

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
"Центр развития ребёнка - детский сад № 233"

Консультация
«Ознакомление детей дошкольного возраста с основами здорового
образа жизни»



Подготовила воспитатель
Лобода Татьяна Николаевна

г. Краснодар, 2024

«Ознакомление детей дошкольного возраста с основами здорового образа жизни»

Мы рождены, чтоб жить на свете долго;
Грустить и петь, смеяться и любить.
Но чтобы стали все мечты возможны,
Должны мы все здоровье сохранить.

Ознакомление дошкольников с основами здорового образа жизни - важная педагогическая задача. Однако ее решение затрудняется недостаточной разработанностью системы педагогических воздействий, средств и условий, при которых обеспечивается в должной мере формирование представлений об основах здорового образа жизни. Вопрос о содержании указанного взаимодействия взрослого и ребенка в соответствии с возрастными особенностями дошкольников разных групп в теории и практике дошкольного образования остается недостаточно изученным. Цель и задачи формирования представлений о ЗОЖ у детей дошкольного возраста.

Общей целью при создании программ является следующее: сформировать у дошкольников представление о здоровом образе жизни, привить навыки осознанного выполнения правил сбережения здоровья и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

Для достижения такой цели необходимо решить следующие задачи:

1. сформировать у детей адекватное представление об окружающих людях (о строении собственного тела);
2. помочь ребенку создать целостное представление о своем теле,
3. научить «слушать» и «слышать» свой организм;
4. осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
5. формировать потребность в физическом и нравственном самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
6. привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
7. развивать охранительное самосознание, воспитывать уважение к жизни другого человека, умение сочувствовать, сопереживать чужой боли;
8. ознакомить с правилами поведения на улице, в быту;
9. научить ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
10. ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больным (заботиться, не шуметь,

выполнять просьбы и поручения).

11. формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

Анализ целей отдельных авторских программ.

«Программа воспитания и обучения в детском саду» (Васильева М.А., Гербова В.В. Комарова Т.С.) имеет цель — охрану жизни и укрепление здоровья детей, всестороннее воспитание и обучение, подготовка к школе.

Программа составлена по возрастным группам. Она охватывает четыре возрастные ступени физического и психического развития детей: ранний возраст — от рождения до 2 лет (первая и вторая группы раннего возраста), младший дошкольный возраст — от 2 до 4 лет (первая и вторая младшая группы), средний возраст — до 5 лет (средняя группа), старший дошкольный возраст — от 5 до 7 лет (старшая и подготовительная к школе). В соответствии с этой программой физическое воспитание в дошкольном учреждении должно осуществляться как на специальных физкультурных занятиях, так и в повседневной жизни. Во всех возрастных группах большое внимание уделяется воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, правильной осанки.

