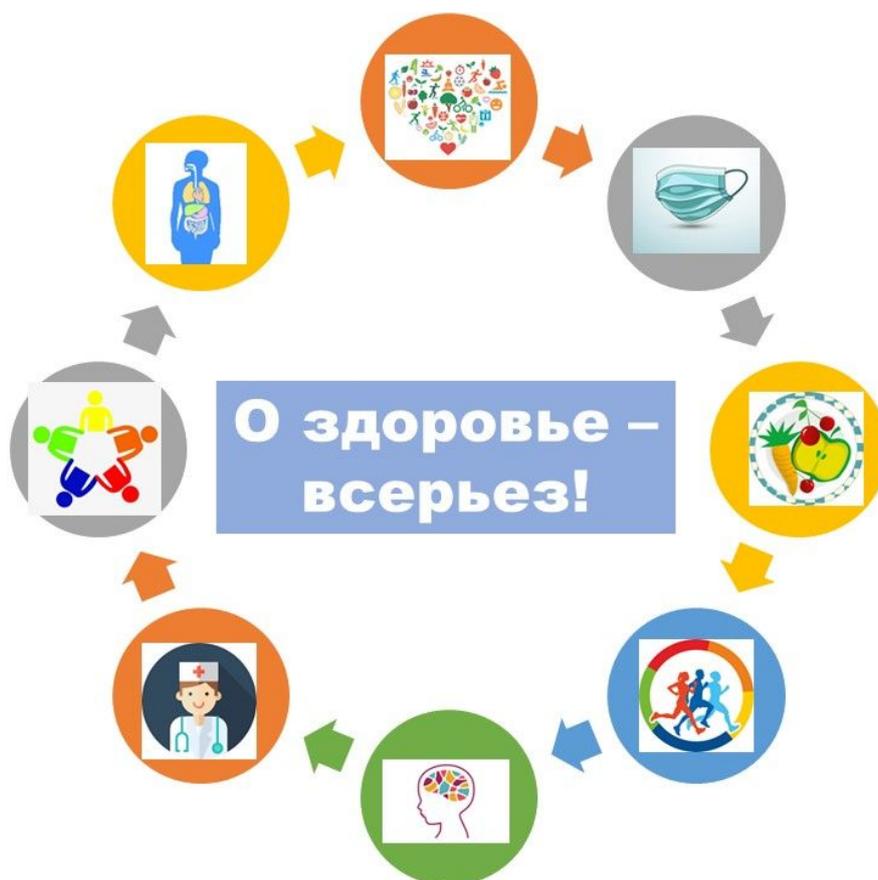


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Березка»» муниципального образования -
Михайловский муниципальный район Рязанской области

391720 Рязанская область Михайловский район пос. Октябрьский ул. Кочубина д.1А 8(49130)26-378

ПРОЕКТ
по здоровьесбережению



пгт Октябрьский, 2021

Содержание

Пояснительная записка.....	3
Теоретическое обоснование проекта.....	7
Практическая реализация проекта.....	12
Этапы реализации проекта	12
План реализации проекта	12
План заседаний клуба «Будь здоров!».....	23
Методика взаимодействия с семьей.....	23
Педагогическая диагностика.....	26
Заключение.....	26
Литература.....	28

Пояснительная записка

Паспорт проекта

Вид проекта: информационно-практико-ориентированный-биологический.

Продолжительность: долгосрочный (два года).

Возраст детей: 5-7 лет.

Участники проекта: дети дошкольного возраста (5-7 лет), их родители (законные представители), педагоги, партнеры.

Освещение хода реализации проекта: официальный сайт, страница в социальной сети «ВКонтакте», газета детского сада «Маленькая страна».

Актуальность проекта

Здоровье человека является необходимым условием реализации всех заложенных в человеке возможностей, основой достижения любых успехов. К сожалению, детей с ослабленным здоровьем становится все больше. Экологические проблемы, социально-бытовые факторы, некачественное питание - это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье детей, поэтому проблема укрепления здоровья дошкольников актуальна в настоящее время.

Дошкольный возраст самый благоприятный для воспитания привычек здорового образа жизни. "Я не боюсь еще и еще повторить: забота о здоровье - это важнейший труд воспитателей. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы" - писал В.А. Сухомлинский.

Педагоги МДОУ «Детский сад «Березка»» вдохновились идеей привлечь детей к активному сохранению и укреплению собственного здоровья, пропаганде здорового образа жизни, исследовательской деятельности в области анатомии и физиологии человека.

Для осознания важности данной проблемы дошкольники в первую очередь должны познакомиться с тем, что же представляет собой человеческий организм, с особенностями его строения, функционирования и

жизнедеятельности. Принимая детей в сад, мы помогаем приобрести привычку к соблюдению режима дня, чистоте, аккуратности, порядку, способствуем овладению культурно-гигиеническим навыков, привычку к ежедневным формам закаливания и двигательной активности, углубляем и систематизируем представления о факторах, влияющих на состояние здоровья и здоровья окружающих. Именно поэтому в нашем дошкольном учреждении любая деятельность (игровая, спортивная, досуговая и т.д.) носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у детей привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни.

Развитие медицины во многом зависит от интереса к естественно-биологическим наукам, исследованиям и открытиям сегодняшних дошкольников. Мы хотим помочь детям выбрать полезную и нужную профессию. Профессия врача, приносящая радость быть здоровым самому, своим близким и многим людям, всегда будет востребована в нашем мире. Имея достаточный уровень знаний о профессиях, связанных с сохранением физического и психического здоровья, ребенок сможет определиться, захочет ли он в будущем реализовать себя в этой области.

Цель проекта - сохранение и укрепление собственного здоровья детей, пропаганда здорового образа жизни среди воспитанников и их семей, исследовательская деятельность в области анатомии и физиологии человека.

Задачи для детей

Образовательные

- Формировать представления о здоровье, здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста.
- Формировать представление о строении тела человека, работе органов и систем, культурно-гигиенических навыках, безопасности жизнедеятельности.
- Обогащать и закреплять ранее полученные знания о правильном питании.

- Расширять представление о профессиях медицинского спектра, о труде педагогов и людей других специальностей в области сохранения физического и психического здоровья.

- Расширить кругозор детей через чтение художественной литературы.

Воспитательные

- Воспитывать потребность в заботе о своем здоровье, избегая ситуаций, наносящих вред здоровью.

