

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 28 «Чебурашка» МО Староминский район

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол № 1 от 28.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА:
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 28
«Чебурашка» у
Е.В.Човен



**Программа по валеологии
для детей старшего дошкольного возраста**

«Здоровячок»

Авторы:
ст. воспитатель А.Н.Мачеха
воспитатели-М.Ю. Голосная, Н.А.Балюк

Ст.Староминская. 2023

Содержание

1. Целевой раздел	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	4
1.4. Планируемые результаты	4
2. Содержательный раздел	5
2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	5
2.2. Критерии диагностики	5
2.3. Работа с родителями	6
2.4. Перспективное планирование.	7
3. Организационный раздел	11
3.1. Организационно – методическое обеспечение программы.	11
3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды	12
4. Перечень литературы	12

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой они имеют ценность для человечества, полностью зависят от его здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых дошкольников резко падает.

Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний – следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения – всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей. Актуальность проблемы валеологизации образования требует от педагогов комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДОУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации здоровья.

Эффективным средством расширения образовательного поля ребенка за счет решения проблемы валеологического сопровождения воспитательно-образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении служит клуб «Здоровячок», для которого и была разработана Программа формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в дошкольном учреждении и отвечает объективным потребностям практики.

Согласно (ФГОС) образовательная область "Физическое развитие" направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения **следующих задач:**

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков

3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

В связи с этим в нашем детском саду уделяется большое внимание физкультурно-оздоровительной работе с детьми.

1.2. Цели и задачи реализации программы

Цель программы:

Воспитание у детей валеологической культуры; создание мотивации для формирования, сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

1. Воспитывать валеологическое сознание детей.
2. Учить детей использовать валеологические знания для своего здоровья.
3. Сформировать представления у детей о своем теле, способах сохранения своего здоровья, соблюдении личной гигиены, о культуре питания.
4. Воспитывать оценочные суждения о факторах, ухудшающих или улучшающих здоровье.
5. Способствовать пониманию детьми сущности здорового образа жизни.
6. Повысить эффективность форм взаимодействия с родителями – субъектами образовательного процесса, способствующих их ориентации на здоровье как основы полноценной жизнедеятельности ребенка в будущем; педагогическую компетентность родителей в вопросах здоровьесбережения.

Направления работы:

- познай себя «мое тело» (строение человека)
- эмоциональное здоровье «мои эмоции» (эмоциональный мир человека)
- физическое здоровье (физическое развитие, питание, закаливание, безопасность)

1.3. Принципы и подходы к формированию программы

1. Доступность (соответствие учебного материала возрасту детей)
2. Наглядность (использование методических пособий, атрибутов, макетов и пр.)
3. Развивающая и воспитательная направленность содержания
4. Личностно-ориентированная модель взаимодействия педагога с детьми
5. Учет психологических особенностей детей
6. Сознательность обучения
7. Организация предметно-развивающей среды

1.4. Планируемые результаты.

- знают и понимают первоначальные основы здорового образа жизни;
- имеют представления о полезных продуктах питания , способах сохранения здоровья и профилактики болезней, о правилах здорового образа жизни;
- знают и называют основные системы организма человека;
- знают, называют и распознают основные эмоции, пытаются ими управлять;
- имеют представления о том, что полезно и вредно для здоровья.
- осознанно относятся к своему здоровью.

- делают оценочные суждения о факторах, ухудшающих и улучшающих здоровье.
- используют полученные знания в повседневной жизни
- с удовольствием занимаются физической культурой, умеют организовать подвижные и спортивные игры

2.Содержательный раздел

2.1. Описание форм, способов, методов и средств реализации программы.

Методы:

- словесные (беседа, рассказ, сказка)
- наглядные (рассматривание иллюстраций и слайдов презентаций, просмотр видеороликов и мультфильмов, наблюдение, экспериментирование)
- игровые методы (развивающая, дидактическая, сюжетно-ролевая, ситуативная, театрализованная режиссерская игра).
- исследовательский метод включает составление и предъявление проблемных ситуаций, ситуаций для экспериментирования и опытов (творческие задания, опыты, экспериментирование
- методы мотивации опыта поведения и деятельности (поощрение, методы развития эмоций, игры, соревнования, проектные методы).

