

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Дельфин»
комбинированного вида города Унеча Брянской области

Согласовано
протокол педагогического совета
от 31.08.2020 г. №3

Утверждено
приказом МДОУ д/с «Дельфин»
от 01.09.2020 г. №130

**Парциальная образовательная программа
«Здоровячок»**

Срок реализации программы 2020-2021 учебный год

Воспитатель:
Братякова Л.С.

г. Унеча

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Актуальность и практическая значимость.
 - 1.2. Цель и задачи программы.
 - 1.3. Отличительные особенности программы.
 - 1.4. Возрастные особенности детей.
 - 1.5. Форма и режим занятий.
 - 1.6. Ожидаемые результаты освоения программы.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание программы.
4. Методическое обеспечение программы.
 - 4.1. Методы обучения.
 - 4.2. Средства, необходимые для реализации программы.
5. Список литературы.

1. Пояснительная записка

Забота о здоровье детей – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы.

В.А. Сухомлинский

1.1. Актуальность и практическая значимость.

В дошкольном возрасте закладываются основы физического, психического, умственного, нравственного развития ребёнка. Именно в этот *сенситивный* период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к своему здоровью. Здоровье - основа жизни и развития ребёнка.

Понятие здорового образа жизни рассматривается как сочетание видов деятельности, обеспечивающее оптимальное взаимодействие с окружающей средой. ЗОЖ обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей индивида, способствует его социализации и является необходимым условием воспитания гармонической личности.

Состояние здоровья во многом определяет развитие личности ребенка, успешность его социализации, формирование полноценного физического и психического статуса на всех последующих этапах развития.

Здоровье детей зависит не только от физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры родителей, уровня развития здравоохранения и образования, социально – экономической и экологической ситуации в стране.

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаляющий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды.

Отношение детей к своему здоровью – фундамент, на котором может быть выстроено здание потребности в ЗОЖ. Необходимо, чтобы дети понимали: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое здоровье, и свою жизнь надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

По-настоящему в ребенке может укорениться лишь то, что воспитано в семье. Основой успеха в воспитании является личный положительный пример авторитетного для ребенка взрослого – родителя, воспитателя. Родители в присутствии ребенка должны контролировать каждый свой шаг, нести в себе те идеалы, которые они хотели бы ему привить. Нельзя в присутствии ребенка проповедовать одни идеалы, а в реальной жизни их нарушать. Главное не общее большое количество времени, которое необходимо провести с ребенком, а качество использования каждого часа.

Чтобы ребенок рос здоровым, сознательное отношение к собственному здоровью следует формировать в первую очередь у родителей.

Дети дошкольного возраста наиболее восприимчивы к обучению, поэтому занятия о здоровье хорошо воспринимаются детьми, приносят положительные результаты.

Новизна.

В основу данного опыта положены научно-методические основы воспитания валеологической культуры.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель - Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ответственности в деле сохранения собственного здоровья; формирование представлений о своем физическом «я»

(строение и функции тела ребёнка, показывать и называть основные части тела, лица, называть органы, устанавливать связь между ними, их назначение; понимать и различать сверстников, взрослых по половому признаку, что в дальнейшем поможет формированию осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста, понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма)

Задачи:

1. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.
2. Создать оптимальные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического и психического развития детей с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Учить различать понятия «часть тела» и «орган», умение устанавливать связь между органами тела человека, их назначение.
4. Дать представление о функциях и работе внутренних органов.
5. Организовать рациональный режим дня в группе, обеспечивающий физический и психологический комфорт ребенка.
6. Совершенствовать формы и методы рациональной организации двигательной активности детей в организованной и самостоятельной деятельности.
7. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.
8. Воспитывать гигиенические и двигательные навыки; желание заботиться о себе и своем организме.

1.3. Отличительные особенности программы.

Учебно-воспитательные задачи, обусловленные потребностями детей определённого возраста. Программа представляет собой доступный для детей курс гигиенических и медицинских знаний и навыков. Организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей бережного и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни. Согласно Федеральному Государственному Образовательному Стандарту (ФГОС) образовательная область «Физическое развитие детей» направлена на достижение целей охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья путем решения следующих задач:

1. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей
2. Воспитание культурно-гигиенических навыков
3. Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни.