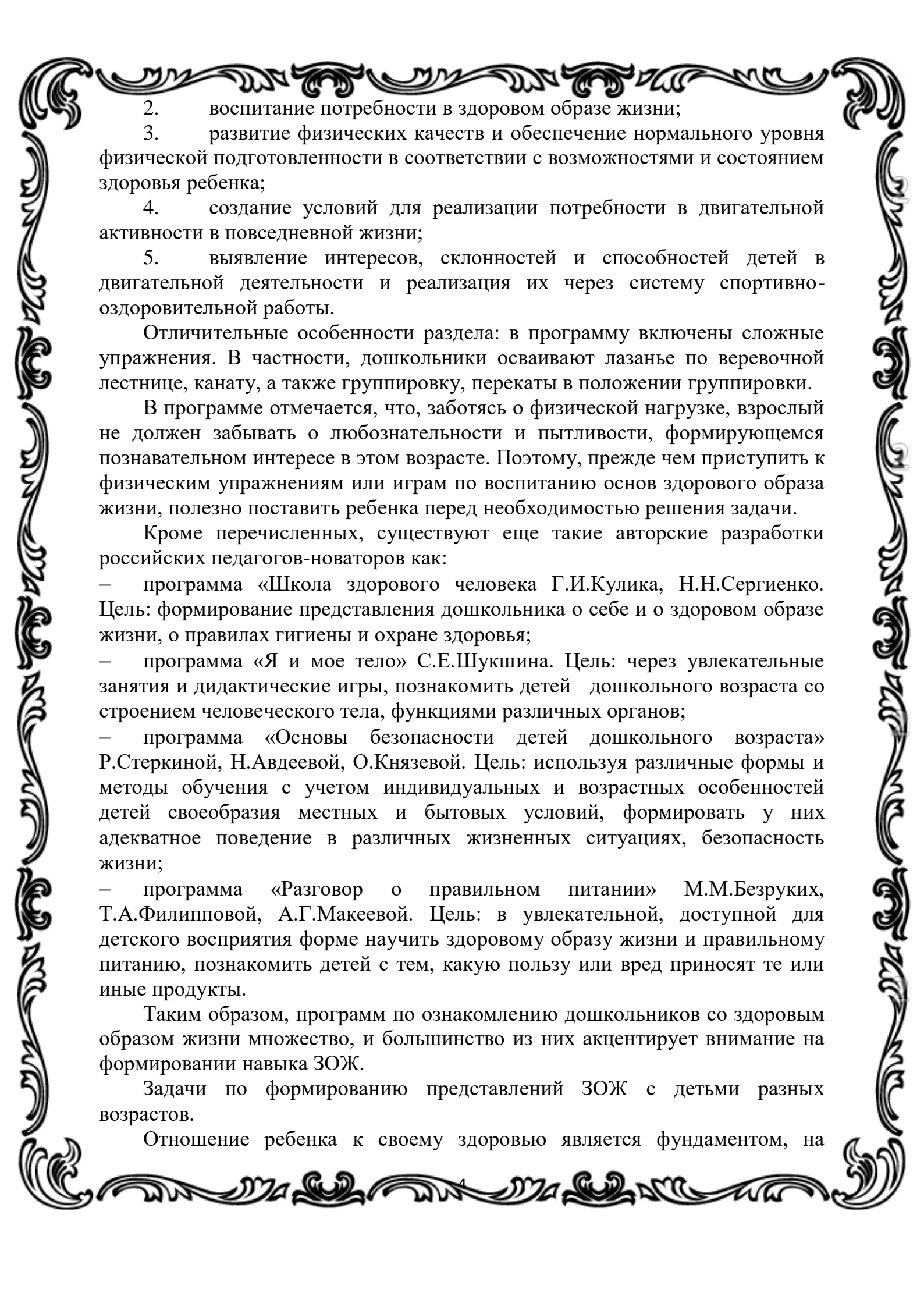
Программа «Радуга» (Доронова Т.Н., Гербова В.В., Гризик Т.И.) акцентирует внимание педагогов на взаимодействие взрослого и ребенка, в основу которого положена забота о физическом, психическом и эмоциональном благополучии ребенка.

Авторы программы считают, что рекомендациям по организации здорового образа жизни детей необходимо следовать неукоснительно. Двигаться ребенок должен на протяжении всего дня (2/3 длительности периода бодрствования). Обязательно целенаправленные ежедневные специально организованные занятия (классические физкультурные или музыкальные ритмические). В прогулки включаются занятия по физическому воспитанию как их составные части. Программа предусматривает активно-двигательный подъем после сна (утреннюю зарядку дома), а также гигиеническую разминку до завтрака как необходимый активизатор организма ребенка. В программе подчеркивается важность знания и умения воспитателя определять особенности физического развития ребенка для формирования у детей культуры движения.

«Детство» — разработана авторским коллективом кафедры дошкольной педагогики РГПУ им. Герцена (Логина В.И., Бабаева Т.И. и др.). Это программа многогранного развития и воспитания личности ребенка, ее гуманистической направленности в разных видах деятельности. Необходимо обратить внимание на выделенные уровневые показатели физического развития детей (высокий, средний, низкий) для каждой возрастной группы, что позволяет педагогу правильно построить свою работу.

Программа решает следующие задачи:

1. укрепление здоровья детей;

- 
2. воспитание потребности в здоровом образе жизни;
 3. развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
 4. создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
 5. выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Отличительные особенности раздела: в программу включены сложные упражнения. В частности, дошкольники осваивают лазанье по веревочной лестнице, канату, а также группировку, перекаты в положении группировки.

В программе отмечается, что, заботясь о физической нагрузке, взрослый не должен забывать о любознательности и пытливости, формирующемся познавательном интересе в этом возрасте. Поэтому, прежде чем приступить к физическим упражнениям или играм по воспитанию основ здорового образа жизни, полезно поставить ребенка перед необходимостью решения задачи.

