

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад «Северное сияние»

Рассмотрено:
на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 30.08.2024

Утверждено:
Заведующий МБДОУ
д/с «Северное сияние»
С.А. Алгинкина

**Дополнительная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Неболейка»
возраст воспитанников: 3-4 года
Срок реализации: 1 год**

Составитель: Иванищева Е.Е.
Алибекова А.П.

п. Нижнесортымский

Содержание

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Основные принципы обучения детей

1.4. Основные направления образовательной работы

1.5. Целевые ориентиры освоения программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Структура и содержание программы

2.2 Принципы работы

2.3 Виды работы по реализации основных задач программы

2.4 Контроль и оценка знаний

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебно-тематический план

IV. Методическое обеспечение программы

V. Требования к уровню подготовки воспитанников

VI. Педагогическая диагностика индивидуального развития ребенка

VII. Используемая литература

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Здоровье - неоценимое счастье в жизни каждого человека и человеческого общества. Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребёнок и подавно. Привычку у ребёнка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтобы у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Актуальность разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды в ДОУ. Основная направленность программы «Неболейка» - сохранение и укрепление здоровья детей.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью — всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Новизна данной физкультурно-спортивной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое и познавательное развитие, формирование волевых качеств, эмоциональности личности ребенка.

Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно — нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений.

Особенности программы:

- Акцент оздоровительной работы на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

1.2. Цель и задачи

Цели и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранять и укреплять здоровья детей;
- формировать привычки здорового образа жизни;
- формировать двигательные навыки и умения;
- развить психофизические качества (быстрота реакции, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развить двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развить внимание, сосредоточенность, организованность,
- развивать умственные способности (воображение, память)
- совершенствовать волевые качества (умения управлять своими поступками, чувствами)

1.3. Основные принципы обучения детей

- Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его

развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.4. Основные направления образовательной работы

Организация работы с детьми строится с учетом психо-физиологических и эмоционально-личностных особенностей детей:

- Соответствие уровня материала познавательным возможностям и интересам детей данного возраста.
- Соответствие упражнений двигательным возможностям детей.
- Учет индивидуальных особенностей ребенка (темперамент, эмоциональное состояние и др.).
- Учет индивидуальных особенностей познавательной сферы каждого ребенка (уровень внимания, памяти, мышления и др.) и уровня его работоспособности.
- Единство требований всех членов педагогического коллектива по отношению к каждому конкретному ребенку с учетом всех выше названных особенностей детей.

1.6. Целевые ориентиры освоения программы

- Проявляют устойчивый интерес к здоровому образу жизни.
- Понимают важность: режима дня, питания, овладение культурно-гигиеническими навыками, практическими приемами закаливания, умениями правильно двигаться, выполнять разные гимнастические упражнения для укрепления своего здоровья.
- Знают названия гимнастических упражнений, закаливающих и культурно-гигиенических процедур, спортивного инвентаря.
- Обладают знаниями об отрицательном влиянии вредных привычек на здоровье;

- Способны элементарно понимать и анализировать проявления физического, психического состояния человека, морального поведения, позитивных отношений, ценить положительное начало в человеке.
- Понимают, что позитивные проявления психического состояния человека и моральные поступки формируют его здоровье.
- Проявляют чуткость к старым и больным людям, желание им чем-то помочь.
- Пользуются правилами безопасности в процессе выполнения движений, прогулок по улицам, при переходе дороги, в домашних условиях.
- Владеют несколькими методами физического и психического оздоровления.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Структура и содержание программы

При распределении разделов программы учитывались основные принципы дидактики, возрастные и психофизиологические особенности детей. Содержание программы состоит из тем, позволяющих варьировать занятия внутри темы.

Принципы построения программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип тренировки умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

2.2 Принципы работы

- Сам ребенок — молодец, у него - все получается, возникающие трудности — преодолимы
- Постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому
- Исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- Сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- Каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

2.3 Виды работы по реализации основных задач программы

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Креативные – творческий подход.