Оригинальность представленной системы работы заключается в поэтапном, в соответствии с возрастными возможностями и способностями дошкольников, распределении валеологического образования и воспитания дошкольников среднего возраста в интеграции валеологических знаний в различные виды детской деятельности, в осуществлении нетрадиционного подхода в проведении различных форм работы с детьми, в создании инновационной здоровьесберегающей среды.

Объектом обобщения опыта является система работы по формированию валеологической культуры дошкольников. Предметом обобщения опыта является использование современных

оздоровительных технологий, нетрадиционных подходов к организации различных форм работы с детьми.

Ориентация воспитанников на здоровый образ жизни основывается на многоэтапной, постоянной, непрерывной учебно-воспитательной работе.

1.4. Возрастные особенности детей.

Развитие у дошкольников пятого года жизни элементарных представлений о здоровом образе жизни направлено на формирование поведения, адаптированного к социальным условиям жизни и природным условиям окружающей среды, с целью сохранения и укрепления здоровья, достижение психического комфорта, всестороннего развития потенциальных возможностей личности на основе понимания и образа жизни.

Валеологическое воспитание тесно связано с познавательным развитием детей, что помогает обогащать знание детей новым содержанием, систематизировать полученные и накопленные знания детей, развивает логическое мышление, творческие способности и положительные эмоции к здоровому образу жизни.

В дошкольном возрасте у детей активно развиваются психологические процессы через валеологическое воспитание, формируется память произвольное внимание, воображение, появляются новые чувства; забота, бережливость, ответственность и т. д. Дети учатся управлять своими чувствами, жить в ладу с окружающим, следовать укрепляющему здоровью жизненному режиму. Негативно относится к вредным привычкам. Начинают бережно относиться к своему здоровью, осознавая, что значит вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни благотворно влияет на психически и эмоциональные процессы ребенка, так, как ребенок становится более уравновешенным, рассудительным и спокойным. Положительное отношение к своему здоровью интерес к здоровому образу жизни будь то гимнастика, прогулки на свежем воздухе, или исследовательская деятельность может ребенку выплеснуть свое эмоциональное напряжение во вне, у него наступает успокоение и любознательность.

В связи с этим позволяет педагогу отследить внутренний настрой ребенка и его психическое состояние. Занятия позволяют найти способы укрепления и сохранения здоровья, дает детям умения выражать, собственное мнение и доказывать свою точку зрения.

1.5. Форма и режим занятий.

Реализация программы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его поведении. Учитываю, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа кружка по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Программа рассчитана для детей 4-5 лет (средняя группа) на 1 год обучения.

Работа с детьми по дополнительному образованию строится в течение учебного года с сентября по май, еженедельно. Составлена на основе учебно-методического пособия Л. И. Тихомировой «Уроки здоровья»

Возраст детей	Продолжит. занятия	Периодичность в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в год
Средняя гр.	20 мин.	1 раз	36	12 часов

1.6. Ожидаемые результаты освоения программы

Ожидаемые результаты.

- Сформировать у детей элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.
- Сформировать у детей уверенность в себе посредством развития мыслительных операций, творческих предпосылок и как следствие, развитие у детей личностного роста и чувства уверенности в себе.
- Самостоятельно или после напоминания взрослого соблюдать элементарные правила во время еды, умывания
- Проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- Обогащать предметно – развивающую среду в группе. Обеспечить безопасность жизнедеятельности детей.

2. Учебно-тематический план.

№	Раздел	Количество занятий в год
1	Здоровье «Страна здоровья», «Что такое здоровье», «Сохрани свое здоровье сам», «Режим дня и здоровье», «Полезные и вредные привычки», «Здоровый образ жизни», «Здоровая пища», «Здоровый образ жизни», «Здоровая пища», «Спорт - это здоровье»	8
2	Личная гигиена «Соблюдай общие правила гигиены», «Подружись с зубной щеткой», «Сон и его значение в жизни человека», Профилактика простудных заболеваний»	4
3	Мой организм «Мой организм», Внешнее строение тела человека., «Сердце-главный орган», «Мозг. Командир всех органов», «Город «Желудок», Город «Печень, «Голова и шея», «Скелет - опора нашего организма», «Глаза». «Уход за глазами», «Наши руки, «Ноги человека», «Слушай во все уши!», «Как мы дышим», Орган дыхания нос», «Пожалей свою бедную кожу», «Кровеносная система»,	16
4	Человек и его защита «Здравствуйте, доктор!», «Витамины укрепляют организм», «Порошки - не кашка, таблетки – не конфетки», «Лекарственные травы»	4
5	Безопасность «Один дома», «Легко ли быть пешеходом», «Чтобы не было беды», Встреча с инспектором ДПС, «Личная безопасность на улице»	4

3. Содержание программы.

