Проект: Формирование представлений у дошкольников о здоровом образе жизни средствами познавательных занятий.



педагог Белкина В.И.



В течение последних лет состояние здоровья наших детей постоянно ухудшается. Проблема резкого ухудшения состояния здоровья подрастающего поколения является на сегодняшний день одной из актуальных.

Обострение проблем, связанных с сохранением здоровья, настоятельно требует создания системы обучения правилам здорового образа жизни. Сегодня человек не может считаться образованным, не освоив культуру здоровья, которая предполагает активное использование знаний, освещающих правила здорового образа жизни, средства сохранения и укрепления здоровья.

Огромные нереализованные возможности в укреплении здоровья таит в себе дошкольный возраст. Именно в нем закладывается ядро личности. Это важнейшее время для формирования здорового образа жизни.

У детей здоровье занимает самые последние ступеньки в ряду личностных ценностей. Ведь у большинства из них не накопился тот груз болезней, который приходится нести по жизни взрослым. Малышу сложно представить, что ему могут грозить какие-то заболевания, а запас здоровья, имеющийся у него, ограничен.

У многих детей дошкольного возраста восприятие своего тела, как части собственного «Я»; оказывается затрудненным. Именно таким детям в большей степени присуще стремление к поведению, связанному с риском разрушения.

Целью моей педагогической деятельности является:

- 1.формирование представлений о собственном теле, понимание его красоты и совершенства;
- 2.осознание важности заботливого отношения к своему организму.

Н.М. Амосов сказал: «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя». Учитывая, что здоровье на 50% зависит от самого человека, его образа жизни, я решила

научить детей самих заботиться о своем здоровье, вооружить их знаниями и умениями необходимыми для формирования привычки здорового образа жизни, исходя из этого, наметила следующие **задачи:**

- **Учить детей любить себя и окружающих, свое тело, свой организм;**
- **Формировать представления о строении и работе человеческого организма;**
- **Сформировать у детей практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.**

Чем раньше начать обучение навыкам здорового образа жизни, тем лучше. Узнав строение своего организма, научившись прислушиваться к его работе, ребенок поймет необходимость заботиться о нем, не вредить, а помогать ему ритмично работать. Он научится разумно и бережно относиться к своему здоровью, что будет способствовать его укреплению. Такая подготовка позволит ребенку расширить его познавательные возможности, обеспечит развитие интеллекта, памяти, воображения. Все это, несомненно, будет иметь положительное влияние на здоровье и развитие ребенка при обучении его в школе.

Теоретико-методические основы формирования здорового образа жизни дошкольника

Ученые уже давно доказали, что главным, определяющим здоровье фактором, является образ жизни, осознанная забота о своем здоровье.

Более двух тысяч лет назад Аристотель сказал: «Здоровье человека определяет воспитание…», а это значит, что во многом от педагогов зависит здоровье и развитие населения России. По мнению ученых, дошкольный возраст относится к так называемым «критическим» периодам в жизни ребенка. Проблема сохранения и укрепления здоровья детей становится все более острой, требующей серьезного педагогического осмысления и решения.

Впервые о необходимости формирования основ здорового образа жизни у дошкольников заявил крупнейший отечественный микробиолог, врач Илья Ильич Мечников. Он считал: самое главное — научить человека правильному, безошибочному выбору в любой ситуации только полезного, содействующего здоровью и отказу от всего вредного.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором может быть выстроено 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.

Взрослые должны сделать все возможное, чтобы сфера детства была здоровой.

Бесспорно, чем меньше ребенок, тем больше он нуждается в охране здоровья со стороны взрослых, воспитания привычки к чистоте, аккуратности, овладению культурно-гигиеническими навыками, самоконтролю во время разнообразной двигательной активности и пониманию того, как физические упражнения и здоровый образ жизни влияют на организм человека, на его самочувствие.

Очевидно, что становление привычки к здоровому образу жизни обусловлено, прежде всего, процессом воспитания, педагогическим воздействием взрослого на ребенка, широким спектром педагогических средств и приемов.