Для успешной реализации программных задач используются занятия по содержанию:

- Игровые
- Занятия – путешествия
- Познавательные

2.4 Контроль и оценка знаний

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- Текущий (проводится в ходе занятия и закрепляющий знания по данной теме).
- Итоговый (проводимый после завершения всей учебной программы)
- Открытые просмотры в форме диагностики на начало и конец учебного года.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 1 год

- 1 раз в неделю
- время проведения – 15 минут
- в месяц – 4 занятия
- количество детей – 19, возраст 3-4 года

3.1. Учебно-тематический план

Дата	Тема занятия	Цель занятия
<u>Сентябрь</u>		
1 неделя	-Дых. упр-е: «Надуй шарик» -Беседа «Как я буду заботиться о своём здоровье».	<i>Учить детей дышать правильно. Формировать у детей представление о необходимости заботиться о собственном здоровье</i>
2 неделя	-Чтение К. Чуковского «Доктор Айболит». -Паль. гимн: «Семья»	<i>Активизировать движения пальцев рук.</i>
3 неделя	-Дых. упр-е: «Насос» -Развлечения «Доктор Айболит»,	<i>Учить детей действовать в соответствии с правилами, тренировать внимание. Учить детей дышать глубоко и равномерно.</i>

4 неделя	-Дых. упр-е: «Трубач» -Оформление папки-передвижки «Система оздоровления ребенка» -Пальч. гимн: «По грибы»	Тренировать дыхательную мускулатуру. Учить детей начинать движение и останавливаться по сигналу воспитателя. Тренировать мелкую моторику рук.
<u>Октябрь</u> 1 неделя	- Дых. упр-е: «Ветер» -Занятие «Чтобы быть здоровым».	Развивать фонационный выдох, активизировать мышцы губ. Развить у детей понимание значения и необходимости гигиенических процедур.
2 неделя	-Пальч. гимн: «Дождик» -К.Чуковского «Мойдодыр», -Оформление папки-передвижки «Как научить детей чистить зубы правильно» -Дых. Упр-е: «Кораблик»	Развивать гибкость кистей рук. Учить детей сгибать и разгибать пальцы рук. Учить детей дуть на лёгкие предметы.
3 неделя	-Дых. упр-е: «Осенние паутинки» -Упражнения «Таня простудилась». -Развлечение «Девочка чумазая».	Учить делать вдох через нос и выдох через рот. Учить детей сочетать движения пальцев с текстом
4 неделя	-Пальч. гимн: «Встали пальчики» -Дых. упр-е: «Листья шуршат» - П/игра: «Зайка серенький сидит»	Развивать движения пальцев рук. Приучать детей слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом. Учить делать глубокий вдох и выдох
<u>Ноябрь</u> 1 неделя	-Упр-е на осанку: «Начинается разминка» -Дых. Упр-е: «Дует ветерок» -Занятие «Фрукты полезны взрослым и детям». Чтение: Г.Зайцев «Приятного аппетита», Ю.Тувим «Овощи», М.Безруких «Разговор о правильном питании»	Укреплять мышцы рук и спины. Тренировка медленного ровного вдоха и выдоха. Закреплять представления детей о пользе для человека овощей и фруктов; познакомить с приготовлением салата.
2 неделя	-Беседа «О здоровой пище» -П/игра: «Хлопать куколка умеет» -Опытно-исследовательская деятельность: Определение продуктов по вкусу -Дых. упр-е: «Дыхание»	Развивать подвижность кистей рук. Закреплять ходьбу, прыжки, приседания. Улучшить функцию дыхания, осваивать носовое дыхание.
3 неделя	-Артикул. гимн: «Часики» -Дидактические игры: «Узнай и назови овощи», «Разложи на тарелки полезные продукты». -Дых. упр-е: «Варим кашу»	Учить кончиком языка тянуться к уголкам рта, развивать артикуляцию. Развивать координации движений, умение ориентироваться в пространстве. Развивать фонационный выдох.
4 неделя	-Пальч. гимн: «Ёлочка» -Сюжетно-ролевая игра: «Магазин продуктов» -Развлечение «Веселые овощи».	Развивать мелкую моторику рук. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела, правильную осанку.
<u>Декабрь</u> 1 неделя	-Беседы об органах чувств и их значении в жизни человека «Изучаем свой организм». -Гимн для глаз: «Ёлочка»	Профилактика зрения. Учить умению управлять своими движениями.

