

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию детей № 39**

**Утверждена педагогическим советом**

**протокол № 2 от «27» августа 2017 г.**

## **«Познай себя»**

**Программа дополнительного образования  
по формированию основ здорового образа жизни  
для детей с 3 до 7 лет**

**Срок реализации 4 года**

**Составители:**

**авторский коллектив педагогов**

**Ревда 2017 г.**

Человек по своей природе любознателен. Наверняка первым вопросом было вечное «Почему?» Сотни и тысячи раз дети преодолевают ими своих родителей. И как не просто объяснить, казалось бы, самое элементарное.

Дошкольный период важен для развития познавательной потребности ребенка, которая находит выражение в форме поисковой, исследовательской деятельности, направленной на «открытие» нового, которая развивает продуктивные формы мышления.

На протяжении всего дошкольного детства, наряду с игровой деятельностью, огромное значение в развитии личности ребенка, имеет познавательная деятельность. А главным образом, как поиск знаний, приобретение знаний самостоятельно или под тактичным руководством взрослого, осуществляемого в процессе сотрудничества, сотворчества.

Все исследователи экспериментирования в той или иной форме выделяют основную особенность этой познавательной деятельности: ребенок познает объект в ходе практической деятельности с ним; осуществляемые ребенком практические действия выполняют познавательную ориентировочно-исследовательскую функцию, создавая условия, в которых раскрывается содержание данного объекта.

Теоретической базой являются исследования Н.Н. Подьякова, который, в качестве основного вида ориентировочно-исследовательской (поисковой) деятельности детей, выделяет деятельность экспериментирования.

В процессе экспериментирования дошкольник получает возможность удовлетворить присущую ему любознательность, почувствовать себя ученым, исследователем, первооткрывателем. При этом взрослый не учитель-наставник, а равноправный партнер, соучастник деятельности, что позволяет ребенку проявлять собственную исследовательскую деятельность. Вот на этом и основано активное внедрение детского экспериментирования в практику.

**Цель программы «Познай себя»** - формирование элементарных представлений детей дошкольного возраста о человеческом организме, ценности здорового образа жизни посредством активного включения в деятельность экспериментальных и исследовательских методов.

**Задачи:**

1. осуществлять познавательное развитие детей в экспериментальной деятельности;
2. дать элементарные знания из области анатомии, физиологии и гигиены человека;
3. развивать в экспериментальной деятельности умение наблюдать, описывать, строить предположения и предполагать способы их проверки, устанавливать причинно-следственные связи;
4. формировать мотивацию на здоровый образ жизни и соблюдение основных принципов жизнеобеспечения;
  - учить дошкольников понимать, что такое здоровье, знать, как поддержать, укрепить и сохранить его (от правильного питания зависит здоровье человека; соблюдение правил здорового питания позволяет избежать тяжелых заболеваний);
  - учить детей характеризовать значение функции питания для организма человека; называть основные группы продуктов, которые необходимо употреблять в пищу, характеризовать основные правила здорового питания; обеспечить правила гигиены питания;
  - совершенствовать культурно-гигиенические навыки, ценностные этические представления в области культуры питания;
  - совершенствовать навыки безопасного, разумного поведения.
5. воспитывать стремление детей к самостоятельности в поведении и приобретении знаний.

**Реализация задач:**

Активное включение детей, занимающихся естественно-научной деятельностью вне детского сада, в образовательный процесс МДОУ, организация экспериментов, опытов, лабораторий.

**Основные принципы:**

Природосообразность, культуросообразность, научность, систематичность, многоуровневость, наглядность, активность, воспитание в процессе обучения, связь теории с практикой, учет индивидуальных возрастных особенностей, доступность.

**Важный принцип программы** – интеграция, определяемая взаимосвязью и взаимопроникновением разных разделов программы: познавательно-речевого, художественно-эстетического циклов, ОБЖ.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. Учебный план.
2. Методические разработки кружка «Познай себя».

**Материально-техническая база.**

Оборудование для опытов и экспериментирования (прозрачные и непрозрачные емкости разного объема, трубочки для коктейля, губки, ложки или палочки для размешивания, лупы, магниты, кусочки меха, ткани, дерева, пластмассы, резины; дерево, скрепки, проволока, набор различных твердых тел (жестких, упругих, пластичных); карточки – значки, карточки – модели опытов.

Энциклопедии, справочники, иллюстрации, плакаты и другая информационная литература.

Материалы для оформления результатов (простые или цветные карандаши, фломастеры, листы бумаги, ручки).

**Масштаб реализации**

Соответствует возможностям и средствам решения проблемы в условиях МДОУ.

**Участники:** дети младшего, среднего и старшего возраста, без каких-либо ограничений по познавательному развитию с 3 до 7 лет.

**Формы работы с детьми:**

подгрупповые занятия, беседы, игры разного характера; развлечения, работа с художественным произведением; моделирование, составление проектов, схем, алгоритмов; обобщающие рассказы, DVD-фильмы, слайды, рассматривание картин, музыкальные произведения; тренинги, практикумы, продуктивная деятельность; экскурсии.

Педагогами самостоятельно разработаны конспекты занятий кружка, совместной экспериментальной деятельности, наблюдений, экскурсий, дидактические и наглядные пособия для организации обучения. Занятия 1 года обучения проходят 1 раз в неделю по 15 минут. Занятия второго года обучения проходят 1 раз в неделю по 20 минут. Занятия 3 года обучения проходят 1 раз в неделю по 25 минут. Занятия 4 года обучения проходят 1 раз в неделю по 30 минут.

Предлагаемые формы работы обеспечат личностно-ориентированное взаимодействие взрослого с ребенком, создавая особую атмосферу, которая позволит каждому ребенку реализовать свою познавательную активность. Занимательные опыты и эксперименты подведут детей к самостоятельному поиску причин, способов действий, проявлению творчества.

Программа может быть использована для работы педагогов в детских садах, для практики студентов педагогических училищ в детских садах.

**Описание программы дополнительного образования «Познай себя»**

Программа кружка «Познай себя» состоит из нескольких образовательных (познавательных) разделов:

**Дети младшего и среднего дошкольного возраста** усваивают первоначальные навыки охраны жизни и здоровья, знания о полезных продуктах питания, богатых витаминами, узнают о том, что витамины приносят пользу организму человека, и не только овладевают правилами сервировки стола и этикета, но и учатся роли гостеприимных хозяев.

**Дети старшего дошкольного возраста** познают важнейшие анатомо-физиологические понятия (строение тела человека, строение и функция органов). У них развиваются творческое креативное мышление, постоянное внимание к речевой культуре через проблемные, обобщающие вопросы и другие задания, ориентированные на самостоятельность суждений и действий

**Ожидаемые результаты:**

Получение элементарных знаний:

о некоторых особенностях анатомии человека и условиях его жизни;

о важности: режима дня, питания, овладения культурно-гигиеническими навыками;

об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;

о важности взаимосвязи питания и здоровья человека;

Получение опыта самооздоровления посредством экспериментирования;

Осознание детьми понятия «здоровья» и влияния образа жизни на состояние здоровья.

Получение опыта в изучении свойств предметов путем экспериментирования

Умение пользоваться взрослыми книгами, телевизором и др., как источника информации.

## Программа II младшей группы состоит из 4 блоков:

- 1.«Села Машенька за стол...»
- 2.«В стране разноцветных витаминок»
3. «Румяные щечки»
4. «Доктор Айболит кушать не велит»

Темы занятий могут повторяться, каждая тема заканчивается итоговым заданием.

В теме « **В стране разноцветных витаминок**» дети усваивают знания о полезных продуктах питания, богатых витаминами группы «А», «В», «С», «D», узнают о том , какие витамины какую пользу приносят организму человека.

Тема «**Румяные щечки**» раскрывает значимость молочных, мясных, фруктовых, крупяных и других блюд для организма человека. Помогает увидеть их состав.

В теме «**Доктор Айболит кушать не велит**» звучит предостережение об опасностях вредной, ядовитой пищи.

В теме «**Села Машенька за стол**» дети не только овладевают правилами сервировки стола и этикета, но и учатся роли гостеприимных хозяев.

