

**Конспект интегрированного занятия в старшей группе
на тему: «Путешествие в страну здоровья»**

Воспитатели: Ярославцева Н.И., Каплина Т.В, Савушкина Е.А.

Аннотация

Одной из главных стратегических задач развития страны является сохранение и укрепление здоровья детей. Данная задача регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании» (ст. 51, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации» и др.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Отношение ребенка к своему здоровью является фундаментом, на котором можно будет выстроить потребность в здоровом образе жизни. Эта потребность зарождается и развивается в процессе осознания ребенком себя как человека и личности.

Основы здорового образа жизни у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребенка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребенок. Это многообразие не всегда является образцом для ребенка, в результате создается хаотичность в представлениях ребенка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления. Сегодня проблема формирования представлений о здоровом образе жизни (ЗОЖ) рассматривается на государственном уровне в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально-демографических групп населения России и, особенно, детей дошкольного и школьного возраста.

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смещение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и

«здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своего собственного действия («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены.

В старшем дошкольном возрасте дети начинают соотносить занятия физкультурой с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В этом возрасте дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также неосознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

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

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

Цель: создать условия для формирования у детей представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

Образовательные:

- Расширять представления детей о важных компонентах здорового образа жизни и факторах, разрушающих здоровье.
- Продолжать закреплять умения детей употреблять в речи прилагательные, обозначающие признаки предметов.
- Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление общего тонуса организма.

Развивающие:

- Расширять пространственные представления: слева, справа, вверху, внизу, между, рядом.
- Развивать умение слушать воспитателя, отвечать на поставленные вопросы, развивать внимание, мышление, речь. Развивать умение устанавливать связь между совершенным действием и состоянием организма («я чищу зубы, значит они у меня будут крепкие и здоровые», «я чисто мою руки, чтобы не заболеть»).

Воспитательные:

- Воспитывать у детей положительное отношение к здоровому образу жизни и желание заботиться о своём здоровье.

Обогащающий словарь: Прыгучий, кальций, шершавый.

Активизация словаря: сильный, быстрый, ловкий, здоровый, выносливый.

Предварительная работа: Чтение художественной литературы: «Мойдодыр» К.И. Чуковского, А.М. Федотова «Познаем окружающий мир», игры для дошкольников «как больной может получить помощь в городе» «Валеология» иллюстрации и др.

Оборудование: интерактивная доска, музыкальное сопровождение, музыка Шаинского «Улыбка», «Если с другом вышел в путь»; видео зарядки «Чударики»; аудиозапись для самомассажа; иллюстрации персонажей: Мойдодыр, Айболит, Фиксики; сундук (теннисный мяч, воланчик, мячик для настольного тенниса), модули для перешагивания.

Ход занятия

Этапы деятельности	Деятельность педагога	Деятельность детей, возможны ответы	Расположение детей
<p>Организационный этап.</p> <p>Звучит музыка В.Шаинского «Улыбка»</p>	<p>1.- Здравствуйте, дети!</p> <p>2.- А как ещё можно ещё поздороваться?</p> <p><i>«Здравствуй», — люди говорят. Это слово просто клад! Здравствуй, значит — будь здоров! И не нужно больше слов. Если здравствуй, ты сказал, ты здоровья пожелал.</i></p> <p>- А если вы ещё и улыбнётесь друг другу, значит, на весь день у вас будет только хорошее настроение, а хорошее настроение — это здоровье.</p> <p>- Давайте друг на друга ещё раз посмотрим и улыбнёмся. пошлём свою улыбку (сдуваем улыбку с ладошек). Теперь у всех хорошее настроение.</p> <p>- А сейчас всё внимание на меня.</p> <p>3.- Дети, вы любите сказки?</p>	<p>1. Здравствуйте!</p> <p>2. Доброе утро (день, вечер), привет, доброго здоровья.</p> <p>3. Да, любим.</p>	<p>Дети входят с воспитателем и строятся в полукруг около экрана.</p>
<p>Мотивационный этап.</p>	<p>- Тогда послушайте сказку, которую я вам расскажу. (Присаживайтесь на ковёр по-турецки, спина прямая, глаза на меня).</p> <p>- Давным - давно, на горе Олимп жили - были Боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек.</p>		<p>По кругу садятся на ковёр.</p>

