

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад
«Солнышко» Старополтавского района Волгоградской области
404211, Волгоградская область, с.Старая Полтавка, ул.Октябрьская, 43
тел. (884493) 4-42-86

Рассмотрено и принято на педагогическом совете №1 от 27 августа 2020 г. МКДОУ детский сад «Солнышко»



Утверждаю:
заведующий МКДОУ
детский сад «Солнышко»
Герасименко О.Н.
приказ № 102
«02» сентября 2020 г.

Дополнительная образовательная программа

«Школа Здоровья»

оздоровительной направленности

возраст старший дошкольный возраст

срок реализации программы 1 год

разработчик: Асанова Нурия Мавлетшаевна,

инструктор по физической культуре

Старая Полтавка

2020

Содержание

| | |
|------------------------------------|---------|
| Пояснительная записка | стр.3 |
| Структура программы | стр.5 |
| Цель программы | стр.6 |
| Учебный план программы | стр.6 |
| Содержание учебного плана | стр.7 |
| Ожидаемые результаты | стр.11 |
| Методическое обеспечение программы | стр. 11 |
| Список литературы | стр.11 |

Пояснительная записка

Одним из приоритетов современной государственной политики является сохранение и укрепление здоровья населения Российской Федерации и усиление пропаганды здорового образа жизни. Приоритетным направлением работы МКДОУ детский сад «Солнышко» Старополтавского муниципального района Волгоградской области является забота о здоровье подрастающего поколения. Миссия МКДОУ детский сад «Солнышко» состоит в формировании ценностных смысловых позиций у дошкольников по отношению к собственному здоровью.

Здоровье – необходимое условие для развития личности, фактор успеха на последующих этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно. Таким образом, объективные условия жизни свидетельствует о назревшей необходимости стратегических изменений в первую очередь, в организации воспитательного процесса группы с целью целенаправленного формирования знаний у детей о средствах и способах совершенствования здоровья. Однако одних теоретических знаний для решения данной проблемы не достаточно, необходимо формирование практических умений для осознанного выбора и использования разнообразных средств, методов и приёмов. Программа дополнительной образовательной «Школа здоровья» ориентирована на формирование у воспитанника позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Направленность программы «Школа здоровья»

Данная программа построена в соответствии с требованиями Государственного образовательного стандарта (Федерального Государственного стандарта), разработана в рамках физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

Актуальность дополнительной образовательной программы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка и проблема профилактики заболевания детей является одной из самых важных. Именно поэтому формирование потребности в здоровом образе жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться как приоритетное.

Педагогическая целесообразность образовательной программы «Школа здоровья» обусловлена анализом состояния здоровья детей. Выяснилось, что у большинства детей имеются отклонения в здоровье и существует потребность в дополнительной работе по сохранению здоровья воспитанников.

Новизна заключается в том, что в процесс обучения включена проектная деятельность с использованием компьютерных технологий; применяемые здоровьесберегающие технологии направлены на формирование четкой позиции по отношению к своему здоровью, на понимание того, что положительная динамика в результате деятельности по сохранению здоровья будет проявляться не сразу и сохранится на длительный период, при соблюдении принципов здоровьесбережения.

Адресат программы. Программа адресована воспитанникам 5-7 лет, независимо от уровня подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость группы: 10-15 воспитанников.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

Программа кружка «Школа Здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения дошкольников:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование у дошкольников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. Принцип систематичности и последовательности проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематические мероприятия оздоровительной направленности приучают воспитанников постоянно соблюдать оздоровительный режим.
3. Принцип повторения знаний, умений, навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования знаний и навыков сохранения и укрепления здоровья.
5. Принцип индивидуализации.
6. Принцип непрерывности.
7. Принцип цикличности.
8. Принцип учета возрастных индивидуальных особенностей дошкольников.
9. Принцип активности

Средства оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика и самомассаж;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.
7. Ритмическая гимнастика.
8. Познавательная беседа.

Структура программы

Возраст воспитанников, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, 5-6 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения:

14 часов в год; 30 занятия (октябрь-май);

4 занятия в месяц (январь-3 занятия в месяц;май-3занятия в месяц)

длительность занятия- 25 минут;

форма организации занятий- групповая;

форма проведения занятий- беседа, учебно-тренировочное занятие.

В структуру оздоровительных занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятия в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. Для эмоционального комфорта воспитанников используется музыкальное сопровождение.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

В основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя.

Дозировка упражнений зависит от самочувствия.

Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

Планирование занятий с целью реализации дополнительной образовательной программы «Школа Здоровья» строится соответственно тематике:

| | |
|----------|--|
| 1 неделя | Серия занятий «Я осваиваю гигиену и этикет» |
| 2 неделя | Серия занятий « Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» (безопасность) |
| 3 неделя | Серия занятий «Занимайся физкультурой» |
| 4 неделя | Серия занятий «Я умею. Я могу. Я здоровье берегу» (закрепление полученных знаний и умений) |

Способы определения результативности

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

1. Диагностика (сентябрь)- беседа, тестирование.
2. Диагностика (май)- беседа, тестирование.

