

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 1 городского округа-город Камышин
(МБДОУ Дс № 1)

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБДОУ Дс № 1.
Протокол от 30.08.2024 г. № 1.



УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ Дс № 1

Э.А. Садыхова.

Приказ от 30.08.2024 г. № 122-о.

**Программа
дополнительного образования
физкультурно-оздоровительной направленности
«Азбука здоровья»
для детей среднего дошкольного возраста 4-5 лет
срок реализации: 2024-2025 учебный год**

Руководитель кружка:
воспитатель
Петренко Марина Владимировна

город Камышин
Волгоградская область
2024

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Виды здоровьесберегающих технологий
3. Перспективное планирование кружка «Азбука здоровья»
4. Методика исследования
5. Список используемой литературы

Пояснительная записка.

Здоровье является одной из важнейших ценностей человеческой жизни. Но человек устроен так, что не думает о своем здоровье, когда здоров, а начинает беспокоиться, если заболевает. Как научить заботиться о своем здоровье ребенка с ранних лет, чтобы здоровый образ жизни стал нормой уже взрослого человека? Забота о здоровье уже становится национальным проектом.

Здоровье – это основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с общим психическим его развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного развития.

Укрепление и сохранение здоровья – важная задача всех дошкольных учреждений. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходят созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Актуальность проблемы

Здоровье человека – актуальная тема для разговора на все времена. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с самого детства. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Почему так происходит? Видимо, дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем, что для детей самое важное – это хорошо учиться. А можно ли хорошо учиться, если у тебя кружится голова, если организм ослаблен болезнями, если он не умеет бороться с недугом? Также активно поднимается вопрос о том, что двигательная активность детей стала очень низкой, а это угрожает физическому и психическому здоровью детей. Таким образом, перед нами стоит задача сохранения и укрепления здоровья детей после поступления в детский сад и школу, когда возрастает психологическая и физическая нагрузка на детский организм.

Подготовка к здоровому образу жизни ребенка на основе здоровьесберегающих технологий должна стать приоритетным направлением в деятельности педагога, работающего с детьми дошкольного возраста.

Дошкольное образовательное учреждение должно постоянно осваивать комплекс мер, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающая педагогика не может выражаться какой-то конкретной образовательной технологией. В то же время, понятие «здоровьесберегающие

технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья детей.

Для осуществления учебно-образовательного процесса на основании здоровьесберегающих технологий необходимо выделить закономерности педагогического процесса, находящие свое выражение в основных положениях, определяющих его организацию, содержание, формы и методы, то есть принципы.

Цель: формирование физически и психологически здоровой личности; предупреждение заболеваний у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- 1.Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- 2.Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью;
- 3.Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни как показатели общественной культуры;
- 4.Развивать основные физические способности (быстроту, силу, выносливость, ловкость);
- 5.Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях и мотивациях физических упражнений;
- 6.Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуре быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний;
- 7.Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной систему ребенка, комфортное самочувствие, психическое и физическое развитие.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения
Технологии сохранения и стимулирования здоровья		
Ритмопластика	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 1 раз в неделю по 20 мин. со среднего возраста	Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка
Динамические паузы (физкультминутки)	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей во всех возрастных группах	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой и со средней степенью подвижности.	Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ

		используем лишь элементы спортивных игр.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии.	Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др	Для всех возрастных групп Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса
Гимнастика пальчиковая	Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами.
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры
Гимнастика пробуждения	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. во всех возрастных группах.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ.
Оздоровительный бег	Со старшего возраста в теплый период в утренний прием на улице или на прогулке.	Необходимость проведения бега в физической форме и спортивной обуви.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз – на улице. Все возрастные группы.	Занятия проводятся в соответствии с программой, Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом со старшего возраста	Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.
Занятия из серии «Здоровье»	1 раз в неделю	Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы с младшего возраста	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей во всех возрастных группах	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач со среднего возраста	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают

		эмоциональный настрой ребенка
Технологии коррекции поведения	Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста	Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Этапы внедрения здоровьесберегающих технологий

- Анализ исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков, а также здоровьесберегающей среды ДОУ.
- Организация здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ.
- Установление контактов с социальными партнёрами ДОУ по вопросам здоровьесбережения.
- Внедрение разнообразных форм работы по сохранению и укреплению здоровья для разных категорий детей и взрослых.
- Работа валеологической направленности с родителями ДОУ.