	<p>Один из богов сказал: "Человек должен быть сильным", другой сказал: "Человек должен быть здоровым", третий сказал: "Человек должен быть умным". Но один из богов сказал так: "Если все это будет у человека, он будет подобен нам - богам". И решили они спрятать главное, что есть у человека - его здоровье. Стали думать, решать - куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье за высокие горы, другие -глубоко в синее море. А один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека. Так и живет с давних времен человек, пытаясь сохранить и укрепить своё здоровье. Да вот не каждый можетсберечь этот бесценныйдар богов. 1.- Дети, а как вы бережёте своё здоровье? (Что вы делаете чтобы быть здоровыми?) - Дети в ваших силах не только сохранить свое здоровье, но и укрепить его.</p>	<p>1. Делаем зарядку, кушаем кашу, чистим зубы, гуляем и т д.</p>	<p>Воспитатель вместе с детьми встают вместе с воспитателем руки вверх и вниз.</p>
--	---	---	--

<p>Исполнительный этап.</p>	<p>2. - Есть много пословиц в которых говорится как сохранить и укрепить здоровье. - И я знаю пословицы: «я здоровье берегу, сам себе я помогу!»</p> <p>3.- Дети вы любите путешествовать? 4.- А хотите отправится сегодня в путешествие? - Я вам предлагаю отправиться в необычное путешествие, в страну «Здоровья», чтобы узнать, что нужно делать для того чтобы быть здоровым.</p> <p>5.- Вы согласны? 6.- А чтобы попасть в страну Здоровья, надо закрыть глаза и сказать волшебные слова: <i>«Вокруг себя повернись в стране здоровья очутись».</i> - Вот мы и попали в страну «Здоровья» <i>(На экране появляется картинка страны здоровья)</i> - Эта страна состоит из трёх островов. Сначала мы отправимся на первый остров.</p>	<p>2.В здоровом теле - здоровый дух. • Двигайся больше- проживёшь дольше. • Если хочешь быть здоров –закаляйся. • «Солнце, воздух и вода – наши верные друзья». • Недосыпаешь – здоровье теряешь. • Чистота - залог здоровья.</p> <p>3.Да. 4.Да.</p> <p>5.Да. 6. <i>«Вокруг себя повернись в стране здоровья очутись».</i></p>	<p>Дети идут змейкой к первому острову и становятся вокруг стола.</p>
------------------------------------	--	---	---

	<p>- А теперь в путь (воспитатель впереди, идём змейкой по тропинке здоровья): <i>За здоровьем мы идём и здоровье мы найдём будем мы шагать и друг другу помогать.</i></p> <p>- Дети, мы с вами пришли на - <i>Остров «Чистюлька».</i> - А чтобы узнать кто живёт на этом острове нужно отгадать загадку: <i>7.Всех грязнуль очистит быстро, Всех нерях умоем чисто Умывальников начальник И мочалок командир – знаменитый....</i> (Показ картинки Мойдодыра). - Он оставил для нас письмо и вот этот чудесный мешочек. 8.- А вам интересно узнать, что в письме? Воспитатель читает: <i>«Дорогие дети! Я хочу проверить, знаете ли вы предметы личной гигиены. Отгадаете мои загадки, отгадки найдете в мешочке. А когда отгадку достанете, объясните, для чего данный предмет нужен.»</i> Проводится игра «Чудесный мешочек». 1.- Для чего нужна расчёска? - Правильно, чтобы мы были красивые и опрятные.</p>	<p>7.Мойдодыр.</p> <p>8.- Да.</p> <p>1.Хожу брожу не по лесам, а по усам и волосам. И зубы у меня длинней чем у волков и медведей. (расческа).</p>	<p>Дети стоят полукругом около стола. (1 остров)</p>
--	---	--	--

