

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Пояснительная записка.**

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в нашем посёлке, как и во всём мире, отмечается высокий уровень заболеваемости населения, особенно среди детей дошкольного возраста. Этому способствуют неблагоприятные экологические условия, ослабленные наследственные факторы

По заключениям медицинских исследований дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья человека. 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. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. Поэтому укрепление физического и психического здоровья детей дошкольного возраста - дело не только семьи, но и педагогов. Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением.

Нет какой-то одной единственной технологии здоровья. Здоровье человека включает несколько взаимозависимых и взаимообусловленных аспектов: физический, интеллектуальный, эмоциональный, социальный и личностный. Под физическим аспектом здоровья понимается то, как функционирует наш организм, здоровье всех его систем. Под интеллектуальным — знание того, где можно получить важную информацию и как пользоваться уже полученной информацией. Эмоциональный аспект здоровья означает понимание своих чувств и умение выражать их. Социальный аспект здоровья подразумевает осознание себя в качестве личности и позитивное взаимодействие с окружающими. Личностный аспект здоровья означает то, как мы осознаём себя в качестве личности, как развивается наше «я», чего мы стремимся достичь, и что каждый понимает под словом «успех». В связи с этим особую актуальность приобретает поиск новых средств и методик немедикаментозной профилактики заболеваемости и формирования навыков здорового образа жизни.

При выборе направления кружковой работы и разработке данной программы я исходила из понимания того, что в нашем детском саду присутствуют все факторы, создающие основу здорового образа жизни ребёнка. Здесь созданы определенные условия для охраны и укрепления их здоровья, физического и психического развития.

В тоже время, анализ нашей педагогической работы за предыдущий период показал, что для достижения весомых результатов снижения детской заболеваемости, особенно простудными заболеваниями, требуется выработка определённой комплексной системы профилактики и оздоровления детей, а не отдельные приёмы.

**Направленность программы** –физическая

Новизной и отличительной особенностью программы «Азбука здоровья» является то, что онапланомерно реализует инновационные здоровье сберегающие технологии в ходе образовательного процесса это: ароматерапия, оздоровительный тренинг по корейской методике «Су-Джок терапия», пескотерапия, технология воздействия цветом Н.М. Погосовой, комплекс упражнений по профилактике нарушений зрения В.Ф. Базарного, дыхательная гимнастика по методике А.Н. Стрельниковой, упражнение для снятия утомляемости глаз «Пальминг»; отобраны действенные формы оздоровительной работы с родителями по развитию партнёрских взаимоотношений с ребёнком в домашних условиях: изготовление массажных дорожек для закаливания, обтирание сухой варежкой в домашних условиях, полоскание полости рта, контрастное обливание ног, дыхательная и пальчиковая гимнастика, точечный массаж, оздоровительный тренинг «Су-Джок терапия».

При разработке программы «Азбука здоровья» учтены основные положения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, в том числе: в ходе реализации мероприятий программы интегрированы образовательные области и виды детской деятельности, основополагающие в дошкольном детстве; программа «Азбука здоровья» предусматривает взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса и включает в себя средства речевого, музыкально-ритмического и физического развития.

Уровень освоения – базовый

Адресат программы - дети 6-7 лет.

Организация образовательного процесса.

Дети подготовительной группы (15 человек)

количество занятий в неделю1, в месяц 4 занятия. В год проводится 35 занятий.

Длительность занятия – 30 минут.

* 1. **Цель и задачи программы**:

Цель: воспитание у дошкольников навыков ценностного отношения к своему здоровью, его сохранению и укреплению через использование современных здоровьесберегающих технологий.

Задачипрограммы

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у участников потребность быть здоровым, оказывать помощь в укреплении здоровья другим людям.

2. Воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

**Развивающие**

1. Развивать познавательную активность, интерес к экспериментированию, физические навыки (глазомер, равновесие, координацию движений, крупную и мелкую моторику, развитие дыхания).

2. Развивать навыки связной речи, умение объяснять, пояснять, рассуждать; обогащать активный словарь воспитанников.

3. Формирование детьми основных здоровьесберегающих понятий: «здоровье», «закаливание», «иммунитет».

**Обучающие:**

1.Уточнить представления у воспитанников о факторах, влияющих на улучшение и ухудшение здоровья человека.