В.А.Сухомлинский писал: «Я не боюсь еще раз повторять: забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

Потенциал ребенка дошкольного возраста в области его интеллектуального, морального и физического развития значительно выше, чем это принято считать. Между тем, упущенные в детстве возможности в последующем не восполняются или восполняются с трудом. От привычки к потребности — от потребности к здоровому образу жизни — таким должен быть алгоритм деятельности ДОУ.

В своей работе поддерживаю точку зрения Н.Н. Авдеевой, О.Л. Князевой, Р.Б. Стеркиной в том, что важно побудить ребенка задуматься о работе своего организма, понять его сложное устройство, осознать значение правильного питания, личной гигиены, активного образа жизни.

В разработке опыта использовала методические рекомендации, практические разработки Л.Ф. Тихомировой, Л.А. Обуховой, М.Ю. Картушиной, М.Л. Лазаревой.

Педагогическая система работы по формированию здорового образа жизни

Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть во дворе, не мучиться головными болями или бесконечными насморками. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем.

Считаю, что здоровье ребенка находится в прямой зависимости от имеющихся знаний у него о своем организме, от сформированности осознанного отношения к себе, своему телу. Поэтому работу по воспитанию здорового ребенка построила на идеях педагогической валеологии.

Основной целью моей педагогической деятельности является: развитие представлений детей о своем теле, воспитание бережного и осознанного отношения к своему организму.

Провела первичную диагностику, с целью выявления знаний о своем организме, о значении правильного питания и личной гигиене. Согласно результатам исследований -15% детей могут рассказать о том, что находится у них внутри и 10% называют части тела и их функции.

Для осуществления поставленной цели выдвинула ряд задач:

1) Создать и обогатить развивающую среду в группе;

2) Разработать систему мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

3) Способствовать развитию у детей определенного круга знаний и представлений о своем теле, развивать элементарные базовые знания по валеологии.

4) Сформировать у детей практические умения и навыки по уходу и бережному отношению к своему организму.

Для начала решила обустроить предметно-развивающую среду, которая соответствует возрасту детей и поставленным задачам.

Оборудовала уголок здоровья, где есть мячи, скакалки, кегли, различные мишени, сухой аквариум (для снятия напряжения, усталости, расслабления мышц спины, плачевого пояса).

Для укрепления дыхательной мускулатуры и профилактики застойных явлений в легких изготовила игры и пособия для надувания: это снежинки, красочные бабочки, трубочки для бульканья. Для массажа и укрепления мышц нижних конечностей изготовила из подсобного материала ортопедические коврики.

Пополнила учебно-методическое обеспечение образовательного процесса: изготовила демонстрационный материал для фронтальных пособий, наглядно-дидактическое пособие «Изучая себя», пополнила иллюстративный материал. Оформила и оборудовала сюжетно-ролевые игры на современную тематику: «Центр здоровья» (для расширения знаний о труде медицинских работников, формирования знаний и навыков по оказанию первой медицинской помощи), где дети знакомятся с лекарственными травами и узнают об их пользе для организма.

Изготовила дидактические игры: «Собери человека», «Здоровая пища», «Витамины – полезные продукты», «Съедобное – несъедобное», «Веселые овощи», «Одень по погоде».

В своей работе использую такие формы организации обучения:

- занятии (фронтальные, групповые, комплексные);

- часы общения, беседы;

- проблемно-игровые ситуации, логические задачи;

- дидактические и сюжетно-ролевые игры;

- экскурсии, наблюдения;

- экспериментирование;

- встречи с медработниками.

Свою работу организую по тематическим блокам:

- «В гостях у Мойдодыра»
- «Как я устроен»
- «Если хочешь быть здоров»
- «Уроки Неболейки»
- «Помоги себе сам».

При построении такого плана учитываются принципы: постепенности, научности, связи знаний, умений с жизненной практикой, развивающей направленности, доступности, активности и самостоятельности в познании.

Процесс обучения строится линейно-концентрически (как бы по спирали), т.е. использую те же темы, но усложняю их содержание, насыщаю новым объемом знаний.

В подготовительной группе, путешествую по «городу Чистоты и Порядка», обсуждаем ситуации, требующие мытья рук. Обращаю внимание детей на то, что в одних случаях руки следует мыть «до», а в других «после» определенных действий. Предлагаю посчитать и сказать, сколько раз в день мы моем руки в детском саду. Основные гигиенические правила, дети закрепляют, работая с алгоритмом мытья рук и чистки зубов.