Организация работы по программе строится по пяти направлениям, каждое из которых представлено несколькими темами.

Занятия с детьми могут быть разных видов: *беседа, оздоровительные минутки, деловые игры* («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), *комплекс упражнений, общение с природой и др.* *Беседы* включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз: дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Перспективный план работы

Период	Раздел	Тема	Цель
Сентябрь			
1 неделя	Здоровье	«Страна здоровья»	Познакомить с новым предметом - валеология. Начать приобщать детей к проблеме сохранения своего здоровья.
2 неделя		«Что такое здоровье»	Раскрыть сущность здорового человека, здорового образа жизни. Указать пути, ведущие к здоровому образу жизни и сохранению здоровья. Закрепить в сознании детей понятие «Гармония».
3 неделя		«Сохрани свое здоровье сам»	Учить самостоятельно, следить за своим здоровьем, знать несложные приемы самооздоровления, уметь оказывать себе элементарную помощь; Прививать любовь к физическим упражнениям, самомассажу, учить детей быть критичными по отношению к себе.
4 неделя		«Режим дня и здоровье»	Раскрыть содержание понятия «режим дня»; познакомить детей с гигиеническими требованиями к режиму дня. Дать информацию о соблюдении режима дня в различных уголках земного шара. Воспитывать интерес к окружающему миру.
Октябрь			
1 неделя	Здоровье	«Полезные и вредные привычки»	Уточнить представления детей о полезных и вредных привычках для здоровья; продолжать формировать установки, направленные на неприятие вредных привычек.
2 неделя		«Здоровый образ жизни»	Формировать привычку питаться правильно на основе знаний о вредной и полезной пище. Обучать использованию доступных закаливающих и лечебно-профилактических процедур, как средства укрепления здоровья.

3 неделя		«Здоровая пища»	Рассказать детям о продуктах питания и об их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
4 неделя		«Спорт - это здоровье»	Закрепить знания о различных видах спорта, об Олимпиаде; способствовать становлению у детей ценностей здорового образа жизни; занятия спортом очень полезны для здоровья человека. Развивать интерес к различным видам спорта

Ноябрь

1 неделя	Личная гигиена	«Соблюдай общие правила гигиены»	Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков процедур мероприятий
2 неделя		«Подружись с зубной щеткой»	Продолжать знакомить с правилами личной гигиены; дать представление о детской зубной щетке и детской зубной пасте, подвести к пониманию их назначения и функции, познакомить детей с методами ухода за зубами (чистка зубов, полоскание рта после еды, Посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней). Посещение стоматолога при зубной боли и в целях профилактики зубных болезней)
3 неделя		«Сон и его значение в жизни человека»	Раскрыть значение сна для здоровья человека. Сформировать представления о том, что сон является составной частью режима дня. Развивать интерес к занятиям. Развивать учебные навыки - умение внимательно слушать и правильно выполнять задания, воспитывать усидчивость и терпеливость.
4 неделя		Профилактика простудных заболеваний»	Познакомить детей с вирусными заболеваниями. Дать знания о лечении и профилактике гриппа и простудных заболеваний. Дать детям элементарное представление об инфекционных заболеваниях и их возбудителях, о пользе прививок. Дать представление о пользе и вреде микробов. раскрыть значение оздоровительных мероприятий и «помощников здоровья»

Декабрь

1 неделя	Мой организм	«Мой организм»	Выявить знания детей об их организме, полученные ранее, что вредно и полезно для организма учить проявлять волевые усилия над собой;
2 неделя		Внешнее строение тела человека.	Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела
3 неделя		«Сердце-главный орган»	Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма и разъяснить роль вен и артерий в работе сердечно-