1. **Способствовать повышению их интереса к двигательной активности.**
2. Укреплять физическое и психосоматическое здоровье воспитанников с учетом их индивидуальных особенностей.
3. Способствовать обогащению практического опыта детей и родителей по использованию нетрадиционных методик укрепления здоровья.
4. Мотивировать всех участников образовательного процесса на ежедневное использование современных здоровьесберегающих технологий.

1.3 Содержание программы

Учебный план 2024 2025 года обучения.

* 1. **Содержание учебного плана 1 года обучения.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П/п | Название раздела, темы | Количество часов в минутах | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие.  «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» | 30 | 10 | 20 | Наблюдение, беседа,игра |
| 2. | Познавательное занятие с элементами экспериментирования «Очистим воду» | 30 | 10 | 20 | Наблюдение, беседа,игра. |
| 3. | Оздоровительный тренинг  «Су-Джок терапия» | 30 | 10 | 20 | Игра. |
| 4. | Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 5. | Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 6. | Беседа с элементами аппликации «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 7. | Игра путешествие «Где прячется здоровье» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 8. | Беседа «Здоровье- главная ценность человеческой жизни» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 9. | Развлечение «Здоровый образ жизни» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 10. | Экспериментальная деятельность « Водичка,» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 11. | Беседа: «Полезные витамины» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 12. | Чтение художественной литературы «Мойдодыр» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 13. | Игра- викторина «Как быть здоровым» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 14. | Валеологическое занятие «Наши уши» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 15. | Рисование «Осторожно микробы» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 16. | «Проделки королевы простуды» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 17. | Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо умываться» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 18. | Познавательно- исследовательская деятельность «Микробы» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 19. | ОБЖ «В стране дорожных знаков» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 20. | Зарядка после сна с элементами закаливания «На зарядку становись» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 21. | Практическое занятие «Дорожка здоровья» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 22. | Чтение художественной литературы «Дружи с водой» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 23. | Валеологическое занятие «Чтобы зубы не болели» | 30 | 10 | 15 | игра |
| 24. | Спортивное развлечение «Путешествие в страну в страну витаминную» | 30 | 10 | 20 | игра |
| 25. | Беседа «Знакомство со своим телом» | 3 | 10 | 20 | игра |
| 26. | Кукольный спектакль «Ленивая Маша» | 30 | 10 | 20 | Наблюдение,  игра |
| 27. | Спортивная игра «Как стать Геркулесом» | 30 | 10 | 20 | Беседа, игра |
| 28. | Аппликация « Овощи и фрукты | 30 | 10 | 20 | Беседа, игра |
| 29. | Беседа «Наши помощники- глаза» | 30 | 10 | 20 | Беседа, игра |
| 30. | Развлечение «Путешествие в страну здоровья» | 30 | 10 | 20 | Беседа, игра |
| 31 | Конструирование из бумаги «Бабочка» | 30 | 10 | 20 | Беседа. |
| 32 | «Воздух-невидимка» с элементами экспериментирования. | 30 | 10 | 20 | Беседа, игра |
| 33 | Рисование «Солнце воздух и вода , наши лучшие друзья» | 30 | 10 | 20 | Беседа, игра |
| 34  35 | «Что такое улыбка»  Итоговое мероприятие «Мы здоровью скажем-да» | 30  30 | 10  10 | 20  20 | Беседа , игра  Беседа, игра |
|  | итого |  |  |  |  |