Педагог может использовать различные формы реализации Программы в соответствии с видом детской деятельности и возрастными особенностями детей:

игровая деятельность (сюжетно-ролевая, театрализованная, режиссерская, строительно-конструктивная, дидактическая, подвижная и другие);

общение со взрослым (ситуативно-деловое, внеситуативно-познавательное, внеситуативно-личностное) и сверстниками (ситуативно-деловое, внеситуативно-деловое);

речевая деятельность (слушание речи взрослого и сверстников, активная диалогическая и монологическая речь);

познавательно-исследовательская деятельность и экспериментирование; изобразительная деятельность (рисование, лепка, аппликация) и конструирование и пр.

2.2. Критерии диагностики.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговой – в мае.

Диагностическое обследование детей.

Высокий уровень	Средний уровень	Ниже среднего уровня
<ul style="list-style-type: none"> • Знает основные части тела, органы и их функции. • Понимает значение занятий 	<ul style="list-style-type: none"> • Знает основные части тела, но имеет слабые знания о функциях основных органов человека. 	<ul style="list-style-type: none"> • Называет основные органы человека после наводящих вопросов.

<p>физкультурой для здоровья человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Может назвать основные виды закаливания. 	<ul style="list-style-type: none"> • Затрудняется в определении способов укрепления здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Затрудняется назвать способы закаливания. • Не понимает значения физкультуры и закаливания для здоровья.
---	--	---

2.3. Работа с родителями.

Задача этой работы – показать родителям необходимость формирования у детей здорового образа жизни.

В работе с родителями использовать как традиционные формы работы (родительские собрания, консультации, беседы), так и нетрадиционные (деловые игры и тренинги с прослушиванием бесед родителей с детьми, разбор проблемных ситуаций, буклеты, памятки, мамыны пятиминутки, сундучок «Бабушкины рецепты», совместные проекты родителей и детей, шпаргалки для родителей, оформление альбома «Что мы делаем, чтобы наши дети не болели», «Мы и наше здоровье», дни открытых дверей, открытые просмотры занятий, мини-библиотека, материалы родительского уголка «советы Айболита» и др.). Проведение анкетирования с целью определения отношения родителей к здоровому образу жизни и выстраивания траектории взаимодействия. Например, «Здоровый образ жизни – что это?» (автор В.Г. Алямовская)

Создание «команды единомышленников» *педагог – дети – родители* по реализации системы работы – *главное условие*. Работа строилась на основе интеграции, координации деятельности администрации, педагогов, родителей. «Детско-родительское сообщество» является одной из составных частей работы дошкольного учреждения. Только опираясь на поддержку семьи, совместными усилиями можно решить задачу – воспитание человека грамотного, который будет беречь своё здоровье.

2.4 Планирование занятий

Перспективный план старшая группа.

Сентябрь

1. Тема: «Здоровый образ жизни»

Цель: Дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях.

2. Тема: «Знакомимся со своим телом»

Цели: Учить детей понимать значение отдельных частей своего тела: руки, ноги, головы, туловища.

3. Тема: «Что такое болезнь»

Цель: Дать детям представление «что такое болезнь» и почему человек болеет. Формировать представление о правилах ухода за больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

4. Тема: «Что помогает мне быть здоровым»

Цель: Раскрыть значение оздоровительных мероприятий и помощников» здоровья.

Октябрь

1. Тема: «Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей»

Цель: Закрепить знания детей о витаминах.

Сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.

2. Тема: «Закаливание»

Цель: Закреплять представления детей о признаках здоровья и болезни; формировать представления о причинах простудных заболеваний, о роли закаливающих мероприятий в профилактике этих заболеваний.

3. Тема: «Ухаживай за своими руками»

Цель: Формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.