Прослушав «Сказку о микробах», даю детям творческие задания – нарисовать разные микробы и рассказать, каким образом они попадают в организм человека.

Предлагаю составить рассказ о Неряхе, который стал Чистюлей.

Во время приема пищи, обращаю внимание ребят на опрятность и соблюдение гигиенических правил. Задаю вопросы:

- Почему нельзя есть грязными руками?

- Почему нельзя доедать что-то за другим человеком?

- Можно ли есть и одновременно играть с животными?

Предлагаю послушать сказку Т. Шарыгиной «Муха Грязнуха» и сделать вывод: опасно ли быть неряхой?

Использую игровую ситуацию «Вредные советы», в которых дети не слушались и делали все наоборот – не умывались, не причесывались.

Предлагаю подумать и высказать свое мнение об этих советах. Дети рисуют портрет человека, который выполнял эти вредные советы.

Провожу занятия: «Откуда берутся грязнули», «Чистота и здоровье».

Следующий тематический блок озаглавила «Как я устроен», направленный на развитие представлений о строении своего тела.

Вначале провела занятие на тему: «Какие мы», на котором обратила внимание детей на то, что все мы люди, похожие друг на друга формой своего тела, но отличаемся по возрасту, цвету глаз, волос.

Предложила разложить карточки с изображением человека в разном возрасте в том порядке, в каком человек изменяется со временем. – «Как человек растет». Предлагаю детям такое упражнение: стать перед зеркалом и по очереди поднять руки, ноги, покачать головой, пошевелить пальчиками. При этом обращаю внимание на то, какие они у них красивые, умелые, ловкие, веселые. Использую при этом художественное слово, веселую ритмичную музыку, под которую детям легче двигаться. Это дает возможность почувствовать свое тело, увидеть, как работают его части.

Предлагаю игру – головоломку, в которой спрятан рисунок, раскрасить картинку по заданным цветным ориентирам (точкам) и узнать, как устроено тело человека. Провожу беседу о «рабочих инструментах» человека. В ходе которой, предложила детям ответить на вопросы:

- Почему руки можно назвать «рабочими инструментами» человека?

- Что мы делаем с помощью рук и ног?

Изучая строение кисти руки, предлагала сделать отпечаток на песке.

Объясняю детям, из каких частей состоит кисть, как называются пальцы и почему им даны такие названия.

Использую при этом пальчиковую гимнастику. Для закрепления знаний детей о частях тела провожу игры «Конструктор тела», «Путаница», «Покажи правильно». В логической задаче «Что было бы, если…» дети высказывают свое мнение о том, зачем нужны части тела, может ли человек обойтись без них.

При знакомстве с лицом, его частями выражением различных эмоций, предлагаю упражнение «волшебное зеркало». Спрашиваю, что это за замечательный ребенок смотрит на нас, какого цвета у него глаза, брови, ресницы, где подбородок, щеки, лоб? Предлагаю нарисовать себя. Обращаю внимание ребят на то, что один и тот же человек может выглядеть по-разному в зависимости от того, какое у него настроение.

Использую логическое упражнение – закончи рассказ, где предлагаю послушать и закончить небольшие истории о разном настроении.

Внимание детей обращаю на характерные особенности внешнего проявления человеком того или иного настроения (положение бровей, уголков рта, выражение глаз). Провожу игру «Угадай, что, тебе сказали руки (понимания выражения чувств с помощью рук). Дети выполняют задания типа «Отбери картинки, на которых люди радуются (грустят, удивляются, сердятся) и др.

Послушаем музыку и найдем картинку с изображением людей слушающих музыку.

