыло мою»,«Вот помощники мои»**Подвижные игры на прогулке:** «Что мы видели не скажем, а что делали покажем» », «Иголка, нитка и узелок» «Ловишки», «Наседка и цыплята», «Мы весёлые ребята»По теме «Витамины с грядки» В книжном уголке размещены книги для чтения и рассматривания: Русские народные сказки: «Репка», «Мужик и медведь»; стихотворения: Тувим Ю. «Овощи», Барто A. «Морковный сок», Коркин B. «Что растет на нашей грядке?», Сутеев В. «Мешок яблок», загадки про фрукты, овощи.**Индивидуальные упражнения:** «Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд», «Прыжки через дорожку из листьев»**Подгрупповые беседы с родителями** «Гардероб для детского сада и на прогулку». «Профилактика ОРЗ в осенний период» Меры профилактики «ГРИППА», вакцинация**Индивидуальные беседы:** «Утренняя зарядка. Значение её в жизни» (профилактика опозданий в детский сад, несоблюдения режима дня) | **Разработка картотек для детей старшей группы:**- подвижные игры на улице- комплексы утренней гимнастики- гимнастика после дневного сна- физкультминутки- пальчиковые игры- дыхательная гимнастика**Обновление массажных ковриков, корригирующих дорожек** Ходьба по ним оказывает стимулирующее воздействие на биологически активные зоны, находящиеся на своде стопы**Наглядная информация для родителей:** «Режим дня в детском саду» |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Октябрь | НОД | « В гостях у Мойдодыра» (учить применять знание гигиенических норм и правил навыки пользования предметами личной гигиены)**Ситуативная беседа:** «Погода и здоровье» (содействовать обогащению представлений детей об особенностях осенней погоды, о том, какие опасности для здоровья она таит. Обеспечить формирование умения одеваться по погоде, соблюдать элементарные правила безопасности) «Белоснежная улыбка» (способствовать совершенствованию навыков детей, связанных с гигиеной полости рта, учить правильно выполнять действия по уходу за зубами и деснами). «Зачем делают прививки» (Расширять представление дошкольников о значении прививок. Учить анализировать, устанавливать простейшие причинно – следственные связи; делать обобщения; отвечать на вопросы. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).**Сюжетно – ролевые игры:** «Больница», «Магазин - овощи и фрукты»**Дидактические игры:** «Найди опасные предметы» (помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать  выводы о последствиях не острожного обращения с ними). «Мой день» (рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду). «Полезная и вредная еда» (закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма).**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Домашние животные», «Способные художники»**Ежедневное проведение гимнастики после сна:** «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «В понедельник я купался», «Мы по лесу ходим…»**Пальчиковые игры:** «Летят, летят листочки…»**Подвижные игры на прогулке:** «Лиса и зайцы», «Кот и мыши», «Коршун и наседка», «Кто дальше?», «Хитрая лиса» «Пятнашки», «Затейники».**Индивидуальные упражнения:** «С кочки на кочку». Игровые упражнения со скакалкой. **Индивидуальные беседы на тему:** «Не балуй!» (объяснить родителям о необходимости соблюдений элементарных правил безопасности в раздевалке, на территории детского сада) «Одежда для занятий физкультурой» (объяснить родителям о необходимости наличия физкультурной формы и обуви у ребёнка)**Рекомендовать родителям** совершить с ребенком прогулки по городу, в парки, в лес акцентируя внимание ребенка на красках осени, собрать природный материал и опавшие листья для поделок. | **Изготовление атрибутов для:**- подвижных игр- спортивных упражнений- дыхательной гимнастики- сюжетно – ролевых игр**Разработка и изготовление дидактических игр****Пополнение для использования**на оздоровительных занятиях  и утренней гимнастики традиционного спортивного инвентаря: мячи, канаты, кегли, скакалки, палки, так и нетрадиционного- пластмассовые бутылки из-под йогуртов, соков, наполненные водой, песком, ленточки, платочки, мишуру, которые повышают интерес дошкольников к выполнению спортивных упражнений. |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Ноябрь | НОД | **Игровые и проблемные ситуации:** Понятия «здоровье» и «болезнь». Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие «Здоровый образ жизни». Основные принципы здорового образа жизни. «Что я знаю о себе», «Что будет если…», «Даёт силы нам всегда витаминная еда» (закрепить знания детей о рациональном питании. Закрепить соблюдение детьми правил питания).**Ситуативное общение:** «Носовой платочек» (учить детей следить за состоянием носа и рта, при кашле и чихании пользоваться носовым платком), «Когда вам хочется чихнуть или кашлянуть, нужно отвернуть лицо от стола в сторону к плечу и прикрыть рот рукой или салфеткой».**Сюжетно - ролевая игра:** «Больница» сюжет «Болезнь куклы» **Дидактические игры:** Путешествие хлебного комочка. (рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания). « Лабиринты» (Учить детей ориентироваться на листе бумаги).**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Виды спорта»**Ежедневное проведение гимнастики после сна:** «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Ты давай-ка, не ленись! Руки вверх и руки вниз»Пальчиковые игры: «Стояла изба в деревушке», «Дружная семья», «Мамины помощницы» **Народные подвижные игры:** «Пустое место», «Палочка – выручалочка» «Ручеёк», Игра-забава «Кто первый?», «Водяной» Спортивная игра футбол.**Индивидуальные упражнения:** «Пройди по мостику», «Лови мяч».**Игровые приёмы:** «Пингвины», «Прыжки через ров» (развивать мышцы ног, координацию движений) «Белые медведи» (способствовать профилактике плоскостопия, укреплять мышцы стопы, обеспечивать профилактику нервного напряжения)**Индивидуальные консультации** «Как можно провести выходной день с ребёнком» | **Изготовление для повышения двигательной активности у детей:** масок, изготовленные из картона, поролона, ткани и другого материала.  Они  делают игры дошкольников более интересными и увлекательными. |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Декабрь | НОД | **Проблемная ситуация:** «Осторожно: лёд!» (Формировать  элементарные представления об особенностях льда, об опасности гололёда,  предупреждать  несчастные  случаи при переходе скользкой дороги. Становление  ценностей здорового образа жизни)**Ситуации общения:** «Правила поведения на морозе» (обсудить с детьми, как нужно вести себя в морозную погоду, чтобы не заболеть), «Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок» (продолжать учить детей ухаживать за зубами)**Сюжетно ролевая игра:** «На приёме у стоматолога»**Самомассаж:** «Ведь на дворе стоит мороз»**Использование потешек:** «Ах вода, вода, вода. Будем чистыми всегда», «Водичка, водичка…»**Хозяйственно-бытовой труд:** «Наведём порядок вместе!» (уборка на стеллажах с игрушками, объяснить детям, что для здоровья важно содержать помещение в чистоте)**Коммуникативная игра**:  «Это я, узнай меня!» **Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Зарядка для старших дошкольников»**Ежедневное проведение гимнастики после сна:** «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Три медведя», «Будем **книгу мы читать»,** «По дорожке, по дорожке, Скачем мы на правой ножке, «Зимой», «Шел медведь»**Пальчиковые игры:** **«Сказки»,** «Снег пушистый лег на ветки», «Наша куколка гуляла», «Новый год».**Подвижные игры на прогулке:** «Зайцы и волк» «Зайка беленький» «Найди себе пару» «Лохматый пес» Быстрые ветры» «Дует, дует ветерок», «Перебежки — догонялки» «Мороз, Красный нос» «Кто дольше простоит на одной ноге?», «Жмурки».  **Индивидуальные упражнения:** «Кто дальше?», «Самым ловким окажись!»,«Попади в цель», «Скоростные самолеты». **Подгрупповые консультации** «Как одеть ребенка на прогулку зимой» | **Для обучения детей приемам самомассажа -** используются шипованные мячики, массажеры.Они способствуют не только активизации точек, расположенных на теле ребенка, но и вызывают у детей положительные эмоции.**Наглядная информация для родителей:**  «Игры и забавы зимой», «Учимся наблюдать за изменениями в природе» |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Январь | НОД | **Викторина:** «Знатоки» «Правильное питание» (Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья).**Ситуативное общение:** «Почему нужно мыть руки?» Цель: формировать потребность заботиться о своём здоровье. «Зачем нужна расчёска?» (Продолжать учить детей следить за своим внешним видом), «Снег – это хорошо или плохо» (закрепить знания о защитных свойствах снега и о том, что снег может стать причиной заболевания детей).**Чтение стихотворения** Маяковского «Что такое хорошо и что такое плохо» «Личная гигиена» (развивать у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур. Уточнить, какими принадлежностями пользуются дети при умывании).**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Новый год» «Птицы и насекомые» Ежедневное проведение гимнастики после сна: «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Дружно с вами мы считали», «Куры и гуси», «Богатырь - вот он каков», «На одной ноге постой – ка»**Пальчиковые игры:** «Не допустят к нам войну»**Подвижные игры на прогулке:** «Гори-гори ясно» «Два Мороза». «Зима пришла».. «Мороз - красный нос», «Мы - веселые ребята». «Догони меня» « Летчики на аэродроме»**Индивидуальные упражнения:** «Кто дальше?». «Самым ловким окажись!»,«Попади в цель».Совместно с родителями и детьми изготовление снежных сказочных героев на вечерней прогулке «В мире сказочных героев» | Пополнение спортивного инвентаря - оборудование для осуществления оздоровительной работы.**Наглядная информация** «Как сделать зимнюю прогулку с дошкольником приятной и полезной»**Наглядный материал** «Условия здорового образа жизни в семье»**Папка – передвижка** «Где найти витамины зимой» |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Февраль | НОД | «Я и моё тело» Уши – орган слуха. Глаза – орган зрения. Нос – орган обоняния. Язык – орган вкуса. Кожа – орган осязания. (Продолжать формировать представление детей о своем теле. Формировать представление об органах чувств. Научить различать разные органы чувств. Иметь понятие, для чего органы чувств нужны человеку).**Обсуждение пословиц:** «Здоровье дороже богатства» «Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой» «Ешь чеснок и лук — не возьмёт недуг» «Чистота — залог здоровья». (учить детей объяснять смысл этих пословиц. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью).**Игровые ситуации:** «Умывалочка». (Формировать у детей осознанное отношение к своему здоровью, внешнему виду, учить мыть руки и лицо по мере необходимости, осуществлять самоконтроль. Способствовать автоматизации выполнения последовательности действий при мытье рук и умывании) «Быть здоровым я хочу, витамины я люблю!» (Закрепить у детей названия овощей, фруктов, ягод, продуктов питания; расширять представления детей о том, на сколько полезны многие продукты, и как важно правильно питаться), «Дружим с водой» (познакомить     со     смысловым     значением закаливания, как процедуры, укрепляющей здоровье, повышение    интереса    к    оздоровлению    детского организма). «Вода – залог чистоты и здоровья».**Проблемная ситуация:**  «Кем быть? Каким быть?» (обобщить и дополнить знания детей о правилах гигиены; содействовать гармоничному физическому развитию детей через проведение различных спортивных игр, эстафет и т.д. Обсудить какие привычки могут стать залогом будущего благополучия, а какие привычки являются угрозой для нашего здоровья, какие качества и как мы можем в себе развить).**Сюжетно - ролевые игры:** «Накормим куклу вкусным обедом» (закрепить, из каких блюд состоит обед, какие овощи входит в состав блюда), «Филя простудился». (Рассказать детям о том, как избежать простудных заболеваний, о правилах культурного поведения в период выздоровления (использование носового платка, салфеток и т.д.), **Дидактические игры:** «Полезно – вредно» (закрепить знание детей о вреде и пользе продуктов, знание о способе сохранения своего здоровья), «Моё тело» (формировать представления о значении каждого органа для нормальной жизнедеятельности).