4. Тема: «Врачи- наши помощники»

Цели: Расширять представления детей о профессии врача; учить осознанно воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.

Ноябрь

1. Тема: «Мои защитники: кожа, ногти, волосы»

Цель: Дать общее представление о том, что кожа, ногти и волосы являются защитниками организма человека.

2. Тема: «Кожа, её строение и значение»

Цель: Познакомить со строением кожи, её значением.

Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.

3. Тема: «Гигиена кожи»

Цель: Учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.

4. Тема: «Как возникают болезни»

Цель: Дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

Декабрь

1. Тема: «Опора и двигатели нашего организма»

Цель: Дать представление о различных частях тела человека и их назначении. Познакомить с опорно-двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели). Учить самостоятельно выполнять упражнения для различных групп мышц.

2. Тема: «Мышцы»

Цель: Познакомить детей с анатомо-физиологическими понятиями о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления.

3. Тема: «Полезная и вкусная еда»

Цель: Закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

4. Тема: «Очень нужен людям сон»

Цель: Закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.

Январь

1. Тема: «Носик, уши и глаза помогают нам всегда»

Цель: Формировать представления об органах слуха, зрения, обоняния. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

2. Тема: «Наши глаза»

Цель: Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны; о чём могут они рассказать; рассказать о мерах охраны зрения.

3. «Органы слуха»

Цель: Активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности.

Февраль

1. Тема: «Функции позвоночника, скелета»

Цели: Дать элементарные представления о скелете и мышцах.

Развивать у детей понимание о функции позвоночника, скелета.

2. Тема: «Красивая осанка»

Цель: Познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Убедить в необходимости следить за своей осанкой.

3. Тема: «Здоровые зубы»

Цель: Формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма, закреплять представления о необходимости ухода за зубами и полостью рта.

4. Тема: «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья» Цели: Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Закрепить практические умения мытья рук.

Март

1. Тема: «Головной мозг»

Цель: Сформировать элементарное представление о головном мозге.

Прививать навыки здорового образа жизни.

2. Тема: «Опасно ли быть неряхой?»

Цель: Продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены; учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом.

3. Тема: «Органы пищеварения»

Цель: Дать представление о строении органов пищеварения. Научить детей определять полезные для здоровья продукты.

4. Тема: «Физкультура от всех болезней»

Цель: Формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.

Апрель

1. Тема: «Наши внутренние органы»

Цель: Дать детям общие представления о внутренних органах человека.

2. Тема: «Сердце – наш мотор»

Цель: Познакомить детей с сердцем и его функцией в организме человека. Обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.

3. Тема: «Для чего нужна кровь?»

Цель: Сформировать понятие о кровеносной системе.

Закрепить правила гигиены сердца.

4. Тема: «Зачем мы дышим: органы дыхания»

Цель: Познакомить детей с дыхательной системой.

Убедить в необходимости соблюдения правил гигиены лёгких.

Май

1. Тема: «О правильном приеме пищи»

Цель: Развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка. Дать представление о вредных и полезных продуктах.

2. Тема: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым»

Цель: Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня.

3. Тема: «Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья»

Цель: Закрепить знания детей о естественных факторах природы и правилах закаливания организма этими факторами.

4. Тема: квест «В поисках сокровищ»

Цель: Обобщить знания детей, полученные в течении учебного года. Развивать умения применять полученные знания на практике. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.

Перспективный план подготовительная группа.

Сентябрь

1. Тема: «Здоровый образ жизни»

Цель: дать понятие «здоровье», формировать у детей представление о здоровом человеке и развивать умение использовать имеющиеся знания о здоровьесберегающих условиях.

2. Тема: «Базовые эмоции» дидактическая игра.

Цель: развитие эмоциональной сферы дошкольника.

3. Тема: «Что помогает мне быть здоровым»

Цель: дать детям представление «что такое болезнь» и почему человек болеет. Формировать представление о правилах ухода за больным. Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

4. Тема: «Что такое болезнь» (физ. инструктор)

Цель: раскрыть значение оздоровительных мероприятий и помощников здоровья.