**Содержание учебного плана 2024- 2025 года обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Месяц | № | Тема | Задачи: |
|  | | | |
| Сентябрь | 1. | Вводное занятие.  «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу» | Расширять представления детей об особенностях функционирования и целостности человеческого организма, расширять представления о составляющих важных компонентах здорового образа жизни, раскрыть возможности здорового человека. |
|  | 2. | Познавательное занятие с элементами экспериментирования «Очистим воду» | Воспитывать интерес к исследовательской деятельности, развивать умение выделять и ставить проблему, которую необходимо решить, создать условия для выявления и проверки различных способов очистки воды. |
|  | 3. | Оздоровительный тренинг  «Су-Джок терапия» | Познакомить детей с самомассажем «Су-Джок терапия», дать знания детям, что на руке у человека находятся много массажных точек которые укрепляют наш организм. |
|  | 4. | Цветовой игротренинг Н.М. Погосова. Погружение в сказку «Наполняемся волшебной силой» | Снятие психомоторного напряжения у детей, развитие эмоционально-волевой сферы, создавать радостную атмосферу в группе. |
| Октябрь | 1. | Беседа с элементами аппликации «Витамины я люблю-быть здоровым я хочу» | Научить детей заботиться о свое здоровье, показать зависимость здорового человека от правильного питания, расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Развивать чувство композиции (учить красиво располагать фигуры на листе бумаги формата, соответс­твующего пропорциям изображаемых предметов). |
|  | 2. | Игра-путешествие  «Где прячется здоровье» | Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здо­рового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья). |
|  | 3. | Беседа «Здоровье – главная ценность человеческой жизни» | Сформировать представление о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни, развивать свободное общение с взрослыми и детьми по поводу здоровья и здорового образа жизни. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности. |
|  | 4. | Физкультурное развлечение «Здоровый образ жизни» | Привить потребность у родителей и детей в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спорт, обратить внимание на то, что порядок и чистота способствуют крепкому здоровью. |
| Ноябрь | 1. | Экспериментальная деятельность «Водичка» | Расширять знания детей о различных свойствах воды, воспитывать бережное отношение к водным ресурсам нашей планеты. |
|  | 2. | Беседа с элементами экспериментирования  «Полезные витамины» | Познакомить детей с понятие «грипп» и «вирусное заболевание», дать знание о лечении и профилактики гриппа. Совершенствовать умение определять способ получения необходимой информации в соответствии с условиями и целями деятельности. |
|  | 3. | Чтение художественной литературы: К.И.Чуковский «Мойдодыр» | Закреплять полученные детьми знания по гигиене и здоровому образу жизни. |
|  | 4. | Игра-викторина «Как быть здоровым» | Формировать стремление к здоровому образу жизни, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, воспитывать бережное отношение к своему здоровью. |
| Декабрь | 1. | Валеологическое занятие (с использованием методики ТРИЗ «Волшебный телевизор»)  «Наши уши» | Формировать представление о строение ушей и их значении в нашей жизни, воспитывать желание заботиться о свое здоровье. |
|  | 2. | Рисование «Осторожно- микробы» | Закрепить знания детей об оздоровительных мероприятиях и предметах личной гигиены.  Развитие творческих способностей навыков у детей.. |
|  | 3. | Развлечение в группе «Проделки Королевы простуды» с элементами «Су-Джок терапии» (эластичными колечками) | Формировать представление о здоровье как одной из основных ценностей, вызвать у детей радостное и бодрое настроение, развивать умение высказывать свою точку зрения. |
|  | 4. | Мероприятие с применением здоровьесберегающих технологий «Надо, надо, умываться» | Создать позитивное отношение к культурно-гигиеническим навыкам, дать знание о необходимости соблюдать личную гигиену. |
| Январь | 1. | Познавательно-исследовательская деятельность «Микробы» | Формирование в процессе исследовательской деятельности элементарных представлений о простейших микроорганизмах, о ценности здорового образа жизни. |
|  | 2. | ОБЖ « В стране дорожных знаков» |  |
|  | 3. | Зарядка после сна с элементами закаливания «На зарядку становись» | Рассказать детям, как полезна утренняя зарядка и режим дня, показывать зависимость здоровья человека от утренней зарядки. Приобщение родителей к совместной деятельности с детьми, к здоровому образу жизни; профилактика детского дорожного травматизма. |
| Февраль | 1. | Практическое занятие «Дорожка здоровья» | Развитие основ безопасности жизнедеятельности у дошкольников. |
|  | 2. | Чтение художественной литературы:  Г. Зайцев «Дружи с водой» | Познакомить с понятием «закаливание», как закаливающие процедуры укрепляют организм. |
|  | 3. | Валеологическое занятие «Чтобы зубки не болели» | Формировать элементарные знания о здоровом, правильном питании, дать представление о том, что продукты бывают полезными и вредными для зубов, воспитывать желание заботиться о своем здоровье. |
|  | 4. | Спортивный досуг «Путешествие в страну Витаминную» | Формирование основ здорового образа жизни, воспитывать дружеское взаимоотношение между детьми, создавать радостное и бодрое настроение у детей. |
| Март. | 1. | Беседа «Знакомство со своим телом» с элементами «Су-Джок терапии» (массажные мячики) | Учить детей понимать отдельные части своего тела: руки, ноги, голова, туловище. |
|  | 2. | Кукольный спектакль «Ленивая Маша» |  |
|  | 3. | Создание нетрадиционного оборудования в физкультурный уголок совместно с детьми «Массажная дорожка»  (из деревянных колечек). | Прививать у детей интерес к созданию нетрадиционного оборудования, дать знания детям о необходимости Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упраж­нения для укрепления своих органов и систем. Расширять представления детей о пользе закаливающих процедур.использовании массажных дорожек для укрепления организма |
|  | 4. | Спортивная игра .  «Как стать Геркулесом» | Учить детей понимать пользу спорта для здоровья человека, уточнить знания о том, почему спортсмены не болеют. Привлекать родителей к совместным спортивным играм, создавать бодрое, радостное настроение в процессе игры. |
| Апрель. | 1. | Аппликация  «Овощи и фрукты» | Закрепить знание детей о пользе овощей и фруктах, о витаминах содержащихся в них. |
|  | 2. | Беседа « Наши помощники – глаза» | Познакомить детей с органом зрения, как частью тела. |
|  | 3. | Развлечение  «Путешествие в страну здоровья» | Закрепить знание детей о том, что такое здоровье и как его нужно беречь, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми. |
|  | 4. | Конструирование из бумаги «Бабочка» (для дыхательной гимнастики) | Развивать умение конструировать из бумаги. Показать дальнейшее использование их работы в действии с дыхательной гимнастики. |
| Май. | 1. | «Воздух-невидимка»  с элементами экспериментирования | Дать детям представления о свойствах воздуха (прозрачный, невидимый, безвкусный, без запаха, издает звуки). |
|  | 2. | Рисование  «Солнце, воздух и вода, наши лучшие друзья». | Закрепить знание детей о составляющих важных компонентах здорового образа жизни. Учить детей отражать это в рисунках. |
|  | 3. | Валеологический досуг  «Что такое улыбка» | Упражнять детей проявлять и различать радость, удовольствие, учить определять состояние человека по лицу и голосу. |
|  | 4. | Итоговое мероприятие.  «Мы здоровью скажем –ДА | Закреплять элементарные знания здорового образа жизни, прививать любовь и интерес к физическим упражнениям, воспитывать желание заботиться о своем здоровье. |