**Чтение художественной литературы:** «Сказка про Зайца – грязнулю»**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Способные художники» «Виды спорта» Ежедневное проведение гимнастики после сна: «Зарядка после дневного сна»**Упражнение для глаз:** «Солнышко с тучками в прятки играло  **Физкультминутки:** «Мы в профессии играли - в миг мы лётчиками стали! «Чтоб головка не болела, Ей вращаем вправо-влево. «Солнце глянуло в кроватку«Мы - шоферы» «Зарядка» **Пальчиковые игры:** «Варим компот».**Подвижные игры на прогулке:** «Метелица» «Хитрая лиса», «Кто сделает меньше прыжков?». «Дорожка препятствий», «Охотники и зайцы». «Пятнашки». Создать условия для игр со спортивными игрушками (развивать двигательную активность) Иллюстрации, сюжетные картинки, энциклопедии по теме: «Моё тело» Рассматривание и обсуждение картинок с изображением отдельных частей тела, фотоальбом «Мы все такие разные».Физкультурное развлечение, дети совместно с родителями «Мама, папа, я спортивная семья»**Индивидуальные упражнения:** «Сделай фигуру» «Попади в цель». «По длинной дорожке».**Индивидуальные беседы:** «Вода и мыло твои и мои друзья!»  (рассматривание мыла, обсуждение его назначения).**Подгрупповые консультации** «Двигательная активность, здоровье и развитие ребенка»**Беседы с родителями** о том, чем лучше занять детей в вечернее время и выходные дни. Дискуссия о влиянии СМИ, компьютера и компьютерных игр на физическое и психическое здоровье ребенка. | Пополнение наглядного материала о видах спорта, средствах укрепления организма, полезных и вредных привычках, альбомов с пословицами и поговорками о здоровом образе жизни.**Памятка****«Гимнастика для глаз»** |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Март | НОД | **Познавательно – исследовательская деятельность:** «Скелет человека», «Зачем человеку руки и ноги» (Развитие представлений об особенностях функционирования и целостности человеческого организма) Забота о коже. Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, обморожения, цыпки, сыпь, воспаления и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей.**Сюжетно - ролевая игра:** «Скорая помощь. Поликлиника»**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Зарядка для старших дошкольников»Ежедневное проведение гимнастики после сна: «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Чтобы нам не болеть, И не простужаться», «А сейчас мы с вами, дети, Улетаем на ракете», «Рыбка».**Пальчиковые игры:** «Алые цветочки», «На опушке дом стоит»**Подвижные игры на прогулке:** «Найди себе пару», «Гуси – Гуси», «Два Мороза», «Паровозик», «Иголочка, ниточка, узелок», Море волнуется», «Караси и щука» «Водяной», «Мы — веселые ребята», «Затейники», «Рыболовы», «Морской ветерок»**Индивидуальные упражнения:** «Подбрось и поймай», «Через ручеек», «Кто самый меткий?»**Конкурс** «Лучший семейный рецепт здоровой пищи» |  |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Апрель | НОД | «Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» (Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить названия некоторых видов спорта).**Игровые ситуации:** «Моем, моем чисто-чисто» (формировать у детей КГН, осознанное отношение к своему внешнему виду и здоровью). «Будешь чистоту любить, космонавтом можешь быть» (Формировать привычку к здоровому образу жизни). «Руки чистою водой мой всегда перед едой» (Воспитывать привычку самостоятельно мыть руки с мылом). «Моя прическа». (Обсудить с детьми, почему очень важно содержать волосы в порядке, какую прическу можно считать опрятной. Учить детей приводить в порядок свою прическу самостоятельно, осуществлять самоконтроль состоянием волос). «Наши зубки» (формировать осознанное отношение к своему здоровью, стремление его беречь, уточнить представление о правилах ухода за зубами и полостью рта).**Ситуация общения на тему:** «Погода и здоровье».  (обобщить и дополнить представления детей об особенностях погоды  весной (утром холодно – морозно, днём пригревает солнышко, но земля ещё не прогрета – от неё идёт холод) о том, какие опасности для здоровья она таит. Учить одеваться по погоде, соблюдать элементарные правила безопасности).