Система здоровьесбережения в ДОУ:

- различные оздоровительные режимы (адаптационный, гибкий, щадящий, по сезонам, на время каникул);
- комплекс закаливающих мероприятий (воздушное закаливание, хождение по “дорожкам здоровья”, профилактика плоскостопия; хождение босиком, “топтание” в тазах, полоскание горла и рта, максимальное пребывание детей на свежем воздухе, бодрящая гимнастика);
- физкультурные занятия всех типов;
- оптимизация двигательного режима: традиционная двигательная деятельность детей (утренняя гимнастика, физкультурные занятия, проведение подвижных игр, прогулки) и инновационные технологии оздоровления и профилактики (ритмопластика, логоритмика, сухой бассейн, массажёры, тактильные дорожки);
- организация рационального питания;
- медико-профилактическая работа с детьми и родителями;
- соблюдение требований СанПиНа к организации педагогического процесса;

- комплекс мероприятий по сохранению физического и психологического здоровья педагогов.

Направления работы по здоровьесбережению в ДОУ

- Интеграция задач физкультурно-оздоровительной работы в различные виды совместной деятельности;
- Внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс ДОУ;
- Разнообразие форм физкультурно - досуговой деятельности с дошкольниками;
- Формирование привычки к здоровому образу жизни у дошкольников, педагогов и родителей;
- Совершенствование физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка;
- Выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;
- Обеспечение физического и психического благополучия каждого ребёнка в ДОУ.

Результаты внедрения здоровьесберегающих технологий в ДОУ

1. Сформированные навыки здорового образа жизни воспитанников, педагогов и родителей ДОУ.
2. Взаимодействие специалистов ДОУ в организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.
3. Проявление толерантности всех участников внедрения здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс ДОУ.
4. Формирование нормативно-правовой базы по вопросам оздоровления дошкольников.
5. Внедрение научно-методических подходов к организации работы по сохранению здоровья детей, к созданию здоровьесберегающего образовательного пространства в ДОУ и семье;
6. Улучшение и сохранение соматических показателей здоровья дошкольников.

Перспективный план работы кружка «Азбука здоровья»

Месяц	Мероприятия	Содержание
Октябрь	Занятие «Наша тело».	1. Закрепить знания о строении тела человека; 2. Развивать двигательную память ребенка, научить запоминать движения с одного показа; 3. Развивать доброжелательные отношения друг к другу. 4. Артикуляционная гимнастика упр. «Зайчик»; 5. Динамическая пауза «Аист»; 6. Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три...» 7. Игра «Назови правильно».
	Занятие «Конструирование тела»	1. Разучить упражнения на развития дыхания по методу А. Стрельниковой; 2. Развивать слуховое восприятие; 3. Воспитывать негативное отношение к зависти;

		4. Артикуляционная гимнастика; 5. Упражнение на дыхание «Надуть щеки»; 6. Пальчиковая гимнастика «Раз, два, три...». 7. Игра «Назови правильно».
	Занятие «Укрепи свое здоровье»	1. Обучить детей приему массажа биологически активных точек; 2. Развивать коммуникативные качества, научить преодолевать барьеры в общении; 3. Воспитывать осознанное отношение к своему здоровью; 4. Динамическая пауза; 5. Гимнастика для глаз «Пчела-оса»; 6. Пальчиковая гимнастика «Гроза» 7. Игра «Когда что одеваем?».
	Занятие «Значение лекарственных растений»	1. Закрепить знания детей о лекарственных растениях; 2. Развивать зрительное восприятие; 3. Воспитывать у детей чувство сострадания. 4. Упражнение на дыхание; 5. Релаксационное упражнение; 6. Пальчиковая гимнастика «Гроза». 7. Игра «Когда что одеваем?».
Ноябрь	Занятие «Мышцы нашего тела»	1. Познакомить детей с анатомо-физиологическим понятием о функциональном значении мышц и важности упражнений для их укрепления. 2. Научить переключать внимание; 3. Воспитывать у детей оказывать помощь; 4. Упражнение на дыхании «Подуй на одуванчик»; 5. Гимнастика для глаз; 6. Пальчиковая гимнастика «Заяц и кочан капусты». 7. Игра «Кто я?».
	Занятие «Береги свой позвоночник»	1. Дать представление о позвоночнике закрепить умение выполнять статистические упражнения. 2. Развивать ловкость, быстроту реакции, память и внимание; 3. Воспитывать храбрость, уверенность в своих силах; 4. Динамическая пауза; 5. Упражнение на дыхание «Аромат цветов»; 6. Пальчиковая гимнастика «Заяц и кочан капусты». 7. Игра «Кто я?».
	Занятие «Чьи глаза лучше»	1. Научить детей воспринимать речевой материал в заданном темпе; совершенствовать мелкую моторику; 2. Развивать зрительное восприятие;