Кроме перечисленных, существуют еще такие авторские разработки российских педагогов-новаторов как:

- программа «Школа здорового человека Г.И.Кулика, Н.Н.Сергиенко. Цель: формирование представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены и охране здоровья;
- программа «Я и мое тело» С.Е.Шукшина. Цель: через увлекательные занятия и дидактические игры, познакомить детей дошкольного возраста со строением человеческого тела, функциями различных органов;
- программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Стеркиной, Н.Авдеевой, О.Князевой. Цель: используя различные формы и методы обучения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей своеобразия местных и бытовых условий, формировать у них адекватное поведение в различных жизненных ситуациях, безопасность жизни;
- программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой. Цель: в увлекательной, доступной для детского восприятия форме научить здоровому образу жизни и правильному питанию, познакомить детей с тем, какую пользу или вред приносят те или иные продукты.

Таким образом, программ по ознакомлению дошкольников со здоровым образом жизни множество, и большинство из них акцентирует внимание на формировании навыка ЗОЖ.

Задачи по формированию представлений ЗОЖ с детьми разных возрастов.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на

котором можно будет выстроить здание потребности в здоровом образе жизни. Оно зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности. Отношение ребенка к здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается.

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что, значит, быть здоровым и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.).

В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Но наблюдается смешение понятий «здоровый», как большой, хороший (вот здорово!) и «здоровый», как не больной, дети по-прежнему соотносят здоровье с болезнью, но более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действий («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

Они начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети (хотя еще интуитивно) начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о нем, а также не осознании опасностей не здорового поведения человека для сохранения здоровья.

Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку

далекими и маловероятными.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни.

В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Для каждой возрастной группы поставлены свои задачи.

Младшая группа:

1. Формировать представление о себе как отдельном человеке; рассказать о способах заботы о себе и окружающем мире; показать модели социального поведения.

2. Знакомить с правилами выполнения физических упражнений (внимательно слушать сигнал, ждать друг друга, не толкаться, согласовывать свои действия с действиями партнера, контролировать и координировать движения).

3. Рассказывать о правилах поведения на улице города: переходить улицу на зеленый цвет светофора только за руку с взрослым, двигаться по правой стороне тротуара, не наталкиваться на прохожих, внимательно смотреть под ноги и вперед.

4. Рассказывать об источниках опасности в квартире и групповой комнате; разъяснить правило «нельзя».

5. Рассказывать о правилах поведения за столом; познакомить с предметами и действиями, связанными с выполнением гигиенических процессов: умывание, купание, уход за телом, внешним видом, чистотой жилища.

Средняя группа.

1. Продолжить идентифицировать свое имя с собой; познакомить с внешними частями тела; дать представление о способах выражения своих состояний с помощью мимики и жестов (подняты брови, сжаты губы надуты щеки); ценить свое тело; знать основные правила заботы о нем; устанавливать связи между строением органа и его назначением, между своим состоянием и способами заботы о себе и окружающем мире. Учить одеваться и раздеваться самостоятельно, застегивать пуговицы, зашнуровывать ботинки, аккуратно складывать и убирать одежду на место; вежливо обращаться за помощью к сверстнику или взрослому.

2. Уточнить знания ребенка об имени, фамилии, возрасте, своем доме.

3. Продолжать формировать устойчивую привычку к режиму двигательной активности; рассказать, что человек — живой организм, чтобы жить, необходимо активно двигаться, для этого и предназначены органы человека: ноги, руки, туловище, голова. Рассказать о здоровье (как можно познать и изменить себя, как найти свою тропинку к здоровью); познакомить с профилактикой заболеваний: самомассаж, закаливание, правильное дыхание, чередование активного движения и отдыха.

4. С помощью взрослого устанавливать связь между совершаемыми действиями, привычками и состоянием организма, настроением, самочувствием. «Я буду заниматься бегом, как папа, чтобы стать здоровым и сильным». «Я каждый день правильно чищу зубы, значит, они у меня не будут болеть».

5. Развивать настойчивость, целеустремленность в уходе за своим телом, физкультурно-оздоровительной деятельности.

6. Рассказывать о Правилах дорожного движения.

7. Рассказывать о правилах первой помощи при травмах и обморожениях: замерзло лицо на морозе — разотри легко шарфом, но не снегом; озябли ноги — попрыгай, пошевели пальцами; промочил ноги — переоденься в сухое.