На следующем этапе провожу работу по теме «Моя кожа». Объясняю, что благодаря коже – мы можем «ощущать». Чтобы узнать, что это такое, провожу эксперименты: потрогать гладкую обложку книги и провести по шершавому дивану; почувствовать тепло своей щеки и холод оконного стекла; если на ладонь положить тяжелый предмет – то ощутишь давление, а если уколешь палец – боль. Использую игры «Сундучок ощущений», «Что полезно для кожи, что вредно». Провожу цикл бесед «Зачем нужна человеку кожа», «Что появляется на грязной коже?», «Что любит моя кожа». В ходе элементарных опытов выявляем, что кожа имеет поры, чтобы дышать; кожа защищает от бактерий, жары и холода. Очень положительное влияние оказывает ситуации – иллюстрации: обсуждение с детьми сути и поступков из повседневной жизни, что развивает умение анализировать и оценивать поступки детей своей группы и себя.

В ходе этой темы предусмотрела ряд мероприятий по ОБЖ. Совместно с детьми рассматривались опасные ситуации, которые приводили к травмам; учились оказывать первую медицинскую помощь при порезе, ссадинах, укусах насекомых. Рассматривали и обсуждали то, что опасно и вредно для их кожи: солнечный загар, чрезмерное охлаждение; как поступить, чтобы предупредить несчастный случай.

Для закрепления полученных знаний были организованы сюжетно-ролевые игры: «Скорая помощь», «Травмпункт», «Служба спасения».

Совместно с детьми были изготовлены атрибуты из бросового и другого подручного материала: носилки, лекарственные препараты, кабинет компьютерной диагностики. Отмечаю, что дети затрудняются рассказать о том, что болит, что они чувствуют, переживают, не умеют объяснить причину своего недомогания. А в игре они учатся обращаться к взрослым при возникновении ощущения плохого самочувствия и правильно рассказать о том, что их беспокоит. Заостряю внимание детей на том, почему необходимо своевременно обращаться к врачу и не бояться этих визитов.

Продолжая знакомить детей с органами чувств, подвожу детей к установлению взаимосвязи человеческого тела и восприятия внешнего мира. Предлагаю детям объяснить, как мы чувствуем окружающий мир, что нам в этом помогает, как мы узнаем, что спешат машины, что дует ветер, что движутся люди, что у мамы приятные духи, непринужденно и ненавязчиво даю детям хорошие понятия, что такое органы чувств.

Для более осознанного усвоения материала детьми организую исследовательскую деятельность, провожу дидактические игры «Узнай по запаху», «Узнай на ощупь», «Узнай, кто позвал», работаю с наглядными пособиями «Мои органы чувств», «Что для носа хорошо, а что плохо», «Вкусно и полезно». Провожу элементарное экспериментирование.

В логической задаче «Если бы у человека не было ушей…» предлагаю детям высказать свое мнение о роли слуха в жизни человека. Использую игровые приемы – попробуй с закрытыми глазами рисовать, кушать, надевать перчатки. Подвожу к пониманию того, как нелегко живется слепым людям. Рассказываю, зрение надо беречь и чтобы глаза не уставали, делать гимнастику для глаз («Лиса», «Самолет», «Снегопад»).

Организовала занятие на темы «Чудо нос», «Зачем человеку язык», «Слушай во все уши», «Чтобы глазки видели». Дети знают загадки, поговорки об органах человека.

Следующая тема в работе с детьми старшего дошкольного возраста касается опорно-двигательного аппарата: знакомство дошкольников с условным изображением строения человеческого тела, назначением костей, их ролью в строении тела и движении.

Предлагаю детям пофантазировать, если у нас не будет скелета, на что мы можем быть похожи?

Провожу эксперимент: предлагаю, не сгибая коленей попробовать сесть, маршировать. Вместе с детьми рассматриваем и обсуждаем иллюстрации, где изображены люди с правильной и неправильной осанкой. Используя оздоровительную минутку «Хождение по камушкам» (с мешочком на голове), закрепление правила для поддержания правильной осанки. Использую тренинг, предлагаю изобразить плохую осанку, обсудить как это некрасиво, а затем выпрямиться и продемонстрировать красивую осанку.

В ходе элементарных исследовательских действий подвожу детей к пониманию: что кости имеют важное значение, определяют форму тела человека, участвуют во всех движениях.

Провожу занятие: «Осанка – стройное тело», «Опора и двигатели нашего организма».