		3. Сформировать осознанное, взаимно доброжелательные отношения с ровесниками; 4. Динамическая паузка; 5. Релаксационное упражнение «Холодно-жарко»; 6. Пальчиковая гимнастика «Прятки». 7. Игра «Назови спортсмена».
	Занятие «Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1. Сформировать привычку с ЗОЖ, научить детей заботиться о своём здоровье; 2. Развивать аналитические способности; повысить двигательную активность, отрабатывая с детьми методику упражнений, развивающих подвижность. 3. Побудить желание заниматься физкультурой. 4. Пальчиковая гимнастика «Гроза»; 5. Гимнастика для глаз «Вправо – влево смотрит кошка»; 6. Пальчиковая гимнастика «Прятки». 7. Игра «Назови спортсмена».
Декабрь	Занятие «У кого какой нос»	1. Закрепить навык правильного дыхания, не поднимая плеч при вдохе. 2. Развивать зрительную память; 3. Воспитывать аккуратность, опрятность и бережное отношение. 4. Динамические паузы; 5. Упражнение на дыхание «Синьор-помидор»; 6. Пальчиковая гимнастика «Четыре братца». 7. Игра «Что сначала - что потом».
	Занятие «Сам себя я полечу»	1. Закрепить навык правильного массажа спины; 2. Развивать устойчивое внимание; 3. Воспитывать желание прийти на помощь друг к другу; 4. Артикуляционная гимнастика «Упражнение пирожок»; 5. Пальчиковая гимнастика «Прятки»; 6. Пальчиковая гимнастика «Четыре братца». 7. Игра «Что сначала - что потом».
	Занятие «Чем мы слышим»	1. Научить детей правильно выполнять массаж детей; 2. Развивать любознательность; 3. Воспитывать сострадание, побуждать интерес к неизведанному; 4. Артикуляционная гимнастика «Четыре братца»;

		5. Гимнастика для глаз «Солнышко и тучи»; 6. Пальчиковая гимнастика «Замок». 7. Игра «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».
	Занятие «У кого какие уши»	1. Закрепить навыки правильного выполнения массажа ушей; 2. Развивать силовые качества; 3. Воспитывать чувство взаимопомощи; 4. Релаксация «Горячий-холодный»; 5. Гимнастика для глаз; 6. Пальчиковая гимнастика «Замок». 7. Игра «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья».
Январь	Занятие «Здоровые уши»	1. Закрепить знание детей о внешнем виде; 2. Развивать интерес детей к познанию самого себя; 3. Воспитывать бережное отношение к здоровью; 4. Динамическая паузка «Надуем цветные шарики»; 5. Артикуляционная гимнастика; 6. Пальчиковая гимнастика «По извилистой дорожке». 7. Игра «».
	Занятие «Какие мы все разные»	1. Закрепить знание детей о том какие мы разные мальчики и девочки; 2. Развивать интерес к друг другу; 3. Воспитывать бережные и доброжелательные отношения друг к другу. 4. Гимнастика для глаз «Вверх снежинку подними»; 5. Релаксация «Холодно-жарко»; 6. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». 7. Игра «Как нужно ухаживать за собой?».
	Занятие «Кто такие микробы»	1. Сформировать представление что заболеваний носит инфекционный характер, что человек в силах уберечь себя от болезней. 2. Развивать слуховое восприятие; 3. Воспитывать желание быть здоровым; 4. Гимнастика для глаз; 5. Релаксация; 6. Пальчиковая гимнастика «Сидит белка на тележке». 7. Игра «Как нужно ухаживать за собой?».
Февраль	Занятие «Как защитить себя от микробов»	1. Развивать представление о гигиенических навыках. 2. Сформировать представление о разновидностях микробов (полезные-вредные);

		3. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни; 4. Динамическая пауза; 5. Упражнение на дыхание «Пожалеем мишку»; 6. Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе». 7. Игра «Ты покажи - я отгадаю».
	Занятие «Частота залог здоровья»	1. Сформировать знания детей о том, что чистота залог здоровья; 2. Воспитывать опрятные отношения к одежде и предметам личной гигиены; 3. Закрепить полученные знания детей; 4. Артикуляционная гимнастика «Покатай во рту конфету»; 5. Упражнение на дыхание «Пожалею мишку»; 6. Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе». 7. Игра «Ты покажи - я отгадаю».
	Занятие «Компьютерный мозг»	1. Формировать элементарное представление о нервной системе, о головном мозге, их функциях и значении для работы всего организма. 2. Воспитывать бережное отношение к себе и к сверстнику; 3. Закрепить полученные знания; 4. Пальчиковая гимнастика; 5. Релаксация «Солнышко и тучка»; 6. Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»; 7. Игра «Что мы знаем о вещах?».
	Занятие «Опора и двигатели»	1. Познакомить детей со скелетом и мышцами и их назначением в теле человека. 2. Воспитать интерес к строению тела; 3. Закрепить знания о скелете человека; 4. Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы»; 5. Артикуляционная гимнастика «Киса умывается»; 6. Пальчиковая гимнастика «Наши пальцы». 7. Игра «Что мы знаем о вещах?».
Март	Занятие «Строение зуба»	1. Научить детей ответственно относиться к состоянию своих зубов - научить владеть мимическими мышцами; 2. Развивать зрительное восприятие, обогатить словарь детей (микроб, десна); 3. Закрепить полученные знания; 4. Артикуляционная гимнастика «Зевок»; 5. Гимнастика для глаз «Оса»; 6. Пальчиковая гимнастика «Пять пальцев».