### Учебно-тематический план

Тема	Часы
1.«Села Машенька за стол...»	4
2.«В стране разноцветных витаминок»	8
3. «Румяные щечки»	16
4. «Доктор Айболит кушать не велит»	2

## Перспективное планирование

Наименование тем	Задачи	Содержание занятия
<b>Сентябрь. Диагностика.</b>		
<b>Октябрь « Села Машенька за стол»</b>		
1.«Котик Вася заболел, Петя Васю пожалел»	Познакомить детей с понятием «гигиена питания», учить соблюдать основные принципы питания: не пить из чужой кружки, не брать чужой кусочек хлеба, воспитывать интерес у детей к охране своего здоровья, культуре питания.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ воспитателя «Почему котик Вася заболел?»</li> <li>2. Д/и «Найди ошибку»</li> <li>3. Д/и «Чего нельзя делать во время еды?»</li> <li>4. Р.н. потешка «В полосатенькой дохе едет кот на петухе»</li> <li>5. Ф/м «Укрепим здоровье»</li> <li>6. С-р игра «Котик в гостях у Васи»</li> </ol>
2. «Приходите, гости дорогие, я вас угощу», «В гостях у Мухи Цокотухи»	Познакомить детей с основными правилами этикета за столом: сидеть, выпрямив спину, не класть руки на стол, кушать закрытым ртом	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ воспитателя «Как нужно вести себя за столом?»</li> <li>2. Д/и «Выбери правильно»</li> <li>3. Д/и «В гостях у Мухи Цокотухи»</li> <li>4. Р.н. песенка «Барыня»</li> <li>5. Ф/м «Мешаем чай»</li> </ol>
3. «Всех угостил добрый Ванюшка»	Объяснить детям понятие «микробы», убеждать детей соблюдать правила гигиены питания: мыть руки перед едой, не кушать чужой ложкой и из чужой тарелки, не брать откусанные продукты .	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ воспитателя «Микробы»</li> <li>2. Рисование «Микроб»</li> <li>3. Д/и «Что любит микроб?»</li> <li>4. Я.Аким «Всех угостим»</li> <li>5. Ф/м «Поймаем микроба»</li> <li>6.Игра «Деток в гости пригласим, пирожками угостим»</li> </ol>
4.«Лисонькин праздник» (развлечение)	Учить детей ухаживать за зубами, объяснить, что на зубах постоянно появляется налет, в котором очень много микробов. Закрепить правила гостеприимства.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рассказ воспитателя «Почему болят зубы?»</li> <li>2. Упражнение «Чистим зубы»</li> <li>3.Игра «Чтобы не болели зубы»</li> <li>4.Д/и «Что вредит зубам, найди?»</li> <li>5.Игра «Сядут гости наши в ряд...»</li> </ol>
<b>Ноябрь «В стране разноцветных витаминок»</b>		
1. Рисование	Познакомить детей со	1. Р.н. песенка « Горошина»

«Баба сеяла горох»	значением овощей для здоровья, познакомить с разнообразием овощей, учить правильно питаться	2. Рассказ воспитателя «Витамины в овощах» 3. Д/и «Синьор – помидор» 4. Минутка ИЗО «Горошины»
2. «Маша в огород пошла»	Познакомить детей с плодами овощных культур, учить описывать овощи по внешним признакам и вкусовым качествам, познакомить с понятием «витамины».	1. Р.н.п. «Сей горох» 2. Р.н. потешка «Баба сеяла горох» 3. Ф/м «Полю лук» 4. Р.н. игра «Огуречик» 5. Игра «Вершки – корешки» 6. Д/и «Угадай по вкусу»
3. «Дедушка Рох сеял горох»	Продолжать знакомить детей с понятием «витамины», «полезная еда», дать представление о пользе витаминов для человека	1. Р.н. песенка «Вейся, капуста» 2. Д/и «Что растет в огороде?» 3. Игра «Посади овощи на свое место» 4. Р.н.с. «Репка»(обыгрывание) 5. Я.Пинясов «Хитрый огурец»
4. «Всякому овощу свое время» (развлечение)	Закрепить знания об овощах, о пользе витаминов в овощах для человека, учить узнавать овощи по описанию и внешнему виду	1. Игра «Что, где растет?» 2. Игра – хоровод «Репка» 3. Игра «Назови витаминный овощ» 4. Игра «Вершки – корешки» 5. Игра «Слепим овощ»
<b>Декабрь</b>		
1. Лепка «Фрукты»	Познакомить с фруктами, витаминами, содержащимися во фруктах, напомнить детям о полезных свойствах фруктов: яблоко, лимон	1. И. Даренский «В саду» 2. Рассказ воспитателя «Витамины во фруктах» 3. Загадки о фруктах. 4. Лепка «Фрукты»
2. «Ягодка к ягодке – витаминка»	Познакомить детей с разнообразием ягод, их значением для детского организма, учить беречь свое здоровье, отличать ягоды по вкусу	1. Игра «Вкусно» 2. Рассказ воспитателя «Ягоды леса» 3. Д/и «Помоги Маше выбрать ягоды» 4. Д/и «Узнай и назови ягоду» 5. Д/и «Парные картинки» 6. Р.н.п. «Баба шла, шла земляничку нашла»
3. С-р игра «Фруктовый магазин»	Продолжать расширять знания о фруктах, о пользе фруктов для	1. Игра «Кто больше соберет витаминов в лукошко» 2. Д/и «Фрукты»

	организма, учить называть и отгадывать фрукты по описанию	3. С-р игра «Фруктовый магазин» 4. Составь рассказ «Фрукты» 5. Аппликация «Фрукты »
4. «Фруктово-ягодный садик» (развлечение)	Закрепить знания детей о пользе фруктов и ягод, закрепить представления об основных принципах питания	1. Игра «Что лишнее?» 2. Игра «Кто быстрее посадит фруктово-ягодный садик» 3. Пьеса-сказка «Фруктово-витаминочка» (авторская) 4. Игра «Дорисуй» 5. Игра «Угадай на ощупь»
<b>Январь « Румяные щёчки»</b>		
1. «Кошка мышкам говорила «Кашки много я сварила»	Рассказать о каше, их значении для человека, знакомить детей с понятием «здоровая пища», формировать у детей представление о каше, как обязательном компоненте меню, дать представление о крупах: рис и гречиха	1. Игра – обсуждение «Может ли человек жить без еды» 2. Игра «Назови любимую еду» 3. Р.н.с. «Каша из топора» 4. Д/и «Разные каши» 5. Д/и «Из чего делают крупу»
2. «Где с маслом каша – тут и место каше»	Дать представление о важности утреннего приема пищи – завтраке, убеждать о наиболее подходящих блюдах для завтрака, о полезных для здоровья свойствах круп, (познакомить с рисовой кашей и крупой)	1. «Найди парную картинку» 2. Р.н. потешка «Кошечка Мурлыка кашку поела» 3. Д/и «Угадай ошибку» 4. Рисование «Горшочек каши» 5. Д/и «Определи на вкус»
3. «Дали Кларе кашу с простоквашей»	Познакомить детей с гречневой кашей и крупой гречиха.	1. Лат. народная песенка «Гречку мыли, гречку мыли» 2. Рассказ воспитателя «Как обрабатывают зерна гречихи» 3. Загадки о каше 4. Игра «Попробуй на вкус»
4. «Ешь, Галинка, не спеша, каша очень хороша» (развлечение)	Закрепить знания детей о каше, как основном компоненте меню, учить определять каши по вкусу и внешнему виду.	1. Игра – эстафета «Кто быстрее перенесет крупу?» 2. А.Прокофьев «Вечером» 3. Игра «Угадай на вкус» 4. Игра «Лиса и журавль»