- Воспитывать интерес к спорту, физической культуре.

- Воспитывать уважение к труду людей медицинских организаций.

Развивающие

- Развивать физические способности детей.

- Способствовать развитию высших мозговых структур, а следовательно, для развитию межполушарных связей и психических процессов.

- Развивать память, внимание, мышление, речь, воображение, познавательную активность, мелкую моторику.

Задачи для педагогов

- Разработать программу реализации проекта.

- Создать предметно-пространственную среду для реализации проекта. Обеспечить наглядно-иллюстративным материалом, пособиями педагогический процесс.

- Организовать работу клуба здорового образа жизни «О здоровье – всерьез!»

- Организовать освещение хода реализации проекта на официальной странице детского сада в социальной сети «ВКонтакте», официальном сайте детского сада, газете МДОУ «Детский сад «Березка»» «Маленькая страна».

- Разработать конспекты образовательной деятельности в виде игровых ситуаций, беседы, консультации, досуги, развлечения, различные виды гимнастик и др.

- Повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребенка через вовлечение их в совместную деятельность.
- Организовать встречи с партнерами проекта.

Методы и формы работы

- Объяснительно-иллюстративный – предъявление информации различными способами (объяснение, рассказ, беседа, самонаблюдение, инструктаж, демонстрация, работа с наглядными пособиями и др.).

- Эвристический – создание проблемных ситуаций, требующих творческого подхода к их решению, экспериментирование.

- Программированный – набор действий, которые необходимо выполнить в ходе выполнения практических работ (форма: компьютерный практикум, проектная деятельность).

- Репродуктивный – воспроизводство знаний и способов деятельности.

- Частично-поисковый – решение проблемных задач с помощью педагога.

- Поисковый – самостоятельное решение проблем.

- Исследовательский метод.

- Метод проблемного изложения – постановка проблемы педагогом, решение ее самим педагогом, соучастие ребёнка при решении.

Формы сотрудничества с партнерами: взаимопомощь и взаимоконсультирование, создание ресурсов, обмен опытом, дискуссии и обсуждения.

Ожидаемые результаты:

1. Стремление детей к совершенствованию своих умений и навыков здоровьесбережения, снижение уровня заболеваемости среди школьников.
2. Развитие и закрепление физического и психического здоровья.
3. Развитие у детей устойчивого интереса к профессиям, связанным с сохранением и укреплением здоровья.
4. Вовлечение родителей в педагогический процесс ДОУ.

5. Ценностное отношение детей к своему здоровью и здоровью других людей.
6. Обогащение словарного запаса, расширение кругозора детей, физических и умственных способностей.

Теоретическое обоснование проекта

Проект «О здоровье – всерьез!» призван поддержать инициативу, связанную с ориентирами образования на современном этапе, и направлен на широкое внедрение здоровьесбережения, основ здорового образа жизни в образовательное пространство дошкольного учреждения. Это обеспечивается через слаженную работу всех участников образовательного процесса с одной стороны, и через привлечение социальных партнеров, с другой.

По определению специалистов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Это такое гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности.

Дошкольный возраст самый благоприятный для укрепления здоровья и воспитания привычек здорового образа жизни. Реализация проекта будет способствовать созданию условий для пробуждения интереса детей к физкультуре и спорту, соблюдению режима дня, сна и отдыха, здорового питания, исследований и творчества в области естественно-научных знаний, профориентации на этапе дошкольного детства путем использования в образовательном процессе наглядно-практических, словесных, методов, разнообразных наглядных моделей и оборудования для формирования навыков гигиены, питания, духовного развития, чтения художественной литературы, организации просветительской работы с родителями, организации заседаний клуба любителей здорового образа жизни в игровой форме.



Рисунок 1. Структура проекта «O здорoвье – всерьез!»

Новизна проекта заключается в целостности обучения сохранения и укрепления здоровья через реализацию программы проекта, а также в естественно-научной направленности обучения дошкольников.

В структуре проекта представлено несколько модулей: «Строение тела человека», «Азбука здоровья», «Основы безопасности», «Правильное питание», «Нейрогимнастика», «Ура! Физкультура!» «Профориентация дошкольников», «Работа с родителями воспитанников и партнерами проекта», каждый из которых обеспечивает формирование представлений и практических навыков, раскрывает один из аспектов здорового образа жизни.

Модули «Строение тела человека» и «Азбука здоровья» базируются на программе А.И.Ивановой «Что могут знать дошкольники о человеке»; разделе «Что я знаю о себе», включённого в программу доктора педагогических наук С.А. Козловой «Я – человек», курсе по дошкольной подготовке М.Л.Лазарева «Здравствуй!», программе Л.Бобарыкиной,

Н.Шумиловой “Доктор Неболит”. В нём дети знакомятся с тем, что все люди на Земле разные и неповторимые, получают первые сведения о частях тела человека и их функциях, учатся экспериментальным путём ориентироваться в схеме собственного тела, знакомятся с внутренним строением человеческого организма, узнают откуда берутся болезни, о взаимосвязи между здоровьем природы и здоровьем человека.

Комплекс мероприятий данного модуля реализуется в течение всего учебного года 2 раза в месяц и представляют собой свободную познавательную-экспериментальную деятельность длительностью от 20-30 минут (в зависимости от возраста). Далее полученная детьми информация закрепляется и апробируется в повседневной жизни в играх, на занятиях по любым другим видам деятельности, на прогулках, в свободной самостоятельной деятельности в течение дня.

Обеспечение безопасности жизнедеятельности является приоритетной задачей для личности, общества, государства. Как ни печально, но чаще всего жизнь и здоровье детей страдают на пожарах, на дорогах, на воде, в лесу, так как они не знают, как вести себя в сложившихся экстремальных ситуациях. По данным статистики МЧС России ежегодно большое количество детей становятся жертвами ЧС, вследствие, своего незнания и легкомыслия. Это не может не вызвать тревогу, поэтому наш проект предусматривает модуль «Основы безопасности», содержание которого направлено на развитие самостоятельности и ответственности, чтобы в опасные моменты своей жизни дети всегда могли адекватно действовать. Комплекс мероприятий модуля «Основы безопасности» разработан с учетом парциальной образовательной программы «Мир без опасности» и учебно-методического комплекта Лыковой И.А., Шипуновой В.А. Сформированный опыт безопасного поведения позволит детям предвидеть опасность, по возможности избегать ее, при необходимости – действовать. Мероприятия по основам безопасности проводятся через неделю.