Основной целью следующей темы «Мое сердце» является: знакомство дошкольников с назначением и работой сердца. Передо мной стал вопрос, как познакомить ребенка с работой этой сложной системы, чтобы ему было понятно. Во-первых, отобрала то содержание материала, которое больше подходило детям, учитывала их интересы и особенности психологического развития. Подходила к детям дифференцировано: одним сообщала часть материала до занятия в индивидуальных беседах, другим предлагала более полную информацию, некоторым информацию давала в игровой форме, используя иллюстрации, схемы. Считаю – главное не усвоениеребенком формальных знаний, а понимание им того, как прислушаться к своему сердцу, почувствовать его работу, как научиться беречь его.

Объясняю понятие «холодное» и «горячее» сердце. Использую элемент фантазирования «Показать героя с добрым сердцем» (со злым сердцем), а все вместе отгадываем кто это.

Использовала игровые упражнения «Найди свое сердечко», «Сравни, как бьется сердце мое и другого ребенка».

Подвожу к пониманию того, что сердце необходимо беречь и укреплять: купаться бегать, выполнять физические упражнения, закаляться.

Тема «Как мы дышим» предусматривала ознакомление с органами дыхания. Вначале детям предлагалось ответить на вопросы:

- Для чего человеку нос?

- Как путешествует воздух по организму?

-Почему важно дышать чистым воздухом?

- Можно ли не дышать? Почему?

И только после того, как выявила уровень знаний детей по дыхательной системе, организовала игровое занятие-путешествие «Зачем человеку нос». Дети превратились в частицы воздуха и путешествовали по организму человека, прослеживая весь цикл от вдоха до выдоха.

Совместно с детьми организовала экологическую акцию «Будем дышать чистым воздухом!» Дети рисовали плакаты на тему «Чтобы воздух был чистым и полезным».

Аналогично выше изложенной методике знакомила детей с системой пищеварения, уделяя особое внимание уходу за зубами, пользе «здоровой пищи», витаминов. Организовала занятие на темы «Витамины и полезные продукты», «Витамины и здоровый организм», дидактическую игру «Вредно — полезно». Детей старшего дошкольного возраста знакомлю с нервной системой.

Объясняю, что ни одна часть тела, ни один орган не будет действовать по своей воле, без «приказа» самого главного «начальника» — головного мозга.

В работе использовала иллюстрированный материал, детскую научно – исследовательскую литературу. Нацеливаю на то, что мозгу, как и другим органам необходим отдых. Спрашиваю: почему сон называют лучшим лекарством для человека? Выслушав мнение детей, объясняю, что сон необходим человеку, т.к. во сне отдыхают все органы, в том числе и мозг.

Познакомив детей со строением своего тела, формирую умение чутко прислушиваться к своему организму, чтобы помогать ему ритмично работать. Такому тематическому блоку я дала название «Если хочешь быть здоров». Здесь вырабатываю у ребенка осознанное отношение к своему здоровью.

Вместе с детьми рассматриваем карточки иллюстрации о правильном и неправильном режиме дня. Предлагаю вспомнить: есть ли у них знакомые, которые ведут себя неправильно, не соблюдают режим дня? Спрашиваю: как это может отразиться на их здоровье? Чтобы вызвать активную мыслительную деятельность детей, использую ситуации – провокации: «Мальчик целый день провел у экрана телевизора. Это хорошо или плохо?»

Рассматривая фотографии спортсменов, спрашиваю: почему у них хорошо развиты мышцы, благодаря физическим упражнениям. Сравниваем их со сказочными героями Кащеем Бессмертным, Бабой Ягой, Соловьем – разбойником. Провожу игры «Хорошо – плохо», «Делаем зарядку».

Использую различные формы организации физической активности: утреннюю гимнастику, физминутки, дни здоровья, пальчиковую и дыхательную гимнастику, массаж.

Провела с инструктором по физкультуре открытое занятие для города «Мой веселый звонкий мяч» (все игры, игровые упражнения с мячами разных размеров).

Использую игровое упражнение «Как выглядит здоровый человек?» (подобрать слова для характеристики здорового человека)

Следующий блок – «Уроки Неболейки», где рассказываю детям, что такое здоровье и что такое болезнь.