			сосудистой системы.
4 неделя		«Мозг. Командир всех органов»	Дать детям знания о мозге, как о важном органе человека, помочь открыть себя и свои возможности. Как надо себя вести, чтобы голова не болела. Режим дня, питание
Январь			
1 неделя	Мой организм	«Город «Желудок»	Рассказать о пищеварительной системе: рот, пищевод, желудок, кишечник, как дружить с желудком (пищу хорошо пережевывать, нельзя есть сильно горячее и сильно холодное, голодать нельзя, после еды нельзя бегать, поднимать тяжелое и т.д.), нельзя много есть, рассказать о пище, полезной для желудка, о сервировке стола.
2 неделя		Город «Печень	Объяснить детям, где находится печень, что она помогает желудку перерабатывать пищу, ей вредны так же перегрузки, нельзя есть много жирного, печеного, жареного, после еды нельзя бегать
3 неделя		«Голова и шея»	Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человек
4 неделя		«Скелет - опора нашего организма»	Познакомить детей с функциями скелета в нашем организме. Провести аналогию (указать сходства и различия) между скелетами животных и человека. Познакомить с составом костей скелета, на опыте объяснить роль органических и неорганических веществ для кости
Февраль			
1 неделя	Мой организм	«Глаза» «Уход за глазами»	Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз (глаза), веко (веки), ресницы, бровь (брови); познакомить с их значением в охране глаз; с правилами охраны их здоровья. Закреплять знания детей об органах чувств и профилактики их заболеваний, Тренировать детей в самостоятельном использовании гимнастики для глаз
2 неделя		«Наши руки	Дать понятие о человеческой рук о тесно связи рук и мозга, о том, что помощью рук можно выражать различные чувства; развивая руку, мы развиваем речь; рассказать детям. Учить сознательно, относиться к развитию своей руки; Продолжать учить изображать предметы символами.
3 неделя		«Ноги человека»	Закрепить умения различать правую и левую ноги; добиться усвоения и правильного произношения терминов «ноги (нога)», «стопа», «пальцы»; познакомить с назначением ног в жизни человека
4 неделя		«Слушай во все уши!»	Дать знания об органах слуха, уточнить, что уши у всех разные; учить при помощи опытов различать силу. Высоту, тембр звуков; закрепить знания о правилах ухода за ушами
Март			
1 неделя	Мой	«Как мы	Дать понятие о том, что в груди есть легкие, в них

	организм	дышим»	прячется воздух. Легкие боятся холодного воздуха, поэтому нужно дышать носом. Чтобы воздух согрелся.
2 неделя		Орган дыхания нос»	Рассказать о строении носа, показать необходимость носового дыхания.
3 неделя		«Пожалей свою бедную кожу»	Углубить знания детей об уходе за кожей, рассказать о закаливании. Дать представление о том, что кожа – это кожный покров тела человека, она постоянно обновляется, а также выполняет очень много функций основное – это защита (от грязи, жары и холода), высокая чувствительность (к разным микробным воздействиям и боли). Воспитывать бережное отношение к своей коже, желание быть чистоплотным.
4 неделя		«Кровеносная система»	Совершенствовать знания детей о кровеносной системе нашего организма, довести до понимания детей, что вовремя и правильно оказанная первая помощь может спасти человеку жизнь.
Апрель			
1 неделя	Человек и его защита	«Здравствуйте, доктор!»	Познакомить детей с профессией врача. Дать представление детям о том, как нужно вести себя в кабинете врача, Почему нужно принимать лекарство, если заболел
2 неделя		«Витамины укрепляют организм»	Познакомить с понятием «витамины». Закрепить знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания, чувство меры.
3 неделя		Порошки - не кашка, таблетки – не конфетки»	Совершенствовать знания детей о вреде и пользе лекарств для здоровья человека, о том какой вред здоровью может принести бытовая химия при неправильном её использовании
4 неделя		«Лекарственные травы»	Уточнять представления дошкольников о разнообразии растений луга, поля, формировать умение узнавать и собирать лекарственные растения в определенных местах и в определенные сроки, хранить и применять их; знакомить с правилами сбора, хранения и применения лекарственных растений; развивать познавательную активность дошкольников
Май			
1 неделя	Безопасность	«Один дома»	Продолжать знакомить детей с местами, где могут возникнуть опасности: в квартире, подъезде, дворе, общественных местах, на улице, на природе.
2 неделя		«Легко ли быть пешеходом»	Дать детям знания о пешеходном переходе (регулируемый, нерегулируемый, надземный, подземный). Закрепить знания о значении сигналов светофора.
3 неделя		«Чтобы не было беды» Встреча с инспектором	Продолжать знакомить с правилами дорожного движения: основные термины и понятия, все элементы дорог, обязанности пешеходов и пассажиров, правила перехода железнодорожных

		ДПС	переездов, предупредительные сигналы, подаваемые водителем, средства регулирования дорожного движения.
4 неделя		«Личная безопасность на улице»	Продолжать знакомить детей с действиями, которые могут привести к травме и другим серьезным последствиям по схеме, «действие - вред - что будет с человеком после этого»

4. Методическое обеспечение программы.