5. Тема: «Ухаживай за своими руками»

Цель: формировать привычку следить за чистотой рук, ногтей.

Октябрь

1. Тренинг «Спасем волшебную страну эмоций».

Цель: развитие эмоциональной сферы ребенка; снятие эмоционального напряжения и агрессии.

2. Тема: «Витамины и их роль в жизни человека. Каталог витаминов для детей»

Цель: закрепить знания детей о витаминах. Сделать каталог витаминов для детей с помощью родителей.

3. Тема: «Врачи – наши помощники» (физ. инструктор)

Цель: расширять представления детей о профессии врача; учить осознано воспринимать врачебные предписания и строго их выполнять.

4. Тема: «Кожа, ее строение и значение»

Цель: познакомить со строением кожи, ее значением. Формировать представление о коже, как защите организма от инфекции.

Ноябрь

1. Тренинг - общение «Люди и эмоции».

Цель: развитие эмоциональной сферы старших дошкольников.

2. Тема: «Гигиена кожи»

Цель: учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки.

3. Тема: «Как возникают болезни» (физ. инструктор)

Цель: дать детям понять, что болезни не возникают из ничего, а ими заражаются. Сформулировать правила, которые нужно соблюдать, чтобы уберечься от инфекции.

Декабрь

1. Тема: «Опора и двигатели нашего организма»

Цель: дать представление о различных частях тела человека и их назначении. Познакомить с опорно – двигательной системой человека (скелет – опора, мышцы – двигатели). Учить самостоятельно выполнять упражнения для различных групп мышц.

2. Тема: Занятие - тренинг «Узнай себя и свои чувства»

Цель: развитие эмоционального интеллекта.

3. Тема: «Полезная и вкусная еда»

Цель: закрепить представления детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

4. Тема: «Очень нужен людям сон» (физ. инструктор)

Цель: закреплять знания детей о том, что сон необходим человеку. Запомнить правила поведения перед сном.

5. Тема: «Носик, уши и глаза помогают нам всегда»

Цель: формировать представления об органах слуха, зрения, обоняния. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Январь

1. Тема: Тренинг «Учимся управлять своими эмоциями в конфликтной ситуации»
Цель: формирование навыков конструктивного поведения в конфликтных ситуациях. 19. Тема: «Органы слуха и зрения»

Цель: активизировать знания детей о роли слуха для ориентировки в окружающей действительности. Дать детям знания, какие бывают глаза, зачем они нужны; о чем могут Ноябрь они рассказать; рассказать о мерах охраны зрения и слуха.

2. Тема: «Функции позвоночника, скелета» (физ. инструктор)
Цель: дать элементарные представления о скелете и мышцах. Развивать у детей понимание о функции позвоночника, скелета.

Февраль

1. Тема: «Красивая осанка»
Цель: познакомить детей с понятием «осанка» и ее важностью для сохранения здоровья. Убедить в необходимости следить за своей осанкой.

2. Игры на развитие эмоций.
Цель: учить детей передавать эмоции злости и гнева при помощи мимики, различать эмоциональные состояния других людей.

признакам (мимика, пантомимика, интонация).

3. Тема: «Зубная паста, мыло и вода – наши лучшие друзья»
Цель: формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков. Закрепить практические умения мытья рук.

Март

1. Тема: «Головной мозг» (физ. инструктор)
Цель: сформировать элементарное представление о головном мозге. Прививать навыки здорового образа жизни.

2. Тема: «Органы пищеварения»
Цель: дать представление о строении органов пищеварения. Научить детей определять полезные для здоровья продукты.

3. Игровой сеанс «Калейдоскоп эмоций»
Цель: закрепить знания об основных эмоциях.

4. Тема: «Опасно ли быть неряхой»
Цели: продолжать учить детей соблюдать правила личной гигиены; учить детей содержать в чистоте и порядке свою одежду; убирать и мыть после еды посуду; помогать родителям содержать в чистоте дом.