	<p>2.1- Для чего нужна зубная щётка?</p> <p>2.2.- Для чего мы должны чистить зубы? - Правильно, мы чистим зубы для того чтобы не болели, были крепкими и здоровыми.</p> <p>4.1- Для чего мы моем руки?</p>	<p>- Расчёска нужна чтобы расчёсывать волосы, делать причёски.</p> <p>2. Жесткая щетинка с зубной пастой дружит, нам усердно служит (зубная щетка).</p> <p>2.1. Зубная щётка нужна, чтобы чистить зубы.</p> <p>2.2 - Чистим зубы чтобы не болели.</p> <p>3. Там, где губка не осилит, Не домоеет, не домылит, На себя я труд беру: Пятки, локти с мылом тру, И коленки оттираю, Ничего не забываю. (мочалка).</p> <p>4. Ускользает как живое, но не выпущу его я. Белой пеной пениться, Руки мыть не лениться (мыло).</p> <p>4.1. Руки мы моем чтобы они были чистые, чтобы не заболеть.</p>	
--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Давайте с вами вспомним, а как же правильно мыть руки? - Хорошо намыливаем - Ладшки - Тыльную сторону кистей - Между пальцами с тыльной стороны - Подушечками пальцев об ладошки - Большие пальцы, затем каждый палец по очереди - Смываем мыло и вытираем полотенцем. <p>5.- Все молодцы! Знаете предметы гигиены. Какой же вывод мы сделаем? Что надо делать что бы быть здоровым?</p> <p>- Правильно! Для того, чтобы быть здоровым, надо соблюдать правила личной гигиены.</p>	<p>5.Мыть руки, мыться, чистить зубы, причёсываться, следить за собой, соблюдать правила личной гигиены.</p>	
	<ul style="list-style-type: none"> - А теперь пора идти дальше. - Следующий остров находится высоко в горах, и я вам предлагаю полететь на самолёте, а помогут нам в этом весёлые Чударики. Занимайте места, поворачивайтесь к экрану, чтобы всем было видно. <p>Дети выполняют мультзарядку «Чударики». Вот мы и прилетели на остров «Спортивный».</p> <p>-А кто живёт на этом острове поможет узнать загадка: <i>1. Человечки очень споро Чинят электроприборы!</i></p>	<p>1.Фиксики.</p>	<p>Дети выполняют зарядку - игру</p> <p>Дети стоят полукругом у стола (2 остров)</p>

	<p><i>Их не видно, не смотри, Ведь они живут внутри. Нету места мистике, если рядом...</i></p> <p>- Фиксики приготовили для вас сюрприз, который находится в сундуке.</p> <p>2.- Интересно узнать? что же внутри сундука? (Воспитатель обращается к ребёнку, чтоб он открыл его)</p> <p>- Вам нужно описать предметы и рассказать в каком виде спорта они используются.</p> <p>1 ребенок берет теннисный мяч. - Какой он? опиши? В каком виде спорте он используется?</p> <p>2 ребенок берет воланчик - Какой он? опиши? В каком виде спорте он используется?</p> <p>3 ребенок берет настольный теннисный мяч. - Какой он? опиши? В каком виде спорте он используется? - У тебя в руках один мяч, как ты скажешь если бы у тебя было их много?</p> <p>3.- А как вы думаете, что объединяют эти предметы? Правильно, молодцы, во всех видах спорта играют ракетками. - А теперь, Фиксики предлагают нам поиграть в игру «Угадай вид спорта» (игра проводится на интерактивной доске). Дети называют картинки и определяют к какому</p>	<p>2.Да</p> <p>1ребёнок: Круглый, твердый, тяжёлый, прыгучий Теннис.</p> <p>2 ребёнок: Белый, лёгкий, пластмассовый. Бадминтон.</p> <p>3 ребёнок: Белый, лёгкий, пластмассовый. Настольный теннис. У меня много мячей.</p> <p>3.Играют ракетками.</p>	
--	---	--	--