<b>Февраль</b>		
1.«Будем землю пахать, будем хлеб засеивать» Лепка «Пирожки»	Сформировать у детей представление о значении хлеба для развития и здоровья человека, о ценности его в рационе питания, познакомить с трудом хлеборобов	1. DVD «Как растет хлеб» 2. Игра «Чем полезен хлеб» 3. Лепка «Пирожки» 4. Р.н. потешка «Будем землю пахать» 5. Р.н.с. «Колобок»
2.«Бабушка печь не спеша открывает, и достает деревянной лопатой четыре румяных больших каравай»	Познакомить детей с процессом замешивания теста, учить ценить труд повара, употреблять только свежие продукты	1. Стих Г. Ладонщикова «Рождение караваев» 2. Загадки о хлебе 3. Экскурсия на кухню 4. Д/и «Что из чего получается» 5. Рисование «Украсим хлеб»
3. «Испекли мы каравай»	Познакомить с процессом выпечки хлеба. Объяснить, чем полезен белый и серый хлеб, познакомить со злаками: рожь и пшеница	1. Игра «Попробуй на вкус» 2. «Что пекут из муки» 3. Д/и «Замесим тесто» 4. Лепка (соленое тесто) «Каравай» 5. Р.н. хоровод «Каравай» 7. Э.Дягутите «Каравай»
4. Хлеб – всему голова»	Закрепить полученные знания о хлебе. Учить употреблять только полезные продукты, закреплять знания о значении хлеба для человека	1. Игровое упражнение «Мельница» 2. Игра «Убираем урожай» 3. «Волшебный мешочек» 4.Р.н.с. «Жерновок и мельничка» 5. Игра: «Колобок»
<b>Март</b>		
1. «Уж как я ль мою коровушку люблю»	Сформировать представление о значимости жидкости для организма, ценности молока	1. Рассказ воспитателя «Для чего человеку нужно пить?» 2. Р.н. потешка «Уж как я ль свою коровушку люблю» 3. Игра «Кто любит молочко» 4. Д/и «Что случилось, почему?»
2.«Коровушка, буренушка, дай молочка»	Познакомить со значением молока для детей, объяснить детям, что молоко укрепляет зубы.	1. Игра «Кто где живет?» 2. Р.н. потешка «Коровушка Буренушка, дай молочка» 3. Д/и «Что ест коровка?» 4. Д/и «Что спрятал молочник» 5. DVD «Как появилось молоко на столе»

3.«Молочные реки»	Продолжать знакомить с полезным продуктом молоко, о способах его переработки и видах продуктов, получаемых из молока	1. DVD «Что получают из молока» 2. Д/и «Молочные продукты» 3 Р.н. сказка «Как старик корову продавал» 6. Д/и «Найди лишнее»
4. «Маленькая болтунья молоко болтала» (развлечение)	Закрепить знания детей о пользе молока для здоровья детей, систематизировать знания о процессе переработки молока и молочных продуктов	1. Д/и «Угадай, это чьё?» 2. Игра « Кто дает молоко» 3. Игра «Я корова – му...» 4. Игра «Кто помогает человеку» 5. Р.н. хоровод «Уж как я ль свою коровушку люблю» 6. Игра «Покорми коровку» 7. Загадки о молочных продуктах
<b>Апрель</b>		
1.«Желаю мороженое, ребенку положено»	Рассказать детям о продуктах питания, и о их значении для человека, продолжать знакомить с понятием «здоровая пища»	1. Рассказ воспитателя «Полезная еда» 2. Ю.Мориц «Мороженое» 3. Д/и «Какое разное мороженое» 4. Аппликация « Тутти-фрутти»
2.«Сварим компот из сухофруктов»	Рассказать детям, что в сухих кусочках фруктов содержатся витамины, объяснить, как получают из свежих фруктов сухофрукты	1. Стих Ю.Тувима «Варим компот» 2. DVD «Сушка фруктов» 3. Д/и «Фрукты для компота» 4.Аппликация «Самое вкусное яблочко и груша»
3.Аппликация «Рыбка по морю плыла и в кастрюлю угодила»	Рассказать о пользе рыбы для человека. Убеждать детей кушать рыбные блюда каждый день, т.к. они укрепляют кости и организм человека	1. Рассказ воспитателя «О пользе рыбы» 2. Рассматривание альбома «Рыба» 3. Игра «Рыбак и рыбки» 4. Д/и «Чем угостить кота Матроскина»
4. «Нашу Машу надо слушать, всех она зовет покушать» (развлечение)	Закрепить знания о полезной еде, формировать представление о значении полезной пищи, убеждать детей не есть вредные продукты	1. С.Еремеева «Медвежонок Федя» 2. Игра «Соедини точки и узнай из чего варим уху» 3. Игра «Фрукты для компота» 4. П/и «Пироги» 5. Игра «Овощи для супа»
<b>Май «Доктор Айболит кушать не велит»</b>		

1.«Грибочек, грибок, масляный бок, серебряная ножка, прыгай в лукошко»	Познакомить детей со съедобными и несъедобными грибами, учить отличать их по описанию и внешнему виду. Закрепить знания о том, что грибы кушать в сыром виде опасно.	1. Д/и «Мы в лесу» 2. Д/и «Назови часть гриба» 3. Е.Трутнева «Грибы» 4. Д/и «Составь картинку и отгадай гриб»
2. Рисование «Ягоды и ядовитые растения. «Дурман Дурманч Дуров дурманит всех и дурит»	Познакомить детей со съедобными ягодами: малина, земляника, смородина; ядовитыми растениями: дурман; учить различать ягоды по внешнему виду и описанию	1.Загадки о растениях 2. Р.н. потешка «Баба шла, шла...» 3. Д/и «Опасно – не опасно» 4. Д/и «Какое растение нельзя брать в руки» 5. DVD « Ядовитые растения»
<b>Диагностика</b>		

### Учебно-тематический план (средний дошкольный возраст)

Тема	Количество часов
«Ребенок и здоровье»	4
«Полезные продукты»	4
«Личная гигиена»	4
«Тело человека»	4
«Витамины и здоровый организм»	4
«Ребенок на улицах города»	4
«Будем спортом заниматься»	4
«Врачи – наши помощники»	4
«Опасные предметы»	4

#### Тема: «Ребенок и здоровье»

Сентябрь		
Вид деятельности	Содержание	Литература
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Добро пожаловать в страну Здоровячков» <b>Цель:</b> Дать детям представление о «Здоровье», здоровом человеке. Закрепить знание о том, от чего зависит наше здоровье.</p> <p><b>2 занятие</b> «Помоги Незнайке сберечь здоровье» <b>Цель:</b> формировать первоначальные навыки охраны жизни и здоровья. На основе ситуационных моментов учить делать выводы о безопасности жизнедеятельности.</p>	Максиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М., 1999, с. 12.

	<p><b>3 занятие</b> «Наши добрые друзья – врачи»  <b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с профессиями врача и медицинской сестры, воспитывать уважение к людям этих профессий</p> <p><b>4 занятие</b> Рассматривание иллюстрации «Дети на прогулке зимой»  <b>Цель:</b> учить детей составлять рассказ по картине.</p>	<p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p>
<b>Беседа</b>	«Как я буду заботиться о своем здоровье»	
<b>Чтение</b>	К. Чуковский «Айболит» Пословицы	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Пройти небольшое расстояние с развязанными шнурками	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
<b>Экскурсии</b>	В медицинский кабинет	
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Кому что нужно?»	
<b>Подвижные игры</b>	По желанию детей	
<b>Творческие игры</b>	«Поликлиника», «Больница», «Ветеринарная лечебница»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Аппликация «Строим детскую больницу»	
<b>Развлечения</b>	«Доктор Айболит», «Мишка заболел», «Волк и семеро козлят»	

**Тема: «Полезные продукты»**

<b>Октябрь</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Фрукты полезны взрослым и детям»  <b>Цель:</b> уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения</p> <p><b>2 занятие</b> «Консервированные фрукты»  <b>Цель:</b> Обобщать представления детей о фруктах, об их характерных особенностях.</p> <p><b>3 занятие</b> «Кто выращивает фрукты и овощи»  <b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с профессиями садовода, овощевода, воспитывать уважение к людям этих профессий</p> <p><b>4 занятие</b> «Магазин продуктов»  <b>Цель:</b> закрепить название продуктов, их обобщающие понятия (молочные, хлебобулочные), воспитывать культуру общения и поведения в общественных местах</p>	<p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p> <p>Конспект</p>
<b>Беседа</b>	О здоровой пище	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж,