Формирование культуры здорового питания у детей Роспотребнадзор объявил главной национальной задачей в рамках проекта «Демография». Для решения этой задачи в рамках проекта детского сада «О здоровье – всерьез!» предусмотрен модуль «Правильное питание», цель которого – объяснить, что такое рацион питания, пищевые вещества, калорийность продуктов и др. Информационная поддержка осуществляется на основе обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста Роспотребнадзора, материалами журнала «Медицинское обслуживание и организация питания в ДООУ», на странице сервиса «Дневник питания» Роспотребнадзора на платформе сети «ВКонтакте», где в формате видеосюжетов о продуктах и способах, как приучить ребенка к здоровой пище педагоги нашего сада обучаются и разрабатывают собственные образовательные ресурсы.

Развивающий модуль «Ура! Физкультура!» разработан с целью создания максимально благоприятных условий для укрепления здоровья, гармоничного физического развития детей. Одной из эффективных форм работы, положительно влияющих на здоровье ребенка, является степ-аэробика. Она позволяет развивать у дошкольников координационные, силовые, двигательные способности, гибкость, выносливость, поддерживает на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Программа курса разработана с учетом учебно-методического пособия Сайкиной Е.Г., Кузьминой С.В. «Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников». Занятие проводится 1 раз в неделю продолжительностью 20-25 минут.

Дошкольный возраст благоприятен для развития высших мозговых структур, а следовательно, для развития межполушарных связей и психических процессов. Работа, проводимая в рамках развивающего модуля «Нейрогимнастика», направлена на выполнение специально подобранных упражнений, задействующих попеременно то левую, то правую руку, или выполняет упражнения двумя руками одновременно, создает условия для

улучшения работы правого и левого полушария, каждое из которых постигает внешний мир по-своему. Комплексы нейродинамической гимнастики помогут подготовить мозг ребенка к эффективной работе, способствующей лучшему восприятию и переработке информации. Содержание разработанных комплексов базируется на учебно-методическом пособии Трясоруковой Т.П. «Развитие межполушарного взаимодействия у детей: нейродинамическая гимнастика». Проводится ежедневно в первой половине дня для 5-7 минут.

Проект «О здоровье – всерьез!» направлен на приобретение первого опыта адаптации оказания медицинской помощи, на освоение навыков «медико-психологической службы будущего», что в дальнейшем позволит увеличить число молодых людей, выбирающих для себя профессии данного спектра. Знакомство с профессиями, приоритетом которых является здоровье людей, предусмотрено модулем «Профориентация дошкольников».

С дошкольного возраста необходимо готовить детей к жизненным ситуациям, требующих от человека не шаблонных, привычных действий, а творческого подхода к решению задач.

Проект «О здоровье – всерьез!» рассматривается как образовательная среда, способствующая формированию и развитию у обучающихся естественно-научных, исследовательских компетенций, а также повысит профессионализм педагогов в данной сфере деятельности.

В рамках проекта «О здоровье – всерьез!» организуется совместная и самостоятельная деятельности, мероприятия проводятся два-три раза в неделю, в первую и во вторую половину дня, продолжительность одного занятия 20 – 30 минут (в зависимости от возраста), с группой детей дошкольного возраста. Группу могут посещать до 10 – 15 воспитанников дошкольного учреждения в возрасте от 5 до 7 лет. Предусмотренные проектом занятия могут проводиться как на базе одной отдельно взятой группы, так и в смешанных группах.

Практическая реализация проекта

Этапы реализации проекта

1 этап - подготовительный	
<p>Цель: - накопление информации, наблюдения за детьми, анализ проблемы; планирование мероприятий, методов и приемов работы с детьми и родителями направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. анкетирование родителей; 2. беседы с детьми; 3. заполнение антропометрических данных; 4. анализ посещаемости и заболеваемости детей старшей группы за предыдущий год; 5. наблюдения. 	
2 этап - основной	
<p>Цель: - реализация на практике мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни;</p> <p style="text-align: center;">Направления работы</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;"> <p><u>Работа с детьми</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - образовательная деятельность в виде игровых ситуаций; - дидактические игры; - сюжетно-ролевые игры; - беседы; - досуги, развлечения; - различные виды гимнастик; - физминутки; - закаливающие процедуры; - чтение худ.лит-ры. </div> <div style="text-align: center;"> <p><u>Работа с родителями</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - беседы; - консультации; - памятки; - досуги, развлечения. </div> </div>	
3 этап заключительный	
<p>Цель: - проведение анализа организации работы по сохранению и укреплению здоровья детей, формирования у них представлений о здоровом образе жизни. Итоги проекта.</p>	

План реализации проекта

Сентябрь

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя

<p>Строение тела человека</p> 	<p>1. Познавательное занятие «Кто я? Откуда я взялся? Какие мы похожие и разные».</p> <p>2. Чтение Прокофьевой С. «Румяные щечки» (М. Физкультура и спорт, 1988 г).</p> <p>3. Беседа «Люди разных народов».</p>	<p>1. Внешний вид.</p> <p>2. Игра «Зеркало» - учить детей описывать себя и других, выделяя детали внешнего облика и внутреннего содержания.</p> <p>3. Создание фотостенда «Узнай своих друзей» -стенд из фотографий детей в разные периоды жизни.</p>
<p>Азбука здоровья</p> 	<p>1. Беседа «Что такое здоровье и как его сохранить и преумножить».</p> <p>2. Игра «Наши эмоции. Управление эмоциями».</p>	<p>1. Изучение памяток «Как ухаживать за волосами».</p> <p>2. Практическое исследование «Подстригаем ногти».</p>
<p>Основы безопасности</p> 	<p>Познавательные сообщения «Знаете ли вы...». Знакомство с общими правилами гигиены.</p>	<p>Познавательное сообщение «Безопасное использование косметических средств».</p> <p>Дидактическая игра «Выбери предметы ухода за телом».</p>
<p>Правильное питание</p> 	<p>1. Правильное питание. Вводный инструктаж «Мой руки перед едой».</p> <p>2. Игра «Веселое умывание» - закрепить алгоритм мытья рук. Стихи и загадки по теме.</p>	<p>1. «Когда я ем, я глух и нем». Изучение правил поведения за столом.</p> <p>2. Выставка «Что нам осень принесла». Цель – показать пользу овощей и фруктов.</p>
<p>Ура! Физкультура!</p> 	<p>Комплекс степ-аэробики №1 – развитие способности длительно выполнять циклические действия в режиме умеренной тренировки.</p>	
<p>Нейрогимнастика</p> 	<p>«Фонарики» — правая ладонь раскрыта, левая- закрыта в кулак. Поочерёдно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.</p> <p>«Молоток» — правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладём левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.</p> <p>«Кулачок-ладошка» — так крадётс я кошка – правая рука сжата в кулак, левая ладонь лежит. Поочерёдно меняем положение рук.</p> <p>«Змейка» — соединяем ладони и вращаем кисти рук, как змейка.</p> <p>«Жучок» — кладём правую ладонь на левую и выполняем круговые вращения вперед – назад только большими пальцами. Хлопком меняем руки.</p>	
<p>Проориентация дошкольников</p> 	<p>Знакомство с профессией «Медсестра»</p>	<p>Виртуальная экскурсия «Как устроена больница». Знакомство со структурными единицами больничных комплексов: регистратура, поликлиника, операционная, лаборатория, стационар.</p>
<p>Взаимодействие с родителями воспитанников</p>	<p>1. Анкетирование родителей «Моя семья и здоровы образ жизни».</p>	<p>1. Рассматривание семейных фотографий детей в раннем возрасте и в настоящее время.</p>