	<p>виду спорта они относятся. Поворачивайтесь к экрану, чтобы всем было видно.</p> <p>4.- Что изображено на картинках? - К какому виду спорта мы отнесём эти предметы?</p> <p>Воспитатель задаёт по одному вопросу каждому ребёнку.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Посчитай сколько предметов? 2. Какой предмет находится между коньками и шлемом? 3. Какой предмет находится в правом нижнем углу? 4. Как называют людей, которые занимаются спортом? А какой должен быть спортсмен? <p>Молодцы! справились и с этим заданием.</p> <p>5.- Как же мы ещё можем сохранить своё здоровье?</p> <p>- Правильно, молодцы человек должен для своего здоровья заниматься спортом, выполнять зарядку.</p> <p>- А нам надо идти дальше. <i>По дорожке мы идём, Шаг один и шаг другой. Вместе весело шагать Только чур не отставать.</i></p> <p>- Вот мы и на острове Витаминка.</p> <p>6.- Кто нас здесь встречает?</p>	<p>4. Ответы детей: - Футбол, хоккей, волейбол, плавание.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 6 предметов 2. Шайба 3. Свисток 4. Спортсмены Сильный, быстрый, ловкий, здоровый, выносливый и тд. 5. Спортом заниматься, зарядку делать. <p>6. Айболит.</p>	<p>Дети разворачиваются к экрану.</p> <p>Дети становятся полукругом у стола (3 остров)</p>
--	--	---	--

	<p>7.- Айболит нам оставил поднос с какими-то предметами? (морковь, яблоко, чипсы, конфеты, рыба, апельсин, гамбургер, хлеб).</p> <p>8.- Как мы это назовём всё вместе? Правильно продукты, еда.</p> <p>9.- Как вы думаете, какие продукты нужно употреблять, чтобы быть здоровым и сильным? - Правильно, фрукты, овощи, молочные продукты, мясо, яйца.</p> <p>10.- А почему именно эти продукты?</p> <p>- Доктор Айболит предлагает вам взять по одному продукту и рассказать про него вредный он или полезный. Полезный продукт положим на поднос, а вредный в корзину.</p> <p>1.- Что за продукт ты взял? - Что мы можем приготовить из моркови?</p> <p>2.- Какой продукт взяла? - Сок из яблок как назовём? (яблочный)</p>	<p>7. Морковь, яблоко, чипсы, конфеты, рыба, апельсин, гамбургер, хлеб.</p> <p>8. Продукты, еда.</p> <p>9. Фрукты, овощи, мясо, молоко, молочные продукты и тд.</p> <p>10. В них есть полезные вещества, витамины</p> <p>1. Это - морковь, овощ, в ней содержится витамин А, который помогает глазам лучше видеть. Салат морковный.</p> <p>2. Яблоки богаты железом, который полезен для крови, для пищеварения полезно. Яблочный сок. Полезный.</p>	
--	--	---	--

	<p>3.- А ты какой продукт взял?</p> <p>4.- У тебя вредный или полезный продукт? (Воспитатель обращается конкретно к ребёнку)</p> <p>6.- А как мы назовём сок из апельсина? (апельсиновый) он полезный будет?</p>	<p>3. Чипсы-вызывает аллергию, так как содержатся красители и усилители вкуса.</p> <p>4. Конфеты вредный продукт для зубов, может образоваться кариес, болеть зубы.</p> <p>5. Рыба - полезный продукт, содержит кальций, который, укрепляет кости, зубы.</p> <p>6. Апельсин – фрукт, содержится витамин С, для укрепления иммунитета. Апельсиновый сок. Полезный.</p> <p>7. Гамбургер - вредный продукт, который содержит много жиров, искусственных вредных веществ, это для пищеварения плохо влияет.</p> <p>8. Хлеб полезный, он из злаков, которые обеспечивает энергией наш организм.</p>	<p>Дети проходят в лабораторию и садятся на стульчики, воспитатель тоже садится.</p>
--	--	--	--