		2001, с. 72,81
<b>Чтение</b>	Г. Зайцев «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи» М.Безруких «Разговор о правильном питании» Подборка стихов, загадок, пословиц, поговорок об овощах и фруктах	Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра». СПб. 1997, с. 23
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Определение продуктов по вкусу Лимон. Какой он?	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009. Конспект
<b>Экскурсии</b>	В продовольственный магазин	
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Чудесный мешочек» «Узнай и назови овощи» «Разложи на тарелках полезные продукты»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 162, 175 Н.Н. Авдеева и др. Безопасность-2. Упр. 6. М., 1997
<b>Подвижные игры</b>	«Огуречик»	
<b>Творческие игры</b>	«Магазин продуктов»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Что за яблочко, оно соку спелого полно...», «Хозяйка однажды с базара пришла...» Коллективная лепка, аппликация «Консервированные овощи и фрукты»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 72,81
<b>Развлечения</b>	«Веселые овощи»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 162

**Тема: «Личная гигиена»**

<b>Ноябрь</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<b>1 занятие</b> «Чтобы быть здоровым» <b>Цель:</b> уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения <b>2 занятие</b> «Расти коса до пояса» <b>Цель:</b> учить детей ухаживать за своими волосами. <b>3 занятие</b> «Парикмахер» <b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с профессией парикмахера, воспитывать уважение к людям этой профессий <b>4 занятие</b> Рассматривание иллюстрации «Большая стирка» <b>Цель:</b> учить детей составлять рассказ по картине.	Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007  Конспект  Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 354

<b>Беседа</b>	«Чистота и здоровье»	
<b>Чтение</b>	Г. Зайцев «Дружи с водой», К. Чуковский «Мойдодыр» А. Барто «Девочка чумазая» С. Бялковская «Юля-чистюля» З. Александрова «Купание», Потешки, загадки, пословицы, поговорки	Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра». СПб. 1997, с. 4
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Опыты со снегом «Качество талой воды», «Тающий лед», «Замерзающая вода»	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
<b>Экскурсии</b>	В прачечную детского сада	
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Таня простудилась» «Сделаем куклам разные прически» «Вымоем Куклу» «Правила гигиены»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 178, 326 Н.Н. Авдеева и др. Безопасность-1. Упр. 1. М., 1997
<b>Творческие игры</b>	«Парикмахерская»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Аппликация «Мыло пенится в корыте, мы стираем, посмотрите»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 294
<b>Развлечения</b>	«Девочка чумазая»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 301

### Тема: «Тело человека»

<b>Декабрь</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Тело человека» <b>Цель:</b> уточнить знания детей, из каких частей состоит тело человека, рассказать о роли органов чувств</p> <p><b>2 занятие</b> «Зачем человеку руки» <b>Цель:</b> познакомить со значением рук при помощи метода игры и экспериментирования. Продолжить работу над формированием следующих понятий: значение рук для человека; сходство и различие в строении двух рук; сходство и различие в строение человека и животного.</p> <p><b>3 занятие</b> «Одежда в жизни человека» <b>Цель:</b> уточнить знания детей о том, зачем нужна человеку одежда в разные времена года.</p> <p><b>4 занятие</b> «Гигиена тела» <b>Цель:</b> учить детей любить себя и свое тело, прививать гигиенические навыки, активизировать</p>	<p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p> <p>Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 354</p> <p>Конспект</p>

	словарь детей.	Конспект
<b>Чтение</b>	С. Прокофьев «Румяные щечки» Н. Саксонская «Где мой пальчик?!» Е. Пермяк «Про нос и язык» С. Маршак «Почему у человека две руки и один язык», «Один и два» Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра» В. Бондаренко «Язык и уши» Загадки, пословицы, поговорки	Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра». СПб. 1997, с. 6  Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 170, 171
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Нюхаем, пробуем, трогаем, слушаем	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Запомни движение» «Посылка от обезьянки»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 171, 175
<b>Подвижные игры</b>	«Жмурки»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Аппликация «Цвета радуги»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 294
<b>Развлечения</b>	Игра-забава «Мое тело»	М.Л. Лазарев «Здравствуй». М., 2002, с.17

**Тема: «Витамины и здоровый организм»**

<b>Январь</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Витамины и полезные продукты» <b>Цель:</b> Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека</p> <p><b>2 занятие</b> «Наш веселый огород» <b>Цель:</b> уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качествах (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание</p> <p><b>3 занятие</b> «Урожай» <b>Цель:</b> расширение активного словаря детей за счет имен существительных, глаголов. Развитие слухового и зрительного внимания. Развитие логического мышления</p> <p><b>4 занятие</b> «Когда овощи могут помочь и когда навредить нашему здоровью» <b>Цель:</b> формировать представление детей о нитратах; рассказать о том, в каких растениях они находятся, какой вред наносят здоровью; закреплять умение детей загадывать загадки по картинкам; активизация словаря: название</p>	<p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p> <p>Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 354</p> <p>Конспект</p> <p>Конспект</p>

	овощей.	
<b>Беседа</b>	«Полезное – не полезное»	
<b>Чтение</b>	Л. Зильберг «Полезные продукты» К. Чуковский «Федорино горе» К. Кузнецов «Замарашка» Г. Зайцев «Крепкие-крепкие зубы»	Г. Зайцев «Уроки Мойдодыра». СПб. 1997, с. 6
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Посадка лука и бобов	
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Угадай на вкус» «Назови правильно»	Н.Н. Авдеева и др. Безопасность-12. Упр. 4,5. М., 1997
<b>Подвижные игры</b>	«Жмурки»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «В нашем саду растут витамины» Лепка «Заходите в гости к нам, витамины я вам дам» Аппликация «Бедный зайчик заболел, ничего с утра не ел»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 106,222
<b>Развлечения</b>	«Таблетки растут на ветке, таблетки растут на грядке»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 227

**Тема: «Ребенок на улицах города»**

<b>Февраль</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Безопасность на дорогах» <b>Цель:</b> знакомство детей с элементарными правилами поведения на улице, правилами дорожного движения, рассказать о светофоре.</p> <p><b>2 занятие</b> «Улица Ревды» <b>Цель:</b> воспитывать любовь к родным местам, закрепить знание названий города, улицы, на которой расположен дом, детский сад. Учить узнавать общественные здания, находящиеся на улице. Уточнить знания о транспорте. Закреплять знание о правилах поведения на улице и в общественных местах.</p> <p><b>3 занятие</b> «Мы едем, едем, едем» <b>Цель:</b> упражнять в навыках правильного поведения в транспорте, способствовать формированию культуры речевого общения.</p> <p><b>4 занятие</b> «Мой товарищ Светофор» <b>Цель:</b> закреплять знания о значении цветов светофора и правила поведения на улице</p>	<p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p> <p>Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 232</p> <p>Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 152</p> <p>Конспект</p>
<b>Экскурсия</b>	По улице города	
<b>Беседа</b>	«Всем ребятам надо знать, как по улице шагать», «Если ты потерялся»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 232



<b>Чтение</b>	В. Лебедев-Кумач «Про умных зверюшек» С. Михалков «Моя улица», «Дядя Степе – милиционер» В. Клименко «Зайка-велосипедист»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 39, 43 В.Р. Клименко. Обучайте дошкольников правилам движения. М., 1973.
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«О чем говорит светофор»	Максиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М., 1999, с. 44
<b>Подвижные игры</b>	«Цветные автомобили», «Воробышки и автомобиль»	
<b>Творческие игры</b>	«Путешествие по городу» «Автобус»	Л.М. Щипицына и др. Азбука общения, СПб. 1998, с. 231, 228
<b>Продуктивная деятельность</b>	Аппликация «Стоп машина! Тише ход! На дороге пешеход!»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 106,222
<b>Развлечения</b>	Кукольный спектакль «Незнайка на улицах города»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 227
<b>Другие формы работы</b>	DVD фильмы «Уроки осторожности», «Уроки хорошего поведения»	

**Тема: «Будем спортом заниматься»**

<b>Март</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Здоровье в порядке, спасибо зарядке» <b>Цель:</b> способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.</p> <p><b>2 занятие</b> «Одежда для спорта» <b>Цель:</b> познакомить детей с одеждой, предназначенной для занятий спортом.</p> <p><b>3 занятие</b> «Знай свое тело»</p>	Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007