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

В процессе занятий у обучающихся формируется:

- желание учиться чему-то новому;

- бережное отношение к своему здоровью

- Укрепляется физическое и психосоматическое здоровье

- навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками;

**Метапредметные результаты:**осваиваются следующие способы деятельности:

- умение оценивать правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- умение выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение выражать свои мысли и делиться ими с окружающими.;

**Предметные результаты:**

- Повышение уровня валеологических знаний.

- Повышение интереса детей и родителей к физическим упражнениям и закаливанию.

-Родители воспитанников:

- Повышение компетентности родителей в вопросах формирования здорового образа жизни в семье.

-Рост заинтересованности родителей в сохранении и укреплении здоровья детей.

-Повышение интереса воспитанников к участию в совместных мероприятиях.

-Улучшение показателей физического развития, эмоционального состояния, повышение сопротивляемости организма ребенка к вирусным и инфекционным заболеваниям.

**2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ  
2.1 Условия реализации программы  
1. Материально-техническое обеспечение:**

Помещение для обучения: учебный кабинет с достаточным освещением.

1. Столы детские- 6 шт;

2. Стулья детские - 15 шт;

3. Стол учительский - 1 шт;

5. Доска магнитно-маркерная - 1 шт;

6. Проектор - 1 шт;

7. Моноблок - 1 шт;

8. Шторы рулонные - 3 шт;

**Оборудование для индивидуальной работы:**

-Мольберты

-Ширма

-Салфетки бумажные, влажные и матерчатые.

-Подставка под кисти и инструменты.

-Диски ритмической гимнастики А.И. Бурениной.

- бумага разных оттенков.

- ножницы

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**Мониторинг здоровья детей воспитанников- участников реализации программы организуется как на первоначальном этапе работы, так и на заключительном с целью выявления динамики здоровья воспитанников группы. Мониторинговые исследования проводятся в форме анализа медицинских данных здоровья воспитанников и анкетирования родителей, оформляется на конечном этапе реализации программы в виде сводной таблицы и сравнительной диаграммы заболеваемости воспитанников.