	<p>7.- Какой же мы сделаем вывод? - Правильно молодцы, чтобы быть здоровым надо кушать только полезную еду.</p> <p>ОПЫТ 1. Воспитатель показывает напиток и спрашивает: «Что это?» - А как вы думаете это вредный или полезный напиток? Почему? 2.- Дети, а хотите узнать какой вред наносит нашему организму Кока-Кола? - Я вас приглашаю пройти в лабораторию, чтобы узнать правда ли, что Кока - Кола опасна для наших зубов? 3. Дети давайте посмотрим на наши зубы? Какие они у нас? (На столе лежит яйцо на блюдце) 4.- А что у меня на столе? А давайте его опишем, оно какое? Его можно сравнить с нашими зубами? В состав наших зубов и яичной скорлупы входит вещество- кальций. Так вот, я вчера взяла два белых яйца и положила одно яйцо в стакан с Кока- Колой, другое яйцо в стакан с водой. Давайте посмотрим... (Воспитатель вынимает яйца и кладёт на блюдце) 5.- Дети что изменилось? Что же произошло со скорлупой, погруженной в напиток? - Правильно, изменился цвет яйца.</p>	<p>7.- Чтобы быть здоровым, надо есть и пить только полезную еду.</p> <p>1.- Кока-Кола, газировка Вредный.</p> <p>2. - Да.</p> <p>3. - Белые, твёрдые, гладкие.</p> <p>4. - Яйцо, белое, гладкое и твёрдое. Да, можно.</p> <p>5. Яйцо, которое лежало в Кока-Коле потемнело, стало коричневого - изменился цвет.</p>	
--	---	---	--

	<p>6.- А что произошло с яйцом, которое было в воде?</p> <p>7.- А теперь давайте потрогаем наши яйца на ощупь. - Яйцо, которое было в воде какое оно на ощупь?</p> <p>8.- А яйцо, которое было в кока-коле? Шершавое</p> <p>9.- Как вы думаете почему изменился цвет яйца, яйцо стало шершавое? В напитке содержится большое количество красителей и вредных веществ, которые начали разрушать скорлупу яйца.</p> <p>10.- А что будет с нашими зубами, если мы будем пить Кока-Колу?</p> <p>11.- Какой же мы сделаем вывод?</p> <p>12.Так значит Кока-Кола — это какой продукт?</p>	<p>6. Ничего не изменилось, белый.</p> <p>7. Гладкое, мокрое.</p> <p>8. Неровное, шершавое.</p> <p>9. Вредные вещества находятся в напитке...и тд.</p> <p>10. Потемнеют и станут шершавые.</p> <p>11. Если мы будем пить Кока-Колу, наши зубы будут портиться и разрушатся.</p> <p>12. Вредный, бесполезный напиток и пить его нельзя.</p>	
<p>Включается музыка «Мы</p>	<p><i>Вот сколько всего мы узнали в стране Здоровья, а сейчас давайте пройдем на полянку и отдохнем.</i></p> <p><i>- Я хочу с вами поделиться ещё одним интересным способом, который полезен для укрепления здоровья. Для того чтобы быть здоровым нужно каждый день (особенно в холодный простудный период) делать самомассаж</i></p>		<p>Дети вместе с воспитателем выполняют</p>