	<p><b>Цель:</b> познакомить с формами организации физической активности и их значением для здоровья человека.</p> <p><b>4 занятие</b> Составление рассказа «Мне нравится заниматься спортом»</p> <p><b>Цель:</b> учить детей составлять рассказ из личного опыта</p>	
<b>Экскурсия</b>	Мини-поход на школьный стадион, на стадион ДЮСШ	
<b>Беседа</b>	«Кто спортом занимается»	
<b>Чтение</b>	Пословицы, загадки, стихи по данной теме	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Почему дует ветер? Изготовление вертушки для занятий	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Назови вид спорта» «Назови спорт по показу»	
<b>Подвижные игры</b>	Знакомые игры по желанию детей	В. Кильпио «80 игр для детей» Н.С. Голицына «Физкультурный калейдоскоп»
<b>Творческие игры</b>	Физкультурное занятие в детском саду	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Мы делаем зарядку»	
<b>Развлечения</b>	«Мы мороза не боимся». День спорта	

**Тема: «Врачи – наши помощники»**

<b>Апрель</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Айболит в гостях у детей»</p> <p><b>Цель:</b> продолжать воспитывать понимание ценности здоровья, потребность быть здоровыми, закрепить знания детей о витаминах, уточнить представления об овощах, учить сажать лук.</p> <p><b>2 занятие</b> «Наши зеленые друзья»</p> <p><b>Цель:</b> Познакомить детей с лекарственными растениями. Рассказать об их пользе и вреде.</p> <p><b>3 занятие</b> «Провизор в аптеке»</p> <p><b>Цель:</b> закрепить представление о назначении аптеки. Познакомить с профессией «провизор», воспитывать уважение к людям этой профессии.</p> <p><b>4 занятие</b> Составление рассказа «Аптекарский огород»</p> <p><b>Цель:</b> уточнить и расширить представления детей о том, что необходимо для посадки и роста растений (условия, оборудование). Учить составлять рассказ.</p>	<p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p> <p>Конспект</p>
<b>Экскурсия</b>	В аптеку	
<b>Беседа</b>	«Мы были в гостях у врача»	Волчкова В.Н., Степанова Н.В.

		Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 219
<b>Чтение</b>	Пословицы, загадки, стихи по данной теме Е. Шкловский «Как лечили мишку», «Осторожно – лекарство», «Как вести себя во время болезни»	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Посадка календулы	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Если кто-то заболел»	
<b>Подвижные игры</b>	Знакомые игры по желанию детей	В. Кильпио «80 игр для детей» Н.С. Голицына «Физкультурный калейдоскоп»
<b>Творческие игры</b>	«Аптека», «Больница»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Растения, которые помогают нам лечиться»	
<b>Развлечения</b>	«Если ты заболел», «Советы доктора Айболита» День здоровья	Волчкова В.Н., Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 217

### Тема: «Опасные предметы»

<b>Май</b>		
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание</b>	<b>Литература</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Я знаю, что можно, что нельзя» <b>Цель:</b> упражнять детей в выборе безопасных предметов для игры дома и на улице. Воспитывать навыки правильного поведения.</p> <p><b>2 занятие</b> «Опасные предметы» <b>Цель:</b> Познакомить детей с предметами, требующими особого обращения или только со взрослыми. Рассказать об опасности при несоблюдении правил использования этих предметов.</p> <p><b>3 занятие</b> «От шалости до беды – один шаг» <b>Цель:</b> упражнять детей с помощью ситуационной игры находить верное решение.</p> <p><b>4 занятие</b> «Скорая помощь - 03» <b>Цель:</b> уточнить и расширить представления детей о том, при травме необходимо звонить 03, поупражнять в вызове врача.</p>	<p>Максиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М., 1999, с. 8</p> <p>Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007</p> <p>Конспекты Волчкова В.Н.,</p>

		Степанова Н.В. Развитие детей дошкольного возраста. Воронеж, 2001, с. 13
<b>Экскурсия</b>	В пожарную часть	
<b>Беседа</b>	«Безопасность в нашей группе»	Максиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М., 1999, с. 8
<b>Чтение</b>	Пословицы, загадки, стихи по данной теме С. Маршак «Пожар»	
<b>Опытно- экспериментальная деятельность</b>	Посадка календулы	Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
<b>Дидактические, развивающие игры и упражнения</b>	«Источники опасности» «Игра – дело серьезное»	Максиняева М.Р. и др. Методические рекомендации по организации работы с детьми дошкольного возраста по безопасности жизнедеятельности. М., 1999, с. 40 43
<b>Подвижные игры</b>	Знакомые игры по желанию детей	В. Кильпио «80 игр для детей» Н.С. Голицына «Физкультурный калейдоскоп»
<b>Творческие игры</b>	«Пожарная часть», «Больница», «Семья»	
<b>Продуктивная деятельность</b>	Рисование «Это делать опасно!»	
<b>Развлечения</b>	«Медведи в гостях у детей»	

**Учебно-тематический план  
(старший дошкольный возраст)**

Тема	Количество часов	
	Старшая группа	Подготовительная группа
“Руки – это лицо человека” (гигиена рук)	4	4
“Расти коса до пояса” (гигиена волос)	4	4
“Дороже алмаза своих два глаза” (гигиена глаз)	4	4
“Здоровые зубы – здоровью любви” (гигиена полости рта)	4	4
“Ухо – это орган слуха” (гигиена слуха)	4	4
“Если сладко спится, сон хороший снится” (гигиена сна)	4	4
“Советы мастера портного” (гигиена одежды)	4	4
“Мой веселый башмачок” (гигиена обуви)	4	4
“Человек и его защита” (итоговая тема)	4	4

**Тема: «Руки – это лицо человека»**

Вид деятельности	Старшая	Подготовительная
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Руки – это лицо человека» <b>Цель:</b> расширить знание детей о значении рук в трудовой деятельности</p> <p><b>2 занятие</b> «Чистота – залог здоровья» <b>Цель</b> расширить представления о гигиене рук</p> <p><b>3 занятие</b> «Наша кожа» <b>Цель</b> Познакомить детей со свойствами кожи</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки на тему: «Мои пальчики» <b>Цель</b> учить детей придумывать сказку на основе собственного опыта</p>	<p><b>1 занятие</b> «Руки – это лицо человека» <b>Цель:</b> учить детей самостоятельно ухаживать за своими руками, регулируя физическую нагрузку на руки</p> <p><b>2 занятие</b> «Трудовые руки» <b>Цель</b> воспитывать уважение к людям труда, бережное обращение ко всему окружающему, созданному человеком</p> <p><b>3 занятие</b> «Руки и кисти» <b>Цель</b> Познакомить детей с макетом скелета верхних конечностей</p> <p><b>4 занятие</b> Составление рассказа на тему: «Говорят у мамы руки золотые» <b>Цель</b> учить детей придумывать рассказ на основе собственного опыта</p>
<b>Беседа</b>	Полезные советы: как надо беречь руки	О значении кремов для рук
<b>Чтение</b>	Энциклопедия	«Спор ни о чем»
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Изготовление сувениров для малышей	Рассматривание кожи рук под микроскопом
<b>Экскурсии</b>	В массажный салон, В маникюрный салон	В маникюрный салон в кабинет травматолога

<b>Подвижные игры</b>	«Стираем, стираем...», «Где мы были мы не скажем, а что делали – покажем...»
<b>Дидактические игры</b>	«Витаминка» Игры по валеологии
<b>Развлечения</b>	Вечер Бабушки-загадушки Драматизация сказки «Спор ни о чем»
<b>Выставки</b>	Гигиенические принадлежности
<b>Другие формы работы</b>	Конкурс детского рисунка Подбор стихов, загадок, пословиц по данной теме. Пальчиковая гимнастика
<b>Работа с родителями</b>	Пригласить маму (мастера-массажиста) Выставка изделий из семейного архива Выставка произведений мам-мастериц