8. Рассказывать о культуре еды, правилах поведения за столом, о последовательности одевания, умывания, правил гигиены; учить рациональным способам самообслуживания. Учить самостоятельно мыть руки, лицо, шею; после умывания смывать мыльную пену с раковины, крана.

9. Рассказывать, как садиться за стол, правильно пользоваться вилок, ложкой, есть аккуратно, не спешить, не отвлекаться, не играть столовыми приборами, не набивать рот, не разговаривать с полным ртом, не чавкать брать хлеб, печенье с общей тарелки, но не менять взятое; не мешать другим детям; пользоваться салфеткой, спокойно выходить из-за стола, говорить «спасибо».

10. Рассказывать о микробах, доказать необходимость использования мыла и воды. Научить заботиться о здоровье окружающих: при чихании и кашле прикрывать рот и нос платком, если заболел, не ходить в садик.

Старшая группа.

1. Расширять знания ребенка о себе, своем имени, фамилии, возрасте, наследственных особенностях организма, телосложении, походке, реакции на некоторые продукты питания; рассказать, для чего нужно сердце, почему оно стучит, для чего нужны уши, глаза, как мы двигаемся, дышим, общаемся с другими людьми. представлять в общих чертах развитие человека; младенец, дошкольник, школьник, мама (папа), бабушка (дедушка), различать половую принадлежность по внешнему облику (черты лица, особенности телосложения)

2. Бережно относиться к своему организму, осознавать назначение отдельных органов, условия их нормального функционирования.

3. Ответственно относиться к внутренним органам, выполнять основные валеологические правила: помоги своему сердцу работой всех мышц, занимайся ежедневно физическими упражнениями; помоги своим легким дышать свежим воздухом, не ленись ежедневно гулять в парке, на участке, сон с открытой форточкой; помоги работе желудка и кишечника, пережевывай «33 раза» каждый кусочек пищи; помоги своему мозгу мыслить, думать, береги от ушибов свою умную голову, совершай добрые поступки.

4. Знакомить с разными видами закаливания, дыхательной, коррекционной гимнастикой. На примерах литературных героев показать способы заботы о своем здоровье, организме. Беседовать о режиме активности и отдыха, необходимости планировать свое время, об оздоровительной гимнастике, прогулке при любых Погодных условиях, приеме пищи, сне с открытой форточкой. Осознанно выполнять физические упражнения, понимая их значимость для здоровья.

5. Рассказывать, что на улице нельзя бросаться камнями и снежками, ходить около домов во время таяния снега (могут сорваться сосульки, пласты снега); нельзя дразнить животных, нужно остерегаться бездомны собак и кошек. Не есть незнакомые ягоды, лезть в водоемы. Учить ребенка предвидеть последствия своих действий на основе разных ситуаций (если ты потерялся в парке, встретился с незнакомым человеком).

6. Беседовать о правилах личной безопасности в быту и в разных жизненных ситуациях. Знать, что, если загорелась квартира, нужно немедленно покинуть помещение и позвать на помощь, а не прятаться; нельзя играть со спичками и огнем, трогать газовые краны у плиты, включать электроприборы. Знать телефон пожарной охраны — 01.

7. Формировать систему представлений о культуре быта человека; познакомить с основными правилами этикета, поведения, питания, общения за столом. Выполнять гигиенические процедуры, самостоятельно следить за чистотой тела. Следить, за чистотой и опрятностью одежды, владеть приемами чистки. Быстро одеваться, раздеваться, соблюдать порядок. Выполнять поручения взрослых и действовать по собственной инициативе: пылесосить, вытирать пыль, игрушки, сушить одежду и обувь, садиться за стол причесанным, в опрятном виде, с чистыми руками. Не мешать сверстникам за столом, убирать свое место после еды.

Подготовительная группа.

1. Формировать положительную оценку и образ себя; обращать внимание на свою внешность; отвечать на вопросы (Тебе нравится свое имя, хотел бы ты, чтобы тебя звали по-другому? Как? Какое у тебя полное имя, отчество, а мамы и папы? Какая у тебя семья? Какие твои домашние обязанности?).