Разрешаем проблемные ситуации: «Если человек заболел гриппом, необходимо…». Предлагаю рассмотреть карточки – иллюстрации, назвать ситуации опасные для здоровья и объяснить почему. Напоминаю, что следует заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих.

Пополняю знания детей старшего возраста о работе врачей: терапевта, стоматолога, окулиста в сюжетно-ролевой игре «Центр здоровья».

Провожу занятия: «К нам пришел Айболит», «Осторожно грипп», «Чтобы не было беды».

В заключительном тематическом блоке «Помоги себе сам» знакомлю детей с правилами поведения при травмах. Использую игру-соревнование «Кто больше?» (назвать бытовые предметы, использую которые можно получить травму.

Предлагаю проблемно-игровые ситуации, учу оказывать первую помощь:

- Если я поцарапал руку, то…

- Если я промочил ноги, то…

- Если озябло лицо на морозе…

- Если перегрелся на солнце …

С целью оздоровления детского организма провожу такие мероприятия: музыкотерапию, ароматерапию, ритм терапию (хлопки в ритм).

Для ароматерапии сшила мешочки из тканей и положила туда лекарственные травы: мяту, зверобой, душицу, чабрец. В зимний период обязательным атрибутом является «волшебный кулон» с чесноком или луком для профилактики гриппа.

Провожу работу с родителями по данному направлению, с целью повышения валеологической грамотности, создания валеологического пространства в

семье и детском саду. Считаю, что если мы хотим вырастить здоровое поколение, то должны решать эту проблему вместе.

Использую такие формы работы: консультации в форме решения проблемных ситуаций, совместное проведение праздников, анкетирование, наглядная информация и информация в родительском уголке.

С целью выявление активности родителей в физкультурно-оздоровительной работе с детьми было проведено анкетирование, в ходе которого выявлено:

- основной причиной заболеваемости детей 80% родителей считают наследственную предрасположенность и экологическую среду в городе;

- для укрепления здоровья ребенка 45% родителей считают необходимым занятие физкультурой; 42% — прогулки; 13% — правильное питание и закаливание;

- 64% занимаются с ребенком физкультурой дома, 24% — иногда 12% — очень редко.

- у 100% семей имеется дома спортивный инвентарь.

Подводя итог можно отметить, что родители заинтересованы в проведении мероприятий направленных на сохранение и укрепление здоровья детей. На практике убедилась, что семья станет партнером детского сада в этом процессе, если лучики света и добра, которые идут от детского сада, не погаснут в каждом доме, где растет маленький человек, а проникнут в него и сделают его светлее.

Заключение

Планомерная и систематическая работа по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни, в котором ребенок выступает активным исследователем, способствовала нравственному, интеллектуальному развитию детей, активизации их познавательной деятельности. Проанализировав данные итоговой диагностики, отметила, что у детей сформировались представления о жизненной важности всех человеческих органов.

Дети научились определять свое состояние и ощущения, знают, что полезно и что вредно для организма, понимают необходимость бережного отношения к нему.

Дети знают, что такое здоровье и что такое болезнь, знакомы с требованиями безопасности.

Многоплановая, разносторонняя работа дала положительные результаты. Снизилась детская заболеваемость, повысилось количество дней посещения кадым ребенком.



Сюжетно – ролевая игра «Больница»



Правильное питание – залог здорового образа жизни.



Библиографический список

1.Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья. Программа оздоровления дошкольников – Москва, 2007.

2.Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим. Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада – Москва, 2004.

3. Иванова А.И. Естественно — научные наблюдения и эксперименты в д/с. Человек. – Москва, 224

4.Шарыгина Т.А. Беседы о здоровье. Методическое пособие.- Москва, 2007.

5. Сайкина С.Г. Физкульт-привет минуткам и паузам. Учебно–методическое пособие. – Санкт-Петербург, 2004.

6.Бухова Т. Моя первая энциклопедия. Наше тело. Пер. с англ. Кристина — М., 1994.

7. Обухова Л.А. 30 уроков здоровья для первоклассников. Методическое пособие. – М.:ТЦ «Сфера», 1999.

8.Нищева Н.В. О здоровье дошкольников родителям и педагогам. – Санкт-Петербург, 2006.