### Тема: «Расти коса до пояса»

<b>Вид деятельности</b>	<b>Старшая</b>	<b>Подготовительная</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Здоровые волосы – красота человека» <b>Цель:</b> показать детям влияние красивых волос на внешний вид человека</p> <p><b>2 занятие</b> «Мастер-парикмахер» <b>Цель</b> расширять знания о профессии парикмахера, главного мастера по уходу за волосами</p> <p><b>3 занятие</b> «Мытье волос» <b>Цель</b> Учить детей самостоятельно ухаживать за собственными волосами</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки «Варвара-краса - длинная коса» <b>Цель</b> учить детей придумывать сказку на основе собственного опыта</p>	<p><b>1 занятие</b> «Здоровые волосы – красота человека» <b>Цель:</b> Учить детей самостоятельно ухаживать за собственными волосами</p> <p><b>2 занятие</b> «Ситуации в парикмахерской» <b>Цель</b> учить детей не бояться посещать парикмахерскую. Вспомнить собственный опыт</p> <p><b>3 занятие</b> «Кто лечит волосы?» <b>Цель</b> познакомить детей с профессией доктора-трихолога, дать элементарные знания по профилактике заболевания волос</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки «Златовласка» <b>Цель</b> учить детей придумывать сюжет сказки</p>
<b>Беседа</b>	Хорошая прическа важнее дорогого наряда	Здоровые волосы – красота человека
<b>Чтение</b>	Подборка стихов, пословиц, поговорок по данной теме	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Нюхаем, пробуем, трогаем, слушаем «Прозрачная вода» «Мыльные пузыри»	
<b>Экскурсии</b>	В парикмахерскую	
<b>Дидактические игры</b>	«Женские и мужские прически» «Парикмахерская»	«Модницы куклы» Встреча с коробейником»
<b>Развлечения</b>	Конкурс «Самая длинная коса»	«Шляпка для красивых волос»
<b>Выставки</b>	Это все расчески	Альбом «Такие разные прически»
<b>Другие формы работы</b>	Конкурс среди девочек «Лучшая прическа моей куклы» Самомассаж головы	Конкурс рисунка «Современные прически» Театрализованная деятельность «Сказку лепим и играем - руки, глазки развиваем» Нетрадиционный массаж головы

<b>Работа родителями</b>	с	Изготовление атрибутов для сюжетно-ролевых игр
--------------------------	---	--

### Тема: «Дороже алмаза своих два глаза»

Вид деятельности	Старшая	Подготовительная
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Зрение»  <b>Цель:</b> выявить имеющиеся у детей знания, подвести к пониманию того, как нелегко живется слепым людям.</p> <p><b>2 занятие</b> Цепочка слов «Какими бываю глаза»  <b>Цель</b> учить детей использовать прилагательные в описании глаз</p> <p><b>3 занятие</b> «Глазки, уши и носы быть здоровыми должны»  <b>Цель</b> Формировать у детей привычку к ЗОЖ</p> <p><b>4 занятие</b> Интегрированное занятие «Познай себя»  <b>Цель</b> проверить уровень знаний детей по данной теме</p>	<p><b>1 занятие</b> «Дороже алмаза своих два глаза»  <b>Цель:</b> формировать необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда</p> <p><b>2 занятие</b> «Что необходимо для роста и зрения?»  <b>Цель</b> Дать представление о том, в каких продуктах содержание витамина А наиболее высоко и как он положительно влияет на организм.</p> <p><b>3 занятие</b> «Это интересно: Врач-офтальмолог»  <b>Цель</b> формировать ознакомить детей с профессией врача-офтальмолога, воспитывать уважительное отношение к его труду</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки «Неразлучные друзья – руки и глаза»  <b>Цель</b> учить детей придумывать сказку на основе собственного опыта</p>
<b>Беседа</b>	Как беречь глаза Как видят мир животные	Гигиена глаз человека Как видят мир животные
<b>Чтение</b>	Подборка стихов, пословиц, поговорок по данной теме Н. Орлова «Ребятишкам о глазах»	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Какие предметы помогают глазам лучше видеть (бинокль, лупа, очки) «Светящиеся глаза» «Все увидим, все узнаем» «Опыт Мариотта» (доказать, что при попадании изображения на слепое пятно, человек перестает видеть данное изображение)	
<b>Экскурсии</b>	К окулисту	В оптику
<b>Подвижные игры</b>	«Найди и промолчи»; «Наши глаза»; «Где мы были мы не скажем, а что делали покажем»; Слепой и поводырь»	
<b>Дидактические игры</b>	«Как красиво вокруг» «Правый – левый» «Что умеют наши глазки»	«Что умеют наши глазки» «Запрещается» «Разрешается» «Покажи и позвони»
<b>Развлечения</b>	Вечер стихов и загадок	
<b>Выставки</b>	Такие разные очки	«Как прекрасен этот мир, посмотри!»
<b>Другие формы работы</b>	Гимнастика для глаз DVD фильм	Кинезеологические упражнения
<b>Работа родителями</b>	с	Привлечение родителей к игровой деятельности Разработка памятки «Правила гигиены и безопасности»

## Тема: «Здоровые зубы – здоровью любви»

Вид деятельности	Старшая	Подготовительная
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Наши зубы»  <b>Цель:</b> раскрыть строение и функции зубов. Объяснить причину болезни зубов</p> <p><b>2 занятие</b> «Такая нужная зубная паста»  <b>Цель</b> рассказать о пользе зубной пасты</p> <p><b>3 занятие</b> Придумывание сказки «Путешествие Кариеса»  <b>Цель</b> Приучать ребенка быть внимательным к себе, к состоянию своих зубов</p> <p><b>4 занятие</b> «Еда полезная для зубов»  <b>Цель</b> проверить уровень знаний детей по данной теме</p>	<p><b>1 занятие</b> «Здоровые зубы – здоровью любви»  <b>Цель:</b> совершенствовать навык правильно и последовательно чистить зубы, пользоваться зубной щеткой</p> <p><b>2 занятие</b> Немного истории  <b>Цель</b> рассказать о том, чем чистили зубы люди в исторические времена</p> <p><b>3 занятие</b> Придумывание сказки «В гости к стоматологу»  <b>Цель</b> объяснить причину болезни зубов. Формировать потребность в сохранении зубов здоровыми</p> <p><b>4 занятие</b> «Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить»  <b>Цель</b> Воспитывать желание иметь красивые и здоровые зубы</p>
<b>Беседа</b>	Чистим зубы	Как заботиться о своих зубах
<b>Чтение</b>	Подборка стихов, пословиц, поговорок по данной теме Р.Киплинг «Как у Крокодила зубы заболели» «Зубик-Зазнайка» Сказка «О зубной щетке и зубной пасте»	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Что полезно есть, а что вредно (сладости, фрукты, овощи) «Карлсон в гостях у ребят»	
<b>Экскурсии</b>	К стоматологу	
<b>Подвижные игры</b>	Спортивные упражнения «Перепрыгни ручеек», «С кочки на кочку» и др.	
<b>Дидактические игры</b>	«Запрещается – разрешается» «Какие у нас зубы?» «Что есть во рту» «У кого есть зубы?»	
<b>Развлечения</b>	Кто как чистит зубы	
<b>Выставки</b>	Гигиенических принадлежностей	Зубные щетки, пасты, зубочистки
<b>Другие формы работы</b>	Просмотр DVD фильма, иллюстративный материал по теме Песня В. Шаинского «Улыбка» Коллаж «улыбка»	
<b>Работа родителями</b>	Полезные советы для родителей	

## Тема: «Ухо – это орган слуха»

Вид деятельности	Старшая	Подготовительная
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Ухо – это орган слуха!»  <b>Цель:</b> показать роль слуха в жизни людей</p> <p><b>2 занятие</b> «Гигиена – залог здоровья!»  <b>Цель</b> формировать представление о значении соблюдения гигиены в жизни человека</p>	<p><b>1 занятие</b> «Ухо – это орган слуха!»  <b>Цель:</b> расширять знания о значении органов тела в жизнедеятельности человека</p> <p><b>2 занятие</b> «Развитие слуха у животных и человека»  <b>Цель</b> Познакомить детей с органом слуха человека и животных</p>