	-Пальч. гимн: «Наши пальцы» -Дых. упр-е: «Шарик»	<i>Учить делать глубокий вдох и выдох</i>
2 неделя	-Пальч. гимн: «Птичка» -П/игра: «Птички в гнездышках» -Семинар на тему «Как организовать спортивный досуг ребенка в выходные дни». -Дых. упр-е: «Снег»	<i>Развивать подвижность пальцев рук. Учить детей ходить и бегать в рассыпную; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя. Формирование умения делать плавный и длительный выдох.</i>
3 неделя	-Артикул. гимн: «Лошадка». -Ситуации «Я забочусь о глазах, ушах», «Какое у меня обоняние, «Уход за руками и ногами». -П/игра: «Снежок» -Пальч. гимн: «Мы во двор пошли гулять»	<i>Учить выдвигать язык вперед и убирать его в глубь рта. Упражнять детей в беге, бросании; развивать умение действовать согласованно. Развивать память. Умение заучивать стихи.</i>
4 неделя	-Дых. упр-е: «Каша кипит» -П/игра: «Два Мороза» -Развлечение «Путешествие в страну полезных продуктов». -Упр-е на осанку: «Раз, два дружно встали»	<i>Учить набирать воздух делая вдох, при выдохе произносить звук. Учить детей выполнять движения в соответствии с текстом. Формировать умение сохранять устойчивое положение тела.</i>
<u>Январь</u> 1 неделя	-Пальч. гимн: «Правая и левая» -Беседа «Я знаю, что можно, что нельзя» -П/игра: «Мыши и кот» -Проф. лоскост: «Был у зайки огород»	<i>Развивать координации движений. Закреплять бег на носках, не наталкиваясь друг на друга. Предупреждать плоскостопия; тренировать мышцы стоп</i>
2 неделя	-Гимн. для глаз: «С добрым утром!» -Чтение: С. Маршак «Пожар», Загадки. -П/игра: «Снежинки и ветер» -Артикул. гимн: «Маляр»	<i>Тренировка мышцы глаз (век). Упражнять детей в беге; приучать детей слушать внимательно сигнал и начинать движение по словесному сигналу. Учить выдвигать язык до верхней губы.</i>
3 неделя	-Развлечение «Медведи в гостях у детей». -Проф. плоскот: «Башмачки» -Дидактические игры: «источники опасности», -Дых. упр-е: «Дровосек»	<i>Развивать моторику обеих рук. Укреплять свода стопы и мышцы ног. Учить детей дышать правильно и равномерно</i>
4 неделя	-Упр-е на осанку: «Мы разминку начинаем» -Сюжетно-ролевые игры: «Семья», «Больница», «Аптека». -П/игра: «Зайка серенький сидит» -Гимн. для глаз: «Открываем глазки – раз	<i>Развивать и укреплять мышцы спины и гибкость позвоночника. Учить детей подпрыгивать, хлопать в ладоши, убегать, услышав последние слова текста. Тренировать мышцы глаз.</i>
<u>Февраль</u>	-Дых. упр-е: «Спускай воздух»	<i>Развивать фонационный выдох.</i>