<p>и партнерами проекта</p> 	<p>2. Встреча с медицинской сестрой детского сада. Экскурсия в медкабинет.</p>	<p>(Дать детям понять, что они растут и найти их отличия от взрослых, пожилых) 2. Тест «Нарисуй свою семью» (Выявить положение ребенка в семье, его статус, отношение к себе как к члену семьи.)</p>
---	--	--

Октябрь

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Строение тела человека</p> 	<p>1. "Из чего же сделаны наши девочки и мальчишки" - закрепить понятия: клетка, организм, органы. 2. Чтение главы «Клетка» из книги А.Дорохова «Про тебя самого» (М. Детская литература, 1989, -с.18) 3. Работа с микроскопом, рассматривание капли воды при увеличении.</p>	<p>Познавательное занятие “На чём всё держится. Скелет и мышцы”. Знакомство со строением скелета человека и его назначением.</p>
<p>Азбука здоровья</p> 	<p>1. Человек-часть природы. (Объяснить детям взаимосвязь человека и природы, условия выживания человека, воспитывать любовь и бережное отношение к природе. 2. Чтение «Как люди речку обидели» (Н.Рыжов «Волшебница вода» М.1997.с.51).</p>	<p>Значение правильной осанки. Разучивание комплекса упражнений для хорошей осанки и профилактики плоскостопия.</p>
<p>Основы безопасности</p> 	<p>Как деятельность человека разрушает планету (Экологические беды и катастрофы).</p>	<p>Безопасность при общении с незнакомыми людьми. Тренинги, этюды «Я и незнакомец»</p>
<p>Правильное питание</p> 	<p>Ешь неспеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережевывай пищу. Фотовыставка «Сам себе повар» - блюда, приготовленные детьми.</p>	<p>Игровое упражнение «Для чего нужна вода. Какие бывают напитки. Рецепты родителей воспитанников.</p>
<p>Ура! Физкультура!</p> 	<p>Комплекс степ-аэробики №2 – развитие чувства ритма и умения согласовывать свои движения с музыкой. Воспитание выдержки, внимания, сосредоточенности.</p>	
<p>Нейрогимнастика</p>	<p>«Пианино» — соединяем с большим пальцем поочерёдно все пальцы до мизинца и обратно. Выполняем правой рукой, затем левой, а потом двумя</p>	

	<p>руками одновременно. «Перекрёстные шаги». Ребёнку необходимо встать прямо, поднять согнутую в колени правую ногу таким образом, как будто он планирует выполнить широкий шаг. Согнутую в локте левую руку следует потянуть к правому колену. Повторять в течении 1-2 минут, меняя руку и ногу. «Вертушка» — одновременные махи назад-вперёд прямыми руками. «Ухо-нос». Лево́й рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение. «Молоток-пила» Лево́й рукой как бы пилим пилой, правой в то же время «забиваем молотком гвозди».</p>	
<p>Профориентация дошкольников</p> 	<p>Знакомство с профессией «Биолог»: что изучает биология, как устроен микроскоп, что такое анатомия.</p>	<p>Знакомство с профессией «Врач-ортопед».</p>
<p>Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта</p> 	<p>1. Видеовстреча с учителем биологии. 2. Памятка для родителей «О правильном питании». 3. Совместное приготовление детей и родителей любимых и здоровых блюд.</p>	<p>1. Флешмоб «Мы за красивую осанку». 2. Чтение художественной литературы о физкультуре.</p>

Ноябрь

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Строение тела человека</p> 	<p>1. Познавательное занятие «Познай себя. Знакомство с органами пищеварения». 2. Использование анатомического фартука для знакомства с органами пищеварения.</p>	<p>1. Цикл «Познай себя. Мозг-главный компьютер организма». 2. Что умеет наш мозг. Беседа о возможностях памяти, воображения, мышления.</p>
<p>Азбука здоровья</p> 	<p>Какая еда вредна для здоровья. Игровое упражнение «Убери вредные продукты».</p>	<p>Тренинг «Развиваем память».</p>
<p>Основы безопасности</p> 	<p>Памятка о качестве продуктов. Опасные и ядовитые вещества вокруг нас.</p>	<p>Безопасность при общении с электроприборами. Памятка для детей. Игра-тренинг «Электрические приборы».</p>
<p>Правильное питание</p> 	<p>Не ешь пищу, которая упала на пол. Настольная игра «Путешествие хлебного комочка».</p>	<p>1. Ешь только за чистым столом и только из чистой посуды. 2. Памятка «Как мыть посуду». 3. Какие продукты полезны для мозга.</p>
<p>Ура! Физкультура!</p>	<p>1. Учить правильному выполнению степ - шагов на ступеньках (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка) 2. Разучивать аэробные шаги.</p>	