3. Наблюдение (в течении года)

Цель программы:

Формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
4. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
5. Формировать у детей умения и навыков правильного выполнения движений.

Развивающие

1. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).

Воспитательные

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Учебный план

| № | Название раздела программы | Количество часов | | | Форма контроля |
|--------|---|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Серия занятий «Я осваиваю гигиену и этикет»(теория,практика) | 7 | 3 | 4 | беседа, тестирование, наблюдение |
| 2 | Серия занятий « Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» (теория, практика) | 7 | 3 | 4 | беседа, тестирование, наблюдение |
| 3 | Серия занятий «Занимайся физкультурой»(практика) | 8 | | 8 | беседа, тестирование, наблюдение |
| 4 | Серия занятий «Я умею. Я могу. Я здоровье берегу» (закрепление полученных знаний и умений на практике: правила организации двигательного режима, правильного питания, соблюдения режима дня, отказ от вредных привычек) | 8 | | 8 | беседа, тестирование, наблюдение |
| Итого: | | 30 часов | | | |

Содержание программы:

1. Упражнения на развитие основных движений:

1. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.
2. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.
3. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).
4. Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).
5. Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).

2. Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.

1. Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).
2. Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.
3. Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.
4. Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.
5. Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.

Последовательность выполнения упражнений.

1. Упражнения в исходном положении стоя.

- а) Для укрепления мышц рук и плечевого пояса – потягивание: ребенок поднимает руки вверх и выпрямляет спину, вытягивает позвоночник.
- б) Для укрепления мышц плечевого пояса и спины – сведение лопаток: ребенок отводит руки в стороны или назад, прогибая спину, грудная клетка расширяется.
- в) Для увеличения подвижности позвоночника, укрепления мышц спины, живота: наклоны и повороты в стороны.
- г) Для совершенствования опорной функции ног: различные приседания.
- д) Для развития координации движений и воспитания навыка правильной осанки: сохранение равновесия на уменьшенной площади опоры.

2. Упражнения в исходном положении на четвереньках – для вытягивания позвоночника, развития его гибкости и укрепления мышц туловища – выполняются как на месте, так и в движении.

3. Упражнения в исходном положении лежа на спине и животе для укрепления мышц живота и спины – выполняются с разнообразными движениями ног и прогибанием туловища.

3. Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.

Плоскостопие рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок.

Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком. Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика. Профилактика плоскостопия является специальная гимнастика.

Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы

Взберитесь на палку.

Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.

Массаж ступни.

Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.

Разминка балерины.

Сесть на скамью и опереться пальцами ног в пол. Начать разминку. Маленькими шажками «идти» вперед, пока ступни не коснутся пола, затем «вернуться» назад, как балерина на пуантах. Следить, чтобы колени не поворачивались внутрь, а пятки были недалеко одна от другой.

Ловите мяч ногами.

Сесть на пол и подбрасывать ногами маленький мяч. Руки упираются в пол.

Катайте мяч.

Сесть на пол или на стул и поставить ступню на теннисный мячик, катать его от носа к пятке. Это очень хороший массаж! То же другой ногой.

Игра в шарики и кольца.

Сесть на пол, разложив перед собой в линию десять колец. Перед кольцами положить по шарик. Опустить шарики в кольца поочередно: пять - пальцами правой ноги, пять - левой. Затем достать шарики руками (кто половчее, не руками, а пальцами ног) и положить их перед кольцами, а потом кольца опустить на шарики.

Играйте в мяч ногами.

Двое детей садятся на пол друг против друга и, слегка откинувшись назад, упираются руками в пол. Берут ногами теннисные мячи и перебрасывают их друг другу. Не ловить мяч руками!

Прогулка с шариками.

Пальцами ног удерживать по шарик. Затем, сильно сжав пальцы, двигаться на внешней стороне ступни вперед. Потом попробовать удерживать по два шарика или больше. Так с ними и гулять.

Ходите с мячом.

Взяв теннисный мяч, зажать его между ступнями. Ходить на внешней стороне ступни.

Прыгайте с мячом.

Зажав мяч между ступнями ног, прыгать на внешней стороне ступни, не роня мяча! Если же это случится, ловить его ногами. Руками мяч не трогать!

4. Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.

1. Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика).

«Плакса» - зажмуривание глаз;

«Надуем шарик» - надувание щек без сопротивления и с надавливанием;

«Мы удивились» - поднять брови, широко раскрыть глаза;

«Тигренок» - оскаливание зубов;
«Упрямые бараны» - нахмурить брови, насупиться;
«Солнышко дразнится» - высовывание языка и т.д.

2. Гимнастика для глаз.

Зрительная гимнастика является обязательным компонентом коррекционной работы с детьми. Гимнастика для глаз снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.