Апрель		7. Игра «Азбука настроения».
	Занятие «Чтобы зубы были здоровыми»	1. Научить детей ответственно и осознанно относиться к своему здоровью, закрепить правила личной гигиены, навык правильной чистке зубов. 2. Развивать у детей способность к общению; 3. Воспитывать потребность к чистоте. 4. Динамическая пауза; 5. Артикуляционная гимнастика; 6. Пальчиковая гимнастика «Пять пальцев». 7. Игра «Азбука настроения».
	Занятие «Органы пищеварения»	1. Научить детей определять полезные для здоровья продукты; 2. Развивать быстроту реакции; 3. Воспитывать бережное отношение к еде; 4. Гимнастика для глаз «Далеко-близко»; 5. Артикуляционная гимнастика «Зевок»; 6. Пальчиковая гимнастика «Капуста». 7. Игра «Чтобы глазки не болели».
	Занятие «Полезная еда»	1. Научить определять детей полезность продуктов; 2. Различать полезные фрукты и овощи; 3. Воспитывать желание правильно питаться; 4. Релаксация «Шишки»; 5. Артикуляционная гимнастика «Киска умывается» 6. Пальчиковая гимнастика «Капуста». 7. Игра «Чтобы глазки не болели».
Май	Занятие «Поможем сердцу работать правильно»	1. Сформировать понятие что такое сердце; 2. Дать представление как оно выглядит; 3. Воспитывать интерес; 4. Динамическая пауза; 5. Упражнение на дыхание «Деревья шумят»; 6. Пальчиковая гимнастика «В гости к пальчику большому». 7. Игра «Если ты заболел».
	Занятие «Что такое кровь»	1. Сформировать понятие что кровь; 2. Дать элементарное представление что такое кровь, и ее значения в организме; 3. Воспитывать интерес к занятиям; 4. Артикуляционная гимнастика упражнение «Горка»; 5. Пальчиковая гимнастика «Руки в стороны»; 6. Пальчиковая гимнастика «В гости к пальчику большому». 7. Игра «Если ты заболел».

	Занятие «Что такое сосуды»	1. Сформировать понятие о сосудах, что по ним движется венозная и артериальная кровь; 2. Дать понятие какие бывают сосуды; 3. Значимость сосудов в организме; 4. Артикуляционная гимнастика «Саночки»; 5. Релаксация «Добрый-злой»; 6. Пальчиковая гимнастика «Мы рисовали». 7. Игра «Посылка от обезьянки».
	Занятие «Значение воздуха-кислород»	1. Сформировать понятие о том, что мы дышим воздухом насыщая кислородом кровь; 2. Дать представление о чистом и грязном воздухе; 3. Воспитывать интерес к познаниям; 4. Упражнение на дыхание «Аромат цветов»; 5. Артикуляционная гимнастика «Рупор»; 6. Пальчиковая гимнастика «Мы рисовали». 7. Игра «Посылка от обезьянки».

Литература:

1. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет» К. К. Утробина, Москва 2003
2. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду» А. И. Фомина «Просвещение» 1984
3. «Логопедический массаж и лечебная физкультура» Г. В. Дедюхина, Т. А. Яньшина Москва 2001
4. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Е. Н. Вавилова «Просвещение» 1983
5. «Физкультурная минутка» Е. А. Каралашвили Москва 20002
6. «Воспитание здорового ребенка» М. Д. Маханева Москва 1997
7. «Игры и развлечения детей на воздухе» Т. И. Осокина «Просвещение» 1983
8. «Зеленый огонек здоровья» М.Ю Картушина Москва 2009
9. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников» Т.Г Карпова Волгоград 2011
10. «Здоровьесберегающее пространство в ДОУ» Н.И Крылова Волгоград 2009
11. «Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения» М.А Павлова М.В Лысогорская Волгоград 20