	<p>3. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 4. Развивать мышечную силу ног. 5. Разучить комплекс №3 на степ – платформах.</p>	
<p>Нейрогимнастика</p> 	<p>«Воздушные восьмёрки» — рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом — против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову. «Путаница». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем макушку головы можно слегка постукивать, а живот поглаживать круговыми движениями. Затем поменять руки. «Лезгинка» — взрослый предлагает детям сложить левую руку в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак развернуть пальцами к себе. Затем предлагает прикоснуться правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении к мизинцу левой руки. После этого одновременно сменить положения правой и левой рук. «Зайчик — кольцо» Правой рукой - зайчик (<i>сжать пальчики в кулачок, кроме указательного и среднего</i>), а левая рука – показывает кольцо. Хлопком меняем движения рук.</p>	
<p>Профориентация дошкольников</p> 	<p>Знакомство с профессией «Хирург»: что такое операция, как устроена операционная, медицинские инструменты.</p>	<p>Знакомство с профессией «Невролог».</p>
<p>Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта</p> 	<p>Упражнение на развитие воображения «Человек» (Из мягкой проволоки сделать каркас человека и с помощью пластилина придать ему форму).</p>	<p>Игра «Воображариум» (Дорисуй, измени сюжет и т. д.) Чтение рассказа Г. Остера «Про Петьку – микроба».</p>

Декабрь

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Строение тела человека</p> 	<p>1. “Дыхание. В стране Лёгких, или Путешествие воздушных человечков”. 2. Упражнение «Надуй шарик», показать необходимость тренировки всего организма. 3. «Я выдыхаю воду», с помощью зеркальца убедить ребенка, что в выдыхаемом воздухе содержится вода.</p>	<p>Познавательное занятие «Какие бывают болезни, инфекции». Чтение литературы по теме.</p>
<p>Азбука здоровья</p> 	<p>Знакомство с дыхательной гимнастикой.</p>	<p>Выполнение дыхательной гимнастики. Общие рекомендации «Как не простудиться».</p>
<p>Основы безопасности</p>	<p>Обучающий тренинг «Что опасно для дыхания». Опыты «Игра с ваткой»,</p>	<p>Правила поведения в общественных местах: маски, дезинфекторы (правила из</p>

	проверяется носовое дыхание.	использования).
Правильное питание 	После еды убери за собой. Сюжетно-ролевая игра «Убери со стола». Конкурс на лучший рецепт.	О пользе овощей и фруктов. Интерактивная игра «Разложи по корзинам».
Ура! Физкультура! 	1. Учить детей принимать правильные исходные положения всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы в степ - аэробике, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 4. Укреплять дыхательную систему. 5. Развивать уверенность в себе. 6. Разучить комплекс № 4 на степ - платформах.	
Нейрогимнастика 	«Кулак-ребро-ладонь» Три положения руки последовательно сменяют друг друга: а) сжатая в кулак ладонь; б) положение ладони ребром на плоскости стола; в) распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом левой, потом двумя руками вместе. Повторять 8-10 раз. «Алмаз» — соединяем пальцы в форме алмаза и поочередно с каждым пальцем выполняем вращение. Делаем максимально быстро, перебирая пальцами сначала в одну сторону, затем в другую. «Кулачки танцуют» — похлопываем внутренней стороной кулака и внешней.	
Проориентация дошкольников 	1. В рентген кабинете. Познавательная беседа. «Зачем нужен рентген?» 2. «Прививка – профилактика болезней».	Знакомство с профессией «Педиатр».
Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта 	Памятка для родителей «Упражнения дыхательной гимнастики».	Встреча с педиатром поликлиники. Новогоднее поздравление. Изготовление подарков для врачей своими руками.

Январь

Образовательный модуль	Мероприятия	
	3-4 неделя	
Строение тела человека 	Познавательное занятие «Познай себя. Крепкие зубы – залог здоровья».	
Азбука здоровья 	Развлечение «Уроки Доктора Айболита». Советы детям «Чтобы зубы были крепкими», «Как чистить зубы».	
Основы безопасности	Помоги себе сам. (Обучение приемам помощи в различных ситуациях)	

	
Правильное питание 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дидактическая игра «Какие продукты полезны, а какие вредят нашим зубам. 2. После еды мой руки и полощи рот. 3. чтение рассказа Г. Зайцева «Приятного аппетита»
Ура! Физкультура! 	<p>Подвижная игра «Жмурки»</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - мелкими мячами. 3. Разучивать шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умения твердо стоять на степе. 6. Разучить комплекс №5 на степ –платформах.
Нейрогимнастика 	<p>«Угол» — поднимаем правую руку прямой ладонью вверх, а левую, сжатую в кулак кладём под правый локоть. И поочередно меняем расположение рук. Усложнение: добавляем хлопок.</p> <p>«Блины» — вытянули обе руки вперёд: правая – ладонью вниз, левая – ладонью вверх. Поочередно меняем руки.</p> <p>«Стулчик» — правая ладонь открыта, левая прижата к правой ладони в кулак. Меняем по очереди максимально в быстром темпе.</p>
Профориентация дошкольников 	Знакомство с профессией «Врач-стоматолог».
Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта 	Дидактическая интерактивная игра о вредных и полезных продуктах для зубов. Дети вместе с родителями выполняют задание.

Февраль

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
Строение тела человека 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познавательное занятие «Закаляйся – если хочешь быть здоров». 2. Откуда берутся болезни? Правила поведения в случае болезни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Познавательное занятие «Как устроен глаз». 1. Познавательное занятие «Познай себя. Почему я вижу» (Роль зрения в жизни человека). 3. Игра «Зеркало» (Назови то, что видишь в зеркале).
Азбука здоровья 	Знакомство с правилами закаливания. Воздушные ванны.	Гимнастика для глаз «Смотри во все глаза»