	<p><b>3 занятие</b> Составление сказки «Мои ушки маленькие, но они мне помогают»  <b>Цель</b> учить придумывать сказку на основе собственного опыта</p> <p><b>4 занятие</b> «Стихи и ситуации»  <b>Цель</b> Воспитывать культуру поведения во время игровой, образовательной деятельности</p>	<p><b>3 занятие</b> «Что может повредить моему уху»  <b>Цель</b> развивать бережное отношение к своему слуху и слуху окружающих</p> <p><b>4 занятие</b> «Стихи и ситуации»  <b>Цель</b> Воспитывать культуру поведения во время игровой, образовательной деятельности</p>
<b>Беседа</b>	Как защитить наши ушки от простуды Если заболело ухо	
<b>Чтение</b>	С. Черный «Тише всех»	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Звуки в нашей жизни Почему все звучит Звенящая вода Познавательная беседа с опытами «Чтобы уши не болели»; «Чудо-нос»	
<b>Экскурсии</b>	На кухню детского сада «И вкусно и полезно!» К ЛОР-врачу	
<b>Подвижные игры</b>	«Беги на звук», «Ловишки» и др.	
<b>Дидактические игры</b>	«Нос – ухо» «Глухой телефон» «Громко – тихо» «Тихие – громкие звуки» «Что за звук?» «Угадай, чей это звук?»	
<b>Развлечения</b>	Спортивно-развлекательная программа «Эти ушастые животные»	
<b>Выставки</b>	Предметы помогающие сохранить слух и мешающие.	
<b>Другие формы работы</b>	«Веселый натюрморт» С/р игра «Больница» Массаж волшебных ушек «Полезные продукты» С/р игра «Больница»	
<b>Работа с родителями</b>	Памятка «Если заболело ухо»	

### Тема: «Если сладко спится – сон хороший снится!»

Вид деятельности	Старшая	Подготовительная
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Что такое сон. Гигиена сна»  <b>Цель:</b> учить понимать значение сна для жизни человека</p> <p><b>2 занятие</b> «Если сладко спится, сон хороший снится»  <b>Цель</b> Учить устанавливать причинные связи и зависимости</p> <p><b>3 занятие</b> «Сон лучшее лекарство»  <b>Цель</b> показать важность сна для жизни человека</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки «Сны моей подушки»  <b>Цель</b> Учить детей сочинять сказку, придумывать сюжет</p>	<p><b>1 занятие</b> «Что такое сон. Режим дня»  <b>Цель:</b> учить понимать важность режима дня для здоровья человека</p> <p><b>2 занятие</b> «Волшебные сны»  <b>Цель</b> учить объяснять причинные связи и зависимости</p> <p><b>3 занятие</b> «Как спят животные»  <b>Цель</b> ознакомить детей с информацией о том, как отдыхают животные (рыбы, птицы, звери, насекомые, рептилии)</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки «Однажды, однажды во сне я летал(а)»  <b>Цель</b> учить детей составлять рассказ</p>

		с заданным началом
<b>Беседа</b>	Как спят животные? Как спят растения?	
<b>Чтение</b>	Мифы Древней Греции	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Свет и тень	
<b>Экскурсии</b>	В магазин «Ткани», отдел «Постельные принадлежности» В прачечную ДОУ	
<b>Подвижные игры</b>	«Кто быстрее застелет кровать Кто быстрее наденет наволочку на подушку «Готовимся ко сну»	
<b>Дидактические игры</b>	«Какие предметы помогают тебе сладко спать» «Доскажи словечко»	
<b>Развлечения</b>	Посиделки Вечерние колыбельные	
<b>Выставки</b>	Рисунков «Волшебные сны» Гигиенических принадлежностей	
<b>Другие формы работы</b>	Подборка картинок «такие разные кровати» Проведение культурно-гигиенических навыков, закаливающих процедур	
<b>Работа с родителями</b>	Шитье постельного белья для кукол Изготовление атрибутов к костюму Дремушки	

### Тема: «Советы мастер портного»

Вид деятельности	Старшая	Подготовительная
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Одежда - что это такое? Гигиена одежды» <b>Цель:</b> раскрыть способы ухода за одеждой. Воспитывать культурно-гигиенические навыки.</p> <p><b>2 занятие</b> «Профессия портнихи» <b>Цель</b> знакомить детей с профессией портнихи, воспитывать уважительное отношение к ее труду</p> <p><b>3 занятие</b> «Наряды из бабушкиного сундучка» <b>Цель</b> познакомить детей с предметами одежды в разные исторические времена</p> <p><b>4 занятие</b> Составление рассказа «Сказка о Грязнульке Капельке» <b>Цель</b> Учить детей сочинять сказку, придумывать сюжет</p>	<p><b>1 занятие</b> «Такая разная одежда Гигиена одежды» <b>Цель:</b> продолжать знакомить детей с предметами одежды и средствами ухода за ней.</p> <p><b>2 занятие</b> «Груд людей» <b>Цель</b> учить детей составлять взаимосвязь между результатом труда людей, различных профессий.</p> <p><b>3 занятие</b> «Как заботиться об одежде» <b>Цель</b> формировать умения и навыки содержать в чистоте и порядке свою одежду</p> <p><b>4 занятие</b> Составление рассказа «Путешествие Мисс Иголки» <b>Цель</b> учить детей составлять рассказ с заданным началом</p>
<b>Беседа</b>	Мода и люди Вологодские кружева	Сезонная одежда На фабрике
<b>Чтение</b>	«Как рубашка в поле выросла» Нитки из растения	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Охлаждение Такие разные ткани Одежда	
<b>Экскурсии</b>	В ателье, в химчистку, в прачечную ДОУ, к кастелянше ДОУ	
<b>Дидактические</b>	«Стираем, стираем...»	

<b>игры</b>	Коллекция тканей, ниток «Закончи строчку...» «Что здесь лишнее...» «Заполни строчки» «Найди пару»
<b>Развлечения</b>	Ярмарка, ярмарка...
<b>Выставки</b>	Швейные принадлежности «Это все пуговицы» «Радужный мир тканей» «Кружева, кружева, кружева...»
<b>Другие формы работы</b>	Конкурс рисунков «Наряд короля», «Одежда моей мечты» «Одежда разных времен» Аппликации «Народные мотивы» «Растительные орнаменты» Труд с тканью (пришивание пуговиц, изучение швов)
<b>Работа родителями</b>	Шьем платье для куклы (показ алгоритма выполнения трудового процесса)

### Тема: «Мой веселый башмачок»

<b>Вид деятельности</b>	<b>Старшая</b>	<b>Подготовительная</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Как обувались люди в древности» <b>Цель:</b> Познакомить детей с тем, как обувались люди в исторические времена</p> <p><b>2 занятие</b> «Нарядились ножки в новые сапожки» <b>Цель</b> расширить знания детей о многообразии обуви, ее назначении</p> <p><b>3 занятие</b> «Дело мастера боится» <b>Цель</b> формировать знания детей о профессии сапожника, о материалах, из которых ее изготавливают</p> <p><b>4 занятие</b> Придумывание сказки «Путешествие башмачка» <b>Цель</b> учить детей сочинять сказку, придумывать сюжет</p>	<p><b>1 занятие</b> «Немного истории» <b>Цель:</b> расширить представления детей о разнообразии обуви во все времена.</p> <p><b>2 занятие</b> «Дело мастера боится» <b>Цель:</b> воспитывать уважение к труду мастера-сапожника, создающего обувь для людей разного возраста и на все случаи жизни</p> <p><b>3 занятие</b> «Гигиена обуви» <b>Цель</b> расширить знания детей о способах и средствах ухода за обувью</p> <p><b>4 занятие</b> Придумывание рассказа «Расскажи про мой башмак» <b>Цель</b> Учить детей сочинять сказку, придумывать сюжет</p>
<b>Беседа</b>	Родственники лаптей	Валенки, валенки...
<b>Чтение</b>	Подборка стихов, загадок, пословиц, поговорок и рассказов по данной теме Энциклопедическая информация	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Кожа и ее свойства (как ухаживать за кожаной обувью) Резина и ее свойства Экспериментирование с водой и бумагой	
<b>Экскурсии</b>	В обувной магазин. В сапожную мастерскую	
<b>Подвижные игры</b>	«Джованни-потеряшка»	
<b>Дидактические игры</b>	«Назови правильно» «Узнай» «Найди пару»	

	«Расскажи про свой башмак» «Этот кед, я в нем могу...»
<b>Развлечения</b>	«На балу у Золушки...»
<b>Выставки</b>	Гигиенических принадлежностей по уходу за обувью Фотовыставка «Такая разная обувь»
<b>Другие формы работы</b>	Игровые упражнения «Мне купили сапоги...» Рассматривание плакатов «Человек»
<b>Работа с родителями</b>	Памятка для родителей Массаж стоп