2. Рассказать о способах бережного отношения человека к своему телу, о неприятностях, которые подстерегают человека, не выполняющего

правила жизненной безопасности. Познакомить детей с чувствами и настроениями человека, показать, как они отражаются на его лице (страх, усталость, обида, радость, тревога, удивление, бодрость, смех, раздражение, испуг, слезы, беспокойство, уныние, благодушие, дружелюбие, восхищение, ужас, интерес). Рассказать о здоровье человека, о сохранении целостности органов.

3. Называть характерные признаки состояния здоровья и нездоровья, рассказывать о ситуациях, которые произошли или могут произойти при нарушении правил, из-за лени, неумения.

4. Рассказывать о рациональном отдыхе, развивать стойкую привычку к спорту, физической культуре, зарядке.

5. Рассказывать, что такое здоровье, красота, гармония и совершенство, сила, грация; понимать особенности функционирования человеческого тела, строение организма человека; активно использовать физические упражнения.

6. Рассказывать об основных правилах безопасности поведения на улице и в помещениях.

7. Учить, как самостоятельно, с опорой на картинку, схему рассказывать о ситуациях безопасности, как не нанести вред себе и другим людям, почему человек растет, почему нужно заботиться о своем теле, быть в ладу с самим собой.

8. Рассказывать о человеческих качествах: аккуратность, чистоплотность, общительность, красота, любовь, драчливость, доброта, настойчивость, вежливость, воспитанность, образованность, талант, сила.

9. В процессе бытовой, игровой деятельности уточнить и систематизировать знания детей о полезной и вредной пище; учить содержать вещи в порядке. Формировать представление о правилах поведения за столом, личной и общественной гигиены.

10. Учить обслуживать себя, осуществлять контроль за самочувствием после физической нагрузки; самостоятельно выполнять правила гигиены, контролировать качество мытья рук, ног, шеи; уметь отдыхать, расслабляться; правильно и красиво есть, удобно сидеть за столом, не откидываться на спинку стула, не расставлять локти, пользоваться столовыми приборами, при необходимости вести беседу.

Такая дифференциация задач гарантирует доступность для детей и создание, тем самым, благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым ребенком.

Содержание и формы организации ознакомления дошкольников с основами ЗОЖ.

Для организации ознакомления дошкольников с основами здорового образа жизни в детском саду созданы следующие условия:

1. музыкально-физкультурный зал, оборудованный современным оборудованием;

2. физкультурный уголок в групповой комнате. Пособия, которые стимулируют активные движения детей, способствуют закреплению двигательных умений, освоенных на занятиях физкультурой. Каждое пособие остается в уголке не более 5-7 дней, пока оно вызывает интерес у детей и правильно ими используется, а затем заменяется другим. По всей групповой комнате «расчерчены» следы, классы, линии.

3. спортивная площадка (на участке детского сада),

4. уголок релаксации в групповой комнате;

5. медицинский кабинет.

Физкультурно – оздоровительная деятельность включает в себя:

1. Создание системы двигательной активности в течение дня: утренняя гимнастика (ежедневно); физкультурные занятия (3 раза в неделю); музыкально – ритмические занятия (2 +2 раза в неделю); прогулки с включением подвижных игр; оздоровительный бег (ежедневно); пальчиковая гимнастика (ежедневно во время режимных моментов); зрительная, дыхательная, корригирующая гимнастика на соответствующих занятиях); оздоровительная гимнастика после дневного сна (ежедневно); физкультминутки и паузы (на малоподвижных занятиях, ежедневно); эмоциональные разрядки, релаксация; ходьба по массажным коврикам, песку, гальке (босохождение); спортивные досуги, развлечения, праздники (1 раз месяц).

2. Дни здоровья (с привлечением родителей) – 1 раз в квартал.

3. Летняя оздоровительная площадка.

Реализация программы осуществляется через занятия, через режим, игру, прогулку, индивидуальную работу, самостоятельную деятельность.

Используются следующие методические приемы: рассказы и беседы воспитателя; заучивание стихотворений; моделирование различных ситуаций; рассматривание иллюстраций, сюжетных, предметных картинок, плакатов; сюжетно-ролевые игры; дидактические игры; игры-тренинги; игры-забавы; подвижные игры; психогимнастика; пальчиковая и дыхательная гимнастика; самомассаж; физкультминутки.

Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок воспитатели широко используют художественную литературу. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие.

Видное место занимают игры, кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудио дисков и т.д.

При проведении работы используют положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает.