4.1. Методы обучения.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используются различные методы: словесные, наглядные, практические, чаще всего работа основывается на сочетании этих методов.

Словесные методы: беседы, вопросы, образное слово (стихи, загадки, пословицы), объяснение, напоминание, поощрение, анализ результата собственной деятельности и деятельности сверстников.

Наглядный метод: показ, демонстрация, рисунки и схемы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия.

Практический метод: повторение упражнений с соблюдением их правильного и точного выполнения.

Основные направления работы.

Познавательно-развлекательное направление ставит целью знакомство детей определяющими понятиями здоровья, компонентами здорового образа жизни, влияние на них человека в игровой занимательной форме.

Практическое направление – овладение умениями и навыками гигиены, физической культуры, правилами безопасного поведения, связанные с практическими делами (занятия физкультурой, гимнастические упражнения, самообслуживание, труд и др.).

Исследовательское направление осуществляется в рамках продуктивной деятельности, экскурсий, наблюдений, опытов.

4.2. Средства, необходимые для реализации программы.

ТСО

Магнитофон аудиокассеты (звуки природы).

Видеофильмы о спорте.

Мультфильмы о гигиене, безопасности.

Учебно-наглядные пособия

Комплект плакатов «Человек»,

«Как устроен наш организм».

Учебный макет «Зубы».

Схемы, таблицы, плакаты по валеологическому воспитанию.

Схемы, таблицы перестроений, последовательности выполнения общеразвивающих упражнений.

Санбюллетени.

Плакаты на тему: «Безопасность дошкольников»,

«О правилах важных, пожароопасных».

Оборудование

Энциклопедия для детей «Все обо всем»:
«Мое тело»,
«Букварь здоровья».
Гербарии лекарственных растений.
Фото спортсменов.
Иллюстрации о видах спорта.
Картинки и карточки для игр.
Настольные, дидактические игры.
Картотека подвижных игр.
Сборник стихов о здоровье, гигиене, режимных моментах.

5. Список литературы

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: «Линка-Пресс».
2. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. Методическое пособие. – М.: «Просвещение», 2011 г.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Г.П.Лескова. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: «Просвещение».
4. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – М.: «Сфера», 2001 г.
5. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам среднего возраста. – М.: «Владос», 2010
6. Давыдова Г. Г. Корепанова М. В. Познаю себя – Волгоград.
7. Зимонина В.Н. «Расту здоровым. Программно-методическое пособие для детского сада : в двух частях» - Москва:ТЦ Сфера, 2013
8. Климович Ю.П. Учимся правильно питаться. – Волгоград: «Учитель», 2010 г.
9. Лазарев М.Л. Здравствуй! Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста: руководство для воспитателей ДОУ. – М.: «Академия здоровья».
10. Лазарев М.Л. Моя книга здоровья. – М.: «Академия здоровья».
11. Пензулаева Л.И.. Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет. – М.: «Просвещение».
12. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей. – М.: «ВЛАДОС», 2010
13. Ротенберг Роберт. Расту здоровым (детская энциклопедия здоровья). – М.: «Физкультура и спорт».
14. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт-привет минуткам и паузам! Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников: Учебно-методическое пособие для педагогов школьных и дошкольных учреждений. – СПб.: «Детство-пресс», 2015 г.
15. Сауко Т., Буренина А. Топ-хлоп, малыши. – СПб., 2011 г.
16. Семенова С.И. Уроки добра. Коррекционно-развивающая программа для детей 5-7 лет. – 4 изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2015 г.
17. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа».
18. Стеркина Р.Б. Основы безопасности детей дошкольного возраста. Учебно-наглядное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 2010 г.
19. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. ... М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.
20. Чистякова М.И. Психогимнастика. – М.: «Просвещение».
21. Шорыгина Т.А. Осторожные сказки. Безопасность для малышей. – М.: ТЦ «Книголюб», 2014 г.
22. Шорыгина Т.А. – Беседы о здоровье. Методическое пособие. Творческий Москва 2014.