### Тема: «Человек и его защита»

<b>Вид деятельности</b>	<b>Старшая</b>	<b>Подготовительная</b>
<b>Занятие</b>	<p><b>1 занятие</b> «Чистая кожа» <b>Цель:</b> расширить знания детей о культурно-гигиенических навыках, о некоторых причинах возникновения кожных заболеваний</p> <p><b>2 занятие</b> «Кто с закалкой дружит, никогда не тужит» <b>Цель</b> учить детей на практике применять способы закаливания, воспитывать бережное отношение к своему здоровью</p> <p><b>3 занятие</b> «Живительные силы» <b>Цель</b> Рассказать детям о значимости и важности воды для организма. Воспитывать необходимость соблюдения санитарных норм при употреблении воды в пищу.</p> <p><b>4 занятие</b> Составление сказки «Мы из Чистополя» <b>Цель</b> Учить детей сочинять сказку, придумывать сюжет</p>	<p><b>1 занятие</b> «Гигиена тела человека» <b>Цель:</b> Дать детям сведения, необходимые для укрепления здоровья, выработать на основе этих знаний необходимые гигиенические навыки и привычки, которые нужны для жизни и труда</p> <p><b>2 занятие</b> «Одежда и здоровье» <b>Цель:</b> познакомить с понятием температуры тела человека и опасностями переохлаждения и перегрева. Воспитывать осознанное отношение к выбору одежды по погоде</p> <p><b>3 занятие</b> «Наши «Зеленые друзья»» <b>Цель</b> познакомить с некоторыми лекарственными растениями, используемыми для лечения заболеваний (лимон, мята, петрушка, календула, укроп)</p> <p><b>4 занятие</b> Составление рассказа «Чтобы не было беды» <b>Цель</b> учить детей сочинять рассказ, придумывать сюжет</p>
<b>Беседа</b>	Здоровые волосы – красота человека Здоровые зубы – хорошее настроение Борьба с обморожением и солнечными ожогами Купание – процедура здоровья	
<b>Чтение</b>	Подбор рассказов, пословиц, стихов, загадок по данной теме	
<b>Опытно-экспериментальная деятельность</b>	Плакат «Забота о коже – залог здоровья» «Превращения воды» Работа с микроскопом Коллаж «В чем содержится вода»	
<b>Экскурсии</b>	К врачу, в медицинский кабинет ДООУ, в прачечную, в химчистку, к инструктору физкультуры	
<b>Дидактические игры</b>	«Разрешается – запрещается» «Что помогает нам ухаживать за телом» «Нос – ухо» «У хорошей хозяйки все всегда под рукой» «Когда что пригодится»	
<b>Развлечения</b>	«Мойдодыр» театральная постановка	

	«Мама, папа, я – спортивная семья» Спортивный досуг «Знай свое тело»
<b>Выставки</b>	Гигиенических принадлежностей, необходимых во время ухода за телом, одеждой и обувью Рисунки «Веселый натюрморт», «Мы на море», «Лето красное – для здоровья время прекрасное»
<b>Другие формы работы</b>	Конкурс рисунков «Чистота – залог здоровья», «Давайте же мыться плескаться», «Волшебница вода» Просмотр DVD фильма о значении воды в жизни человека
<b>Работа родителями</b>	Родительское собрание «Здоровье – главная ценность человеческой жизни» Памятка «Советуем посадить дома»

## Литература

1. Алябьева Е.А. Тематические дни и недели в детском саду: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2005.
2. Большая энциклопедия дома и семьи: в 2-х Т. – М.: ОЛМА – ПРЕСС 2000 – Т.1 – С.51 «Гигиена жилища»; С. 435 «Одежда, обувь».
3. Буровок К. А. Красная книга вещей. – М.; Экономика, 1996. – С. 69. «Одежда».
4. Барилле А.«Как устроено тело человека» выпуск № 5, 2007
5. Большой толковый словарь русского языка. / Сост. и гл. ред. С.А.Кузнецов. – СПб.: «Норинт», 2000. С.Файнштейн. М. “Малыш”, 1983.)
6. Бережное домоводство: Практические советы. Рецепты. Рекомендации. М.: Республика, 1993. – С.117.
7. Давыдова М.А., Агапова И.А. Праздники в семье. М.: Рольф, 2000. – С. 187 «Праздник длинной косы»
8. Все о здоровом образе жизни. Перевод с английского. М. Из-ий дом «Ридерз Дайджест» 1998. – С. 147. «Боль от обморожения»; С. 348 – 349 «Забота о коже»; С. 139 «Загар»; С. 139 «Защита кожи»; С. 309 – 311 «Кожа», «Поражение кожи»; С. 136 «Мытье волос»; С. 141 «Советы для сохранения здоровой кожи»; С. 348 «Уход за кожей»
9. Все о здоровом образе жизни. Перевод с английского. М. Из-ий дом «Ридерз Дайджест» 1998. – С. 124 – 127. «Глаза», «Зрение»; С. 125 «Выбор солнечных очков»; С. 124 – 127 «Забота о глазах»; С.297 «Защита глаз»; С. 296 «Освещенность»; С. 384 – 385 «Повреждение глаз»;
10. Все о здоровом образе жизни. Перевод с английского. М. Из-ий дом «Ридерз Дайджест» 1998. – С. 130 – 133 «Гигиена рта», «Зубы»; С. 133 «Запах изо рта»; С. 130 – 132 «Зубная щетка», «Уход за зубами»;
11. Все о здоровом образе жизни. Перевод с английского. М. Из-ий дом «Ридерз Дайджест» 1998. – С. 297 «Защита ушей»; С, 384 «Повреждение ушей»; С. 277 – 278; С. 128 – 129, 384 «Ухо»
12. Все о здоровом образе жизни. Перевод с английского. М. Из-ий дом «Ридерз Дайджест» 1998. – С. 160 «Кровать»; С. 247 «Подготовка ко сну»; С. 160 «Постель»; С. 158 - 159 «Расстройства сна», «Преодоление бессонницы»; С. 158 – 159, 179 – 181 «Сон» С. 246 «Средняя потребность в сне»
13. Голицына М.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007.
14. Журнал «Миша» № 2, 2001. С.12.
15. Зверев И.Д. «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для уч-ся. Изд. 2-е, переработ. М.: Просвещение, 1978. Гигиена кожи. – С.152
16. Зверев И.Д. «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для уч-ся. Изд. 2-е, переработ. М.: Просвещение, 1978. - С. 221 «Щадите слух!»
17. Зверев И.Д. «Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для уч-ся. Изд. 2-е, переработ. М.: Просвещение, 1978. Зрение - С. 211.

18. 4000 советов на все случаи жизни (Сост. Е.Ф.В.И. Кругова, СПб, 1994. – С.113 – 123 «Уход за одеждой»; С. 124 – 130 «Уход за обувью».
19. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим: Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004
20. Мартынов С.М. Здоровье ребенка в ваших руках. Советы практического врача педиатра. Книга для воспитателя. М. Просвещение, 1991. – С. 14- 42.
21. Проектная деятельность старших дошкольников/авт.-сост. В.Н. Журавлева. – Волгоград: Учитель, 2009
22. Простые опыты для маленьких детей/Д. Ванклив: пер. с англ. Е.Г. Рудаковой. – М.: АСТ: Астрель, 2010.
23. Смирнова В.В., Балужева Н.И., Парфенова Г.М. Тропинка в природу. Экологическое образование в детском саду: Программа и конспекты занятий. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена; Изд-во «СОЮЗ», 2001. – С.72 - 75 - «Кожа» (подготовительная группа) – конспект занятия.
24. Сценарии школьных праздников. М.: Школьная пресса, 2000, С. 10 – 12. «Варвара краса – длинная коса»
25. Сценарии школьных праздников. М.: Школьная пресса, 2000, Сценарии школьных праздников. Кн. 2. Сост. А.В. Соколов, М.: Школьная пресса, 2001. – С. 22 – 25 «Косички милые твои»
26. Тугушева Г.П., Чистякова А.Е. Экспериментальная деятельность для детей. 2009.
27. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2010.
28. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004
29. Энциклопедия для девочек и мальчиков (Авт.-сост. Л.И. Павлова – Саратов: Софит – Принт М.: ОЛМА - Пресс, 2000. – С. 231 – 236 «Чистота дома»; С. 241 «Уход за обувью»; С. 236 «Уход за одеждой».