1 неделя	-П/игра: «Займи скворечник» -Занятие «Безопасность на дорогах».	<i>Упражнять в беге, ходьбе; приучать начинать движения и останавливаться по сигналу воспитателя. Развивать подвижность кистей рук</i>
2 неделя	-Упр-е на осанку: «Не спешить, не отставать» -Беседа «Всем ребятам надо знать, как по улице шагать» - Чтение: В. Лебедев-Кумач «Про умных зверушек», - С. Михайлов «Моя улица», «Дядя Степа - милиционер», - В. Клименко «Зайка-велосипедист», -Дых. упр-е: «Выдуваем пузыри»	<i>Учить правильной осанке, умению сохранять спину прямой. Учить детей начинать движение и менять его по сигналу воспитателя, находить свое место. Укрепление дыхательной мускулатуры.</i>
3 неделя	-Гимн. для языка: «Послушный язычок» -Пальч. гимн: «Засолка капусты» -Экскурсия: «К проезжей части». -Развлечение: «Любопытная Варвара»	<i>Тренировать мышцы языка. Развивать подвижность кистей рук. Учить правильно расслаблять мышцы шеи.</i>
4 неделя	-Упр-е на осанку: «Дружно встали на разминку» -П/игра: «Серый зайка умывается» -Дых. упр-е: «Цветочный магазин» -Дидактические игры: «О чем говорит светофор».	<i>Развивать и укреплять мышцы плечевого пояса. Развивать культурно-гигиенические навыки. Тренировка глубокого медленного вдоха через нос.</i>
<u>Март</u> 1 неделя	-Проф. плоскост: «Пройди по ребристой дорожке» -Занятие «Здоровье в порядке, спасибо зарядке». -П/игра: «Птички летают» -Гимн. Для глаз: «Лучик солнца»	<i>Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Упражнять в беге; учить детей прыгивать с невысоких предметов. Укреплять глазодвигательные мышцы.</i>
2 неделя	-Дых. упр-е: «Насос» -П/игра: «Кот Васька» -Дидактические игры: «Назови вид спорта», -Артикул. гимн: «Зарядка для язычка»	<i>Тренировать делать вдох и выдох с произнесением звука. Приучать детей двигаться вдвоем один за другим, не подталкивать бегущего впереди. Вырабатывать умение, расслаблять мышцы языка, удерживать его широким,</i>
3 неделя	-Пальч. гимн: «Апельсин» -П/игра: Ножки бежали по дорожке» -Спортивный праздник «Спорт нам нужен, мы со здоровьем»	<i>Развивать моторику рук, выполняя имитационные движения в сопровождении стихотворного текста. Упражнять в беге. Развивать внимания</i>

	дружим!» -Упр-е на осанку: «Отдых наш-физкультминутка»	ловкости и быстроты. Развивать и укреплять мышцы брюшного пресса и ног.
4 неделя	-Дых. упр-е: «Подуй на вертушку» -Экскурсия: «Мини поход на школьный стадион». -П/игра: «У медведя во бору» -Релакс: «Ванька -Встанька»	Тренировать выдох с длительным произнесением звука. Учить детей ходить и бегать друг за другом, сначала держась друг за друга, затем не держась. Учить поднимать плечи как можно выше, сняв напряжение, сбросить плечи вниз.
<u>Апрель</u> 1 неделя	-Гимн. для глаз: «Зайчики». -Беседа «Мы были в гостях у врача». -Чтение: Е. Школовский «Как лечили мишку», «Осторожно - лекарство», «Как вести себя во время болезни» -Релакс: «Загораем»	Тренировать, развивать мышцы глаз. Учить детей делать круг то шире, то уже. Развивать координации движений.
2 неделя	-Проф. плоскост: « Ходьба по пуговицам» -Занятие «Айболит в гостях у детей». -Дых. упр-е: «Мой воздушный шарик»	Закреплять навыки правильной установки стоп напряжение мышц стопы и пальцев в различных исходных положениях. Учить детей ходить и бегать не наталкиваясь друг на друга. Выработать более глубокий вдох, сильный длительный выдох.
3 неделя	-Упр-е на осанку: «Чтоб совсем проснуться» -П/игра: «Карусель» -Развлечение «Советы доктора Айболита». -Релакс: Шалтай -Болтай»	Формировать умение сохранять устойчивое положение тела. Развивать координации движения, умение ориентироваться в пространстве. Учить расслаблять мышцы рук, спины, груди, развивать умения контролировать свои движения.
4 неделя	-Пальч. гимн: «Цветок» -Оформление папки-передвижки «Как предупредить болезнь -П/игра: «Цыплята и коршун» -Дых. упр-е: «Сдуй листочек»	Развивать координацию движений рук, мелкую моторику Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения, бегать, стараясь не попадаться ловящему. Учить делать глубокий вдох через нос и сильный выдох через рот.
<u>Май</u> 1 неделя	-Упр-е на осанку: « Рябинка» -Занятие «Витамины и полезные продукты». -Гимн. для глаз: «Солнышко и тучки»	Вырабатывать правильную осанку. Упражнять детей в прыжках на двух ногах на месте. Развивать глазомер.
	-Пальч. гимн: «Насекомые»	Учить детей сгибать и разгибать