**Рассматривание лекарств в аптечке** и показ оказания первой помощи при порезах и укусах насекомых. (формировать навыки оказания первой медицинской помощи).**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Зарядка для старших дошкольников»Ежедневное проведение гимнастики после сна: «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Выросли деревья в поле», «Муравей ходил по ветке», «Всё проснулось ото сна, значит, к нам пришла весна», «На лужайке по утру», «Цветы», «Скворечник». **Гимнастика для глаз:** «Мы читали, рисовали, Глазки наши так устали,**Артикуляционная гимнастика:**  «Ракета»**Подвижные игры на прогулке:** «Совушка»  «Догони пару».  «Зайцы и волк».  «Охотники и зайцы».  «Зайка беленький». «Кто умеет так ходить – космонавтом может быть» «Земля – луна» «День – ночь»Игры в спортивном уголке (развитие физических качеств. Поощрять желания детей самостоятельно подбирать игрушки и атрибуты для игры, использовать предметы-заместители) Внесение в центр сюжетно-ролевых игр аптечку с бинтами, ватой, пузырьками от лекарств. Рассматривание содержимого аптечки, сюжет для игры «Перевязывание раны».**Индивидуальные упражнения:** «Пробеги тихо»  «Стрельба в мишень». «Бросай - лови».  **Индивидуальные беседы с родителями** «Как с пользой провести выходной день с ребёнком» |  |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |
| Май | НОД | «Путешествие в мир лекарственных растений!» (Познакомить детей с лекарственными растениями.  Воспитывать у детей бережное отношение к растениям).«Целебные свойства березы» (Формировать представления о пользе и целебных свойствах березы. Активизировать внимание и память детей).«Здоровье – главная ценность человеческой жизни» (Воспитывать потребность в организации правильного образа жизни; способствовать формированию желания сохранять и укреплять свое здоровье путем выполнения физических упражнений, соблюдения режима дня и т.п.)**Игровые ситуации:** «Я дружу с чистотой» (Побуждение детей к бережному отношению к коже, носу, рукам и уход за ними).**Дидактические игры:** Наши помощники – растения. (закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми).**Ежедневное проведение утренней зарядки:** «Виды спорта»Ежедневное проведение гимнастики после сна: «Зарядка после дневного сна»**Физкультминутки:** «Вместе мы идём». По тропинке в лес пойдем «На лугу растут цветы**Пальчиковые игры:** «Подснежники»**Подвижные игры на прогулке:** «Найди, где спрятано» «Прыгай выше» «Волк во рву» «Земля, вода, огонь, воздух» «Найди цвет в одежде» «Что мы видели не скажем, а что делали - покажем» », «Иголка, нитка и узелок», «Сделай фигуру» «Перелет птиц «Ау!» «Найди себе пару». «Цветные автомобили», «Зайцы и волк». **Индивидуальные упражнения:** Прыжки с места на двух ногах — энергично отталкиваться и правильно приземляться, «Брось дальше!», «Кто быстрее добежит до флажка?», «Прыгни столько раз» **Индивидуальные беседы** **с родителями** «Как одевать ребенка в теплое время года» | **Папка – передвижка** «Первая помощь» |
| Совместная деятельность воспитателя с детьми |
| Образовательная деятельность в режимных моментах |
| Самостоятельная деятельность детей, оснащение РППС  |
| Индивидуальная работа с детьми |
| Работа с родителями |

**Методическая литература:**

Н.В. Нищева. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики.

И. М. Новикова Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников М. 2009

Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. Проектирование. Тренинги. Занятия. Составитель И. И. Крылова Волгоград 2009

Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л. В. Кочетковой М. 2008

Здоровьесберегающая система ДОУ. Авторы-составители: М. А. Павлова, М. В. Лысогорская

Н. О. Сизова Валеология СПб 2008

Тарасова Т. А. : Здоровый образ жизни «Я и мое здоровье» (программа занятий, упражнений и дидактических игр). - Москва 2008г

Галанов А. С. «Игры, которые лечат», издательство «Педагогическое общество России», 2005 год

[Социальная сеть работников образования](https://nsportal.ru/)  <https://nsportal.ru>

Инфоурок ведущий образовательный портал России <https://infourok.ru>

Дошколёнок.ру <https://dohcolonoc.ru>