5. Тема: «Физкультура от всех болезней» (физ. инструктор)
Цель: формировать представления детей о возможности укрепления здоровья с помощью физических упражнений, точечного массажа, гимнастики для глаз.

Апрель

1. Тема: «Сердце – наш мотор»
Цель: познакомить детей с сердцем и его функцией в организме человека. Обучить правилам поведения, при соблюдении которых сердце сохраняется здоровым.

2. Тема: Тренинг «Коли хорош, так не хвастай, и так заметят»
Цель: формирование навыков дружбы и сотрудничества в группе сверстников; развитие в детях умения чувствовать и понимать чувства другого человека.

3. Тема: «Зачем мы дышим: органы дыхания»
Цель: познакомить детей с дыхательной системой. Убедить в необходимости соблюдения правил гигиены легких.

Май

1. Тема: «Что нужно делать, чтобы быть здоровым» (физ. инструктор)

Цель: рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранить и поддерживать, соблюдать режим дня.

2. Тема: «О правильном приеме пищи»

Цель: развить у детей представление о работе главного органа пищеварения – желудка. Дать представление о вредных и полезных продуктах.

3. Тема: Игровой коммуникативный тренинг «Вместе весело играем»

Цель: формирование навыков коммуникации и умения действовать сообща (согласованность в действиях); создание доброжелательной атмосферы.

4. Тема: КВН «Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!»

Цель: обобщить знания детей, полученные в течении учебного года. Развивать умения применять полученные знания на практике. Воспитывать устойчивый интерес к своему здоровью.

3. Организационный раздел

3.1. Организационно – методическое обеспечение программы.

Программа рассчитана на 2 года.

Перспективное планирование описывает курс овладения детьми элементарных знаний о строении организма человека, воспитание осознанного отношения к своему здоровью с детьми старшего дошкольного возраста. (5-8 лет)

Программа предполагает проведение одного занятия в неделю, три- проводят воспитатели, одно-инструктор по ФК. Общее количество учебных занятий в год – 35. Время проведения занятий 25 минут. Занятия проводятся в форме бесед, разговоров, дидактических игр, просмотра видеороликов, мультфильмов и слайдов, экскурсий, пеших прогулок

Программа по валеологии «Здоровячок» разработана в соответствии с Законом «Об образовании Р.Ф.» Реализация программы происходит в процессе расширенного, более углубленного знакомства детей с человеком, его здоровьем, умениями и навыками здорового образа жизни. Программа рассчитана для детей 5-8 лет.

В результате реализации программы по валеологии «Здоровячок» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

3.2. Особенности организации предметно-пространственной среды.

Для реализации намеченных задач программа предполагает создание развивающей предметно-пространственной среды:

- уголки «Больница», «Неболейка», «Радуга настроения»;
- атрибуты и шапочки к подвижным и сюжетно-ролевым играм;
- карточки-схемы к подвижным играм;
- настольные игры «Виды спорта», «Валеология»

Лото «Как расти здоровым»

- детская художественная и научная литература (Части тела. Мои первые вопросы и пр.)
- лаборатория Айболита (Анатомическая модель, набор для опытов «Строение тела», манекен тела человека и т.д.)
- стенгазета «Будьте здоровы!»

- использование нестандартного оборудования и пособий.

Перечень литературы.

- 1.Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993.
2. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006.
- 3.Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. 4.Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002.
- 5.Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997.
6. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2004.
- 7.ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014.
8. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000

1. Перечень литературы.

1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. – 112с.
2. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.
3. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. – 252с.
4. Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.
5. Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.
6. «Это Я!» Серия «Веселые уроки» - М.: ООО «Издательский дом ОНИКС 21 век». 2001. – 31с. Шишкина С.Е.
7. «Я и мое тело». Пособие. – М.: «Школьная пресса». 2004. – 48с.
8. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под. ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2014. – 368 с.
9. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2000.
10. Сигимова М.Н. «Кто я? Какой я? Методическое пособие для воспитателей», Новосибирск, 1995.
11. Интернет – ресурсы.