<p>Основы безопасности</p> 	<p>Будь осторожен дома и на улице. Обучающая игра по подбору одежды соответственно сезону и погоде.</p>	<p>Обучающий тренинг «Как сохранить зрение? Как уберечь глаза от травм?»</p>
<p>Правильное питание</p> 	<p>О пользе молочных продуктов. Виртуальная экскурсия «В отделе молочных продуктов».</p>	<p>Беседа «Кто что любит есть». Акция «Мое любимое блюдо». Чтение - М. Безруких «Разговор о правильном питании»</p>
<p>Ура! Физкультура!</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Закреплять ранее изученные шаги, составление небольших комбинаций на основе изученных шагов. 2. Разучить новый шаг (тап даун). 3. Развивать выносливость, гибкость. 4. Развитие правильной осанки. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - кубиками. 6. Разучить комплекс № 6 на степ – платформах. 	
<p>Нейрогимнастика</p> 	<p>Упражнения, пересекающие среднюю линию тела: Упражнение «Перекрестные шаги». Ребенок становится прямо, его голова находится по средней линии тела. Нужно одновременно поднимать правую руку и левую ногу, при этом слегка касаясь локтем руки левого колена. Далее возвращаем руку и ногу в исходную позицию, поднимаем левую руку и правую ногу, дотрагиваясь локтем левой руки до другого колена. При выполнении упражнения голова должна оставаться на месте. Выполнять нужно в течение одной минуты. Упражнение «Двойной рисунок». Берем в каждую руку карандаш и рисуем на бумаге что угодно, двигая руками одновременно: вверх-вниз, навстречу друг другу и т.д.</p>	
<p>Профориентация дошкольников</p> 	<p>Знакомство с профессией «Терапевт».</p>	<p>Знакомство с профессией «Окулист». Игра «Очки для зайчика».</p>
<p>Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта</p> 	<p>Традиция «Встречи с интересными людьми. Врач» Памятка для родителей «правила закаливания».</p>	<p>Развлечение « Праздник здоровья» (дети и родители).</p>

Март

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
Строение тела человека	Занятие «Какие бывают любимые занятия и увлечения у людей».	«Сердце и кровообращение. Великий труженик и Волшебные

		реки». Знакомство с работой системы кровообращения.
Азбука здоровья 	Спорт-помощник, спорт-здоровье, спорт - игра. Физкультура! (о роли спорта в формировании здоровья). Беседы о видах спорта.	Исследования «Как бьется сердце», «Кровеносные сосуды на ладонях». Опыт «Влияние физической нагрузки на работу сердца», с губкой – о работе сердца, со шприцами – о силе работы сердца.
Основы безопасности 	Правила безопасности на детской и спортивной площадке.	Правила пожарной безопасности.
Правильное питание 	Соблюдай режим – ешь не реже 4-х раз в день. Коллективное составление меню на день.	Какие бывают каши. Знакомство с видами круп. Опытно-исследовательская деятельность: определи крупу.
Ура! Физкультура! 	1.Проведение игр спортивного характера. 2.Сюжетно-ролевая игра «Готовимся к полету в космос» (Подвести детей к пониманию того, что физические тренировки полезны для организма). 3. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 4. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах.	
Нейрогимнастика 	Растягивающие упражнения: Упражнение «Сова».левой рукой захватываем мышцы правого плеча. Далее поворачиваем голову, чтобы взглянуть назад через левое плечо, делая вдох, сохраняя при этом плечи прямыми. Затем опускаем подбородок на грудь, делаем вдох и расслабляем плечи. Повторяем упражнение с другой рукой. Упражнение «Заземлитель». Стоим, разведя ноги в стороны. Правую ступню направляем вправо, а левую прямо вперед. На выдохе сгибаем правое колено, на вдохе – выпрямляем его. Во время упражнения руки должны быть плотно прижаты к пояснице. Количество повторений – 3 раза (для каждой ноги).	
Профориентация дошкольников 	Знакомство с профессией «Психолог».	Знакомство с профессией «Кардиолог».
Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта 	Традиция «Встречи с интересными людьми. Спортсмен». Буклет для родителей о «Правилах безопасности для детей на детской и спортивной площадке».	Развлечение «Папа, мама, я – спортивная семья» Выставка поделок «Умелые руки» (педагоги, родители, дети)

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
Строение тела человека 	Раны, царапины, ожоги, порезы на теле.	Цикл «Познай себя. Как я распознаю запахи?» (Знакомство с органами обоняния). Дидактическая игра «Угадай что это» (по запаху, вкусу, наощупь).
Азбука здоровья 	Первая помощь при ранах, царапинах, ожогах, порезах. Практическое упражнение «Бинт».	Нос и уход за ним. Если у вас насморк...
Основы безопасности 	Развлечение по правилам дорожного движения «Юные пешеходы». О чем говорят знаки дорожного движения. Беседы о правилах дорожного движения.	Тренинг «Что делать, если ты потерялся».
Правильное питание 	О пользе первых блюд. Знакомство с видами супов. Игра «Готовим суп».	Из чего состоит второе блюдо. Примеры вторых блюд. Игра «Ресторан».
Ура! Физкультура! 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развивать умение работать в общем темпе с предметами - лентами. 2. Разучить комплекс № 7 на степ - платформах. 3. Воспитывать любовь к физкультуре. 4. Развивать ориентировку в пространстве. 5. Разучить комплекс № 8 на степ – платформах. 	
Нейрогимнастика 	Упражнения для повышения позитивного мышления: Упражнение «Шляпа мышления». Большими и указательными пальцами рук оттягиваем уши немного назад, расправляя их. Массируем уши, начиная с верхнего края и заканчивая мочкой. Количество повторений – не менее 3. «Упражнение «Позитивные точки». Прикасаемся кончиками пальцев каждой руки к точкам, которые находятся над центром каждого глаза и на средней линии между бровями и линией роста волос. Прикосновения должны быть легкими (держим пальцы до появления легкой пульсации).	
Профорентация дошкольников 	Знакомство с профессией «Врач скорой помощи».	Знакомство с профессией «ЛОР».
Взаимодействие с родителями воспитанников и партнерами проекта 	Встреча с инспектором ГИБДД. Традиция «Встречи с интересными людьми. Водитель». Чтение С. Михалкова «Дядя Стёпа».	Акция «Я помогаю маме». Встречи с родителями воспитанников. Беседы о блюдах, приготовленных родителями.