Особое место уделяют работе с родителями. Семья играет важную роль, она совместно с ДООУ является основной социальной структурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к

ценностям ЗОЖ. Известно, что ни одна даже самая лучшая программа и методика не могут гарантировать полноценного результата, если ее задачи не решаются совместно с семьей, если не создано детско-взрослое сообщество (дети – родители - педагоги), для которого характерно содействие друг другу, учет возможностей и интересов каждого, его прав и обязанностей.

Мероприятия по формированию основ ЗОЖ у детей дошкольного возраста в течение дня, правильно составленный режим дают свои результаты: дети спокойны, активны, отсутствует плач, возбуждение, дети не отказываются от еды, они спокойно и быстро засыпают, крепко спят и просыпаются бодрыми.

Находясь в помещении и на воздухе в соответствующей одежде, обширное умывание прохладной водой, сон при открытой форточке, активное занятие физкультурой на воздухе - всё это моменты закаливания, которые можно использовать в работе.

Таким образом, годовое планирование работы ДОУ по развитию дошкольников в аспекте представлений о здоровом образе жизни демонстрирует многокомпонентность мероприятий, многоцелевую аудиторию и обратную связь через анатомо-физиологические параметры.

Заключение.

Основы здорового образа жизни у дошкольников определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), эмоционально-положительным отношением к данным элементам и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Формирование основ здорового образа жизни у дошкольников протекает на системном, аксиологическом, личностно-деятельностном подходах и содержит следующие взаимосвязанные компоненты: целевой (социальный заказ, цель, задачи); содержательный (когнитивный, эмоционально-оценочный, мотивационно-поведенческий блоки); операционный (педагогические условия, методика) и результативный (критерии, показатели, уровни и результаты).

Эффективность формирования основ здорового образа жизни у дошкольников обеспечивается следующими педагогическими условиями: организация и насыщение видов деятельности (игры, экспериментирования, познавательной, общения) информацией об основах здорового образа жизни и формирование на этой базе положительного эмоционально-положительного отношения к данному процессу; расширение предметно-пространственной среды для освоения детьми способов ведения основ здорового образа жизни; осуществление сотрудничества дошкольного образовательного учреждения и семьи, основанного на единстве воспитательного воздействия.

Показатели и уровни сформированности основ здорового образа жизни у

дошкольников характеризуются степенью осведомленности детей об элементах основ здорового образа жизни, способах ведения основ здорового образа жизни, полнотой, системностью и обобщенностью данной информации, степенью овладения способами ведения основ здорового образа жизни, адекватностью, целенаправленностью, инициативностью и самостоятельностью их использования в поведении и деятельности для достижения результатов.

Литература:

1. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г.Алямовская. - М.: 1993. - 122с.
2. Байер К. Здоровый образ жизни: Пер. с англ./ К.Байер, Л.Шейнберг. - М.: Мир, 1997. - 368 с.
3. Баль Л.В. Букварь здоровья для дошкольника и младших школьников: Учебное пособие/ Л.В.Баль, В.В.Ветрова. - М.: ЭКСМО, 1995. - 128 с. 26, Бальсевич, В.К. Физическая активность человека/ В.К.Бальсевич. - Киев: Здоровье, 1987. - 222 с.
4. Васильева М.А., Гербова В.В. Комарова Т.С. Программа воспитания и обучения в детском саду — М.: Мозаика-Синтез, 2010.
5. Деркунская, В.А. Здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ (опыт создания словаря) / В.А.Деркунская // Управление дошкольным образовательным учреждением, - 2005. - № 3. - с. 119-122.
6. Доронина Т.Н., Гербова В.В., Гривик Т.И. Программа Радуга. — М.: «Просвещение», 1997
7. Ильюшенко, В.В. Здоровье и образование/ В.В.Ильюшенко, Т.А.Берсенева. - СПб.:2008.
8. Колбанов, В.В. Формирование здоровья детей в образовательных учреждениях/ В.В.Колбанов// Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. - Владивосток: Дальнаука, 2006. — с.139-147.
9. Логинова В.И., Бабаева Т.И. и др. Программа Детство. - Санкт-Петербург; «Акцент» 1997 г.
10. Маханева, М.Д. Воспитание здорового ребенка/ М.Д.Маханева// Дошкольное воспитание. - 2002. - № 6. - с.46-49