<p>катаем шишечку»</p>	<p>волшебных точек, которые расположены на нашем теле. Я вам предлагаю сейчас сделать самомассаж с помощью шишек.</p> <p>- Теперь вы можете научить делать такой же самомассаж своих родных и близких, чтобы они никогда в холодно простудный период не болели и сохраняли своё здоровье.</p> <p>- Дети, так мы узнали, что же надо делать чтобы сохранить и укрепить своё здоровье?</p> <p>- Чтобы быть здоровым надо соблюдать, что?</p> <p>1. Как по-другому можно сказать? Кто помнит? Какие правила надо соблюдать? (Соблюдать правила личной гигиены)</p> <p>2. Что нужно ещё чтобы быть здоровым? Правильно молодцы, чтобы быть здоровым надо заниматься спортом, делать зарядку.</p> <p>3. Что же ещё нужно делать? - Правильно, чтобы быть здоровым нужно есть и пить только полезные продукты.</p> <p>4.- Вы запомнили эти правила? Берегите своё здоровье!</p> <p>- А теперь надо возвращаться в детский садик.</p> <p>- Скажем волшебные слова: <i>«Раз, два, три в детском саду мы»</i>.</p> <p>- Вот мы с вами и в детском саду.</p>	<p>- Мыть руки, чистить зубы и тд.</p> <p>1.- Соблюдать правила личной гигиены.</p> <p>2.- Заниматься спортом.</p> <p>3.- Есть полезную еду.</p> <p>4.- Да.</p>	<p>самомассаж шишечками под музыку.</p>
------------------------	--	---	---

Рефлексивный этап.	Понравилось ли вам наше путешествие? А что именно вам понравилось? - Скажите, где же мы с вами побывали? Что нового вы узнали? - Какие задания для вас были наиболее интересными?	Ответы детей.	
Работа на перспективу (Под музыку Звучит музыка В.Шаинского «Если с другом вышел в путь» дети выходят).	Я для вас приготовила интересное задания. Вы их возьмите домой и дома раскрасите те картинки, которые помогают нам сохранять здоровье. А теперь наше занятие окончено, давайте скажем нашим гостям, до свидания.	До свидания!	

Литература

1. Закон РФ «Об образовании» (ст. 51, «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»), а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_22481/55fc957990f77988ea8c08de3d1df025e6e37b47/ (дата обращения: 25.03.2022 г.)
2. «Инновационная программа дошкольного образования от рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М. Дорофеевой. – М.: Мозаика Синтез, 2019. URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2019/12/06/ot-rozhdeniya-do-shkoly-innovatsionnaya-programma-doshkolnogo> (Дата обращения: 21.03.2022 г.)

3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет – М.: Мозаика Синтез, 2009. URL: <https://iknigi.net/avtor-irina-novikova/74147-formirovanie-predstavleniy-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-doshkolnikov-dlya-raboty-s-detmi-5-7-let-irina-novikova.html> (Дата обращения:20.04.2022 г.)
4. Музыка Шаинского В. «Если с другом вышел в путь». URL: <https://nukadeti.ru/pesni/esli-s-drugom-vyshel-v-put> (Дата обращения:20.04.2022 г.)
5. Музыка Шаинского В. «Улыбка». URL: <http://slushat-tekst-pesni.ru/v-shainskii-m-plyackovskii/ulybka> (Дата обращения:21.04.2022 г.)
6. Зарядка Чударики «Самолёт». URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0IFHg> (Дата обращения:20.04.2022 г.)
7. Музыка для игры «Мы катаем шишечку». URL: <https://mp3iq.net/m/3288883-muzykalnaya-igra/100547307-my-kataem-shishechku/> (Дата обращения:23.05.2022 г.)
8. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ. – Волгоград: Учитель, 2009. URL: <https://www.chitalkino.ru/krylova-n-i/> (Дата обращения:23.05.2022 г.)
9. Кареева Т.Г. Формирование здорового образа жизни у дошкольников. – Волгоград: Учитель, 2016. URL: <https://www.chitalkino.ru/kareeva-t-g/> (Дата обращения:23.05.2022 г.)