Май

Образовательный модуль	Мероприятия	
	1-2 неделя	3-4 неделя
<p>Строение тела человека</p> 	<p>1. Занятие «Познай себя. Как я слышу?» (Знакомство с органами слуха) 2. Конкурс «Угадай мелодию». 3. подвижная игра «Ау».</p>	<p>Занятие «Болеют ли животные?» Просмотр диафильмов о животных. Наблюдения за животными в природе и дома. Рассматривание репродукции картины И.И. Шишкина «Утро в сосновом бору» (Рассмотреть поведение медвежат).</p>
<p>Азбука здоровья</p> 	<p>Игры «Проверяем слух», «Что звучит? Где звучит?» «Слушай во все уши». Правила для детей «Береги слух».</p>	<p>Знакомимся с лекарственными растениями. Рассматривание «Красной книги растений». Рассматривание коллекции – гербария «Лекарственные травы».</p>
<p>Основы безопасности</p> 	<p>Беседа «Чем опасны наушники?»</p>	<p>1. Как вести себя в лесу. Растения – враги. 2. Экологический тренинг. Экологические знаки. Мир животных. Когда животные бывают опасны.</p>
<p>Правильное питание</p> 	<p>Не ешь на ходу.</p>	<p>Умей отличить полезное от вредного.</p>
<p>Ура! Физкультура!</p> 	<p>1. Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств такие как гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности. 2. Определить уровень сформированности основных элементов (базовые шаги). 3. Экскурсия в весенний лес.</p>	
<p>Нейрогимнастика</p> 	<p>«Звонок». Опираясь на стол ладонями, полусогните руки в локтях. Встряхивайте по очереди кистями. «Домик». Соедините концевые фаланги выпрямленных пальцев рук. Пальцами правой руки с усилием нажмите на пальцы левой, затем наоборот. Отработайте эти движения для каждой пары пальцев отдельно. Отстукивание пальцем правой руки ритмов «1, 1-2, 1-2-3 и т.д.». Вращайте карандаш сначала между пальцами правой руки, затем левой.</p>	
<p>Проориентация дошкольников</p> 	<p>Знакомство с профессией «Логопед».</p>	<p>Знакомство с профессией «Ветеринар». Беседа «Повадки животных».</p>
<p>Взаимодействие с родителями</p>	<p>Встреча с учителем-логопедом</p>	<p>Подборка материалов и</p>

<p>воспитанников и партнерами проекта</p> 	детского сада.	художественной литературы о животных для чтения тетям. Встреча с ветеринаром.
---	----------------	--

План заседаний клуба «Будьте здоровы!»

Месяц	Вид занятия	Тематика
Октябрь	Игра «Что? Где? Когда?»	Познавательно-развлекательное мероприятие. Закрепление знаний по изученным темам внешнего и внутреннего строения тела человека.
Декабрь	Игра «Умники и умницы»	Обобщение и закрепление знаний о правильном питании безопасном поведении. Развитие любознательности, познавательной активности, коммуникативных навыков.
Февраль	Интеллектуально - спортивный праздник «От недугов бегом»	Спортивные состязания – развитие ловкости, выносливости, формирование умения работать в команде, принимать общее решение и обосновывать его. Закрепление знаний по изученным темам Расширять кругозор детей.
Апрель	КВН «Буду доктором»	Творческое развлечение. Обобщение знаний и медицинских профессиях.
Май	Телевизионная передача «Жить здорово»	Научно-познавательное мероприятие. Подведение итогов проекта «О здоровье - всерьез!» в формате телевизионной передачи.

Система работы ДОУ с семьей

Задачи работы:

- повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей, здорового образа жизни в семье посредством систематического педагогического и медицинского просвещения;
- повысить интерес родителей к участию в физкультурных и оздоровительных мероприятиях вместе с детьми;
- сформировать положительное отношение к занятиям физкультурой и спортом, к здоровому образу жизни в семье;
- оказать квалифицированную помощь родителям в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей силами специалистов ДОО и города.

Принципы работы с родителями:

- целенаправленность, систематичность, плановость;
- дифференцированный подход к работе родителями с учетом многоаспектной специфики каждой семьи;
- возрастной характер работы с родителями;
- доброжелательность, открытость.

Методы изучения семьи:

- анкетирование;
- наблюдение за ребенком;
- посещение семьи ребенка;
- обследование семьи с помощью проективных методик;
- беседа с ребенком;
- беседа с родителями.

Формы работы с родителями:

- общие, групповые, индивидуальные;
- педагогические консультации, беседы, семинары, тренинги, конференции;
- совместное проведение занятий, досугов.

Условия, способствующие достижению результатов проекта воспитания и развития детей в совместной деятельности ДОО и семьи:

- единство задач и содержания воспитательной работы ДОУ и семьи - преемственность в содержании и технологиях педагогического просвещения родителей с целью успешной социализации личности дошкольника;
- наличие в ДОУ документации, раскрывающей работу педагогов с родителями
- подбор материалов в методическом кабинете в помощь педагогам: памятки, вопросники, лучший опыт семейного воспитания;
- участие педагога-психолога и педагогов в пропаганде целей и задач, содержания и методов семейного воспитания в приобщении детей к здоровому образу жизни.

Направления работы с родителями воспитанников:

<i>Блоки</i>	<i>Основные задачи</i>	<i>Формы</i>
1. Педагогическое просвещение родителей	Повышение педагогической грамотности родителей	Лекции, семинары, практические занятия, конференции, работа творческих групп по интересам, педсоветы, родительские собрания и т.д.
2. Включение родителей в деятельность ДОУ	Создание условий для включения родителей в планирование, организацию и контроль за деятельностью ДОУ	Соревнования, кружки, выпуск стенгазеты, конкурсы, викторины, работа кружков, совместные мероприятия и т.д.

Предполагаемые результаты взаимодействия с родителями:

- положительная мотивация к здоровому образу жизни в семье, устойчивое желание отказаться от вредных привычек (в идеале отказ от них);
- активный отдых вместе с детьми;
- посещение кружков, секций оздоровительной направленности;
- проведение закаливающих процедур;
- использование рекомендаций, полученных в ходе педагогического и медицинского просвещения.

Условия выполнения задач проекта:

1. подготовка педагогического коллектива к работе в новых условиях (выявление сильных и слабых сторон, возможностей и пути преодоления при решении поставленной проблемы, разработать стратегический план улучшения здоровья детей, проведение мониторинга, семинаров, тренингов, анкетирование и т.д.)
2. введение новых форм работы с детьми (группа оздоровления, нетрадиционные формы занятий и т.д.);
3. оздоровительные мероприятия: проведение развлечений, досугов, закаливающие процедуры, релаксация и т.д.;
4. взаимодействие с родителями (по актуализации потребностей родителей в образовании собственного ребенка, педагогическом просвещении как заказчиков на образовательные услуги и партнерстве с ДОО) через создание усложненной системы двумя блоками:
5. взаимодействие с социумом (школа, МКЦ, СМИ, возможно кабельное телевидение, спорткомплекс);
6. создание микро-и-макроразвивающей среды.