2 неделя	-Чтение: Г. Зильберг «Полезные продукты», - К. Чуковский «Федорино горе», - К. Кузнецов «Замарашка», - Г. Зайцев «Крепкие, крепкие зубы». -П/игра: «Воробушки и автомобиль» -Релакс: «Штанга»	<i>пальцы рук.</i> <i>Учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга, находить свое место.</i> <i>Учить расслаблять мышцы рук, ног, корпуса.</i>
3 неделя	-Проф. плоскост: «Ёжик». -Беседа «Полезное- не полезное» -П/игра: «Воробушки и кот» -Развлечение «Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке». -Дых. упр-е: «Яблоня»	<i>Укрепление мышц пальцев стопы и голеностопного сустава.</i> <i>Учить детей мягко прыгивать, сгибая ноги в коленях, быстро убежать, находить свое место.</i> <i>Развивать умение координировать носовое и ротовое дыхание.</i>
4 неделя	-Упр-е на осанку: «Мы проверили осанку» -Опытно-исследовательская деятельность: Посадка лука. -Гимн. для глаз: «Кошка» -Оформление папки-передвижки «Таблетки растут на ветки, таблетки растут на грядке» -Дых. упр-е: «Корова»	<i>Сохранение осанки с удерживанием туловища.</i> <i>Профилактика остроты зрения.</i> <i>Тренировать в интенсивном прерывистого выдоха с произнесением звуков.</i>

IV. Методическое обеспечение программы

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

V. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВОСПИТАННИКОВ

Прогнозируемый результат:

Воспитанники будут знать:

1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.
2. Комплексы упражнений направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.
3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.

Воспитанники будут уметь:

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.
2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).
3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

15	Турумтаев Д	2		2		2		2		2		2		2		2		2	
16	Фомина В	2		2		2		2		2		2		2		2		2	
17	Шайхова М	1		1		1		1		1		1		1		1		1	
18	Шарипов У	1		2		2		2		2		2		2		2		2	
19	Штарк Т	2		2		2		2		2		2		2		2		2	

Результаты знаний детей:

3 - высокий уровень

2 - средний уровень

1 - низкий уровень

IV. Используемая литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки в детском саду: практическое пособие. - М.: «Айрис пресс», 2011.
2. Алексеева Л.М. Спортивные праздники и физкультурные досуги в дошкольных образовательных учреждениях. – Ростов: «Феникс», 2005.
3. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: «Новая школа», 1994.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М.: Линка – Пресс, 2008.
5. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 1986.
6. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Я и мое здоровье: практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. – М.: «Школьная пресса», 2008.
7. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе»: танцевально – игровая программа для детей. – СПб: «Детство - пресс», 2000.
8. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. – М.: Айрис пресс, 2007.
9. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112с.
10. «Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое товарищество», 2004.
11. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Разговор о правильном питании».
12. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.
13. Журнал «Дошкольная педагогика» за 2004г.
14. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252с.

15. Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.
16. Климович Ю.П. «Учимся правильно питаться».
17. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»- Волгоград «Учитель», 2009г.
18. Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2002. – 72с.
19. Павлова М. А. «Здоровьесберегающая система ДОУ».
20. М.А.Павлова, Лысогорская М.В. "Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения" по организации работы по формированию навыков здорового образа жизни.
21. Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста».-М.: «Просвещение», 1986г.
22. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.
23. Фесюковой Т.А. "Учусь управлять собой" по использованию проблемных и ситуативно-игровых ситуаций по ЗОЖ.