**2.3 Методические материалы**

1. Задания для самостоятельного выполнения

2. Электронные презентации по темам курса

3. Методические разработки педагога по темам программы

**Материалы для занятий**

-Подручный материал (деревянные колечки, губки, бутылочки пластмассовые, нитки, деревянные палочки).

-Дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.

-Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

-Атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ежики, скакалки, обручи, мячи, кольцебросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).

-Картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни.

-Дорожные знаки и макеты.

-Эластичные колечки («Су-Джок»).

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 9 месяцев |
| Количество учебных дней | 36 |
| Продолжительность учебных периодов | 01.09.2022- 30.04.2023 |
| Возраст детей, лет | 6-7 лет |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 1 раз/нед по 25 - 30 мин. |
| Годовая учебная нагрузка, час | 36 |

**2.5 Календарный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | День недели | Время проведения занятия | Форма  занятия | Кол-во часов |
| 1 | Сентябрь | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 2 | Октябрь | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 3. | Ноябрь | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 4. | Декабрь | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 5. | Январь | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 6. | Февраль | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 7. | Март | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 8. | Апрель | четверг | 15.30-16.00 | групповая | 4 |

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 9 месяцев |
| Количество учебных дней | 36 |
| Продолжительность учебных периодов | 01.09.2022- 30.04.2023 |
| Возраст детей, лет | 6-7лет |
| Продолжительность занятия, час | 30мин |
| Режим занятия | 1 раз/нед по 30 мин. |
| Годовая учебная нагрузка, час | 36 |

**2.5 Календарный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | День недели | Время проведения занятия | Форма  занятия | Кол-во часов |
| 1 | Сентябрь | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 2 | Октябрь | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 3. | Ноябрь | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 4. | Декабрь | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 5. | Январь | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 6. | Февраль | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 7. | Март | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |
| 8. | Апрель | вторник | 15.30-16.00 | групповая | 4 |

**Материалы для занятий**

-Подручный материал (деревянные колечки, губки, бутылочки пластмассовые, нитки, деревянные палочки).

-Дидактические игры и пособия соответствующие возрастным особенностям детей.

-Картотека подвижных игр, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, пальчиковой гимнастики.

-Атрибуты физкультурного уголка (мешочки с крупой, массажные коврики, нестандартное оборудование сделанное своими руками, мячики-ежики, скакалки, обручи, мячи, кольцебросы, кегли, корзины для игр с бросанием и др.).

-Картинки и иллюстрации с изображением спортсменов, здорового образа жизни.

-Дорожные знаки и макеты.

-Эластичные колечки («Су-Джок»).

**Список источников**

1. 1. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». – М.: «Линка – Пресс». 1993. -112с.
2. «Азбука здоровья» / К.Люцис.- М., «Русское энциклопедическое  товарищество», 2004.
3. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева. «Разговор о правильном питании».
4. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – здоровое будущее!» Пособие. – Курган. ИМЦ: 2006. – 55с.
5. Журнал «Дошкольная педагогика» за 2004г.
6. Зайцев Г. «Уроки Мойдодыра». – С-Пб.: «Детство-Пресс». 2003. -252с.
7. »Здоровье и гармония личности ребенка». – Курган. ИМЦ: 2002. – 72с.
8. Климович Ю.П. «Учимся правильно питаться».
9. Карепова Т.Г. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»- Волгоград «Учитель», 2009г.
10. Программа «Здоровячок». – Курган, ИМЦ: 2002. – 72с.
11. Павлова М. А. «Здоровьесберегающая система ДОУ».
12. М.А.Павлова, Лысогорская М.В. "Здоровье сберегающая система дошкольного образовательного учреждения" по организации работы по формированию навыков здорового образа жизни.
13. Петерина С.В. «Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста».-М.: «Просвещение», 1986г.
14. Тарасова Т.А., Власова Л.С. Пособие «Я и мое здоровье» - Челябинск. 1997. – 69с.
15. Фесюковой Т.А. "Учусь управлять собой" по использованию проблемных и ситуативно-игровых ситуаций по ЗОЖ.