Педагогическая диагностика

Входной контроль в начале учебного года, направленный на оценивание первоначальных представлений о сформированности основ здорового образа жизни дошкольников проводится в форме опроса, измерения антропометрических данных, исследования статистики заболеваемости и других данных.

Предусматриваются различные формы подведения промежуточных итогов реализации проекта:

- подготовка буклетов, листовок о проделанной работе;
- отзывы родителей воспитанников в СМИ, сайте образовательного учреждения;
- анкетирование педагогов, детей и их родителей;

- Освещение хода проекта на официальных страницах в социальных сетях, сайте ДООУ, выпусках газеты ДООУ «Маленькая страна».

Итоговая диагностика проводится по завершению проекта.

Заключение

Решение поставленных задач в проекте «О здоровье - всерьез» позволит организовать в дошкольном учреждении условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья воспитанников, формирующие представление о здоровье как о ценности.

Данный проект дает возможность для повышения интереса воспитанников к здоровому образу жизни, что будет способствовать социализации ребёнка в обществе, активизации познавательной деятельности, профориентационная работа ориентирует детей на выбор профессий медико-биологической и психолого-педагогической направленности.

Литература

1. Т.А. Алексеева, Р.Г. Апресян “365 рассказов о человеке” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
2. А. Барилле “Тело человека”, № 25, 2007 год.
3. П. Бронштейн “Ты и твоё тело”, Москва, РОСМЭН, 2007 год.
4. С. Булацкий “Тело человека” (энциклопедия), Минск, “ЮНИОН”, 2007 год.
5. Л. Бобарыкина, Н. Шумилова, программа “Доктор Неболит” (интернет-ресурс).
6. В.Н. Волчкова, Н.В. Степанова “Конспекты занятий во второй младшей группе детского сада”, “Конспекты занятий в старшей группе детского сада. Познавательное развитие”, ТЦ “Учитель”, Воронеж, 2006 год.
7. Л.Г. Гаврючина “Здоровьесберегающие технологии в ДОУ”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2007 год.
8. Голицина Н.С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» - М., «Скрипторий 2003», 2010. – 156 с.
9. П. Деннисон, Г. Деннисон. гимнастика для мозга.[Dennison, Paul, and Gail Dennison. Brain Gym. 1989. Ventura, Calif.: Educational Kinesthetics.]
10. В.А. Доскина, Л.Г. Голубева “Растём здоровыми”, Москва, Просвещение, 2006 год.
11. “Дошкольная педагогика”, сентябрь-октябрь 2006 год.
12. “Дошкольное образование”, №14 2004 год, №4 2007 год.
13. А.И. Иванова “Естественно-научные эксперименты и исследования в детском саду. Человек”, Творческий центр “Сфера”, Москва, 2004 год.
14. А. Клейборн “Человек” (энциклопедия), Москва, “РОСМЭН”, 2008 год.
15. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. «В стране здоровья» - М., «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2011. – 132 с.
16. Лыкова И.А. Парциальная образовательная программа для детей дошкольного возраста «МИР БЕЗ ОПАСНОСТИ», издательский дом «Цветной мир», 2017, 112 стр. Рецензия ФГАУ «ФИРО» № 32 от 13 февраля 2017 г.
17. Сайкина Е.В, Кузьмина С.В.: Степ-аэробика "Топ-топ" для дошкольников. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС <https://www.labirint.ru/books/813532/>
18. Трясорукова Т.П. "Развитие межполушарного взаимодействия у детей", издательство: Феникс, серия: Школа развития, год издания: 2019.
19. Папулова А.Ю. Степ-аэробика в детском саду. Учебно-методическое пособие. 4-7 лет. ФГОС". Издательство: Детство-Пресс, 2021 г.
20. С.Е. Шукшина “Я и моё тело”, Москва, издательство “Школьная пресса”, 2004 год.

21. М. Лукьянов “Моя первая книга о человеке”, Москва, ЗАО “РОСМЭН-ПРЕСС”, 2007 год.
22. Музова О.В «Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст»- Волгоград, Учитель, 2011. – 124 с.
23. В.В. Поляков “Основы безопасности жизнедеятельности”, “ДИК”, Москва, 1997 год.
24. Э. Прати “Тело человека” (энциклопедия), Москва, “Махаон”, 2006 год.
25. “Ребёнок в детском саду” №4, 2008 год.
26. Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова “Как сохранить и укрепить здоровье детей”, Гуманитарный издательский центр “Владос”, Москва, 2004 год.
27. Татьяна Трясорукова: Развитие межполушарного взаимодействия у детей. Нейродинамическая гимнастика. Издательство: Феникс, 2019 г.
28. Подробнее: <https://www.labyrinth.ru/books/659027/>
29. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»- М., Гном, 2003. – 89 с.
30. К. Ханнафорд «Мудрое движение. Мы учимся не только головой». [Hannaford, Carla. 1995. Smart Moves: Why Learning Is Not All in Your Head. Arlington, Va.: Great Ocean Publishers.]
31. Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» - М., «Сфера», 2008. – 96 с.

Ссылки на ресурсы сети Интернет:

- Рисунок 1 <https://thumbs.dreamstime.com/b/органы-тела-людские-внутренние-14183756.jpg>
- Рисунок 2 <http://gkb15.moscow/images/novosti-2018/2018.11.14/Безымянный.png>
- Рисунок 3 https://sun9-66.userapi.com/impf/wN_5lr_a81COaUVyX3COot5k3pr3QT_aErfVbQ/WxAJVkMbWPC.jpg?size=604x604&quality=96&sign=067d1a00c8bb244dcae079a54ad35162&type=album
- Рисунок 4 <http://ddu.lyahovich.edu.by/be/sm.aspx?guid=4803>
- Рисунок 5 <https://spo39.mskobr.ru/files/College/NEWS%20c%2001.2021/03%20march/unnamed.jpg>
- Рисунок 6 <https://remakelearning.org/wp-content/uploads/2019/03/Consciousnessedu.jpg>
- Рисунок 7 https://sun9-24.userapi.com/impf/LDZ3rf3AMxddxqYvNxdGD5PP_K6v1-p32HCwNA/JUUKJIMMe8M.jpg?size

e=604x604&quality=96&sign=da821737a0a12a4a3485f4602ab41026&type=album

- Рисунок 8 <http://getdrawings.com/cliparts/cooperation-clipart-16.jpg>