«**Моторчик**» Я моторчик завожу (делают вращательное движение глазами) И внимательно гляжу. (перед грудью и прослеживают взглядом) Поднимаюсь ввысь, лечу. (встают на носочки и выполняют Возвращаться не хочу! летательное движение) «**Мой веселый, звонкий мяч**» Мой веселый, звонкий мяч, (посмотреть влево – вправо) Ты куда помчался вскачь? (посмотреть влево – вправо) Красный, синий, голубой, (посмотреть вниз — вверх) Не угнаться за тобой. (круговые движения глазами: налево – вверх – направо – вниз – вправо – вверх – влево — вниз) Зажмурить глаза, потом поморгать 10 раз, (повторить 2 раза) «**Стрекоза**» Вот такая стрекоза - как горошины глаза. (пальцами делают очки) Влево – вправо, назад – вперед – (глазами смотрят вправо- влево) Ну, совсем как вертолет. (круговые движения глаз) Мы летаем высоко. (смотрят вверх) Мы летаем низко. (смотрят вниз) Мы летаем далеко. (смотрят вперед) Мы летаем близко. (смотрят вниз) «**Дождик**» Дождик, дождик, пуще лей. (смотрят вверх) Капель, капель не жалеи. (смотрят вниз) Только нас не замочи. (делают круговые движения глазами) Зря в окошко не стучи. «**Буратино**» Буратино потянулся, (встают на носочки, поднимают руки и смотрят на кончики пальцев) Вправо – влево повернулся, (не поворачивая головы, смотрят вверх – вниз, вправо – влево) Вниз – вверх посмотрел. И на место тихо сел. «**Теремок**» Терем – терем – теремок! (движение глазами вправо – влево) Он не низок, не высок. (движение глазами вверх – вниз) Наверху петух сидит, Кукареку он кричит. (моргают глазами) «**Ветер**» Ветер дует нам в лицо. (часто моргают веками) Закачалось деревцо. (не поворачивая головы, смотрят вправо – влево) Ветер тише, тише, тише... (медленно приседают, опуская глаза вниз) Деревца все выше, выше. (встают и глаза поднимают вверх) «**Лучик солнца**» Лучик, лучик озорной, (моргают глазами) Поиграй-ка ты со мной. (делают круговые движения глазами) Ну-ка лучик, повернись, На глаза мне покажись. Взгляд я влево отведу, (отводят взгляд влево) Лучик солнца я найду. Теперь вправо посмотрю, (отводят взгляд вправо) снова лучик я найду. **5. Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.**

Дыхательная гимнастика

Часики

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз,

Трубач

Сесть, кисти рук сложить в трубочку, поднять почти вверх, ленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф». Повторить 4-5 раз,

Петух

Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в с троны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ре-ку». Повторить 5-6 раз.

Каша кипит

Сесть, одна рука на животе, другая - на груди. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

Паровозик

Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми и нищ тях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять 20-30 с.

6. Массаж и самомассаж.

1. Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).
2. Массаж шеи и лица.
3. Массаж ушных раковин.
4. Массаж кистей рук.
5. Пальцевая гимнастика.

7. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

1. Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.
2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.
3. Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.
4. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.

8. Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.

1. Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.
3. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.

9. Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.

1. Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.
2. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).

10. Игры и упражнения для релаксации.

Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.

Упражнения на расслабление и релаксацию «Яблочко по блюдецку покатилося».

Вращение головой по кругу (по часовой стрелке и наоборот). **«Качели».** Наклоны головы вперед-назад, как будто голова на качелях качается кач-кач. **«Тряпичная кукла».** Выполнять повороты корпуса вправо-влево, при этом руки свободно висят вдоль туловища. **«Мельница».** Руки на плечах и выполняются круговые движения руками назад и вперед. **«Часы».** Наклоны головы влево-вправо, как будто часики тикают тик- так - руки на поясе или свободно вдоль тела. **«Колеса».** Руки согнуты в локтях, кисти смотрят вверх. Синхронное однонаправленное вращение и повороты рук в кистях. Далее в обоих упражнениях добавляется синхронное разнонаправленное вращение. **«Карусели и качели».** Руки на поясе. Вращение туловища по кругу сначала в одну сторону, потом в другую. Наклоны туловища вперед-назад, затем - влево-вправо.

При выполнении следующей группы упражнений можно одной рукой держаться за стул.

«Цапля». Стоя на одной ноге ребенок производит вращение свободной прямой ноги в бедре, затем ноги меняются. **«Маятник».** Из того же положения - раскачивание прямых ног в бедре вперед-назад, сначала одной ногой, затем другой. **«Часики».** Махи прямой ногой в стороны. Кроме перечисленных упражнений для регуляции мышечного тонуса используется также массаж и самомассаж.

Ожидаемые результаты

Содержание образования предполагает усвоение и совершенствование приобретенных знаний и умений в области основных компонентов здорового образа жизни: рационального режима дня, правильного питания, рациональной двигательной активности, сохранению оптимального психоэмоционального состояния.

Ребёнок, посещающий «Школу Здоровья», должен владеть необходимой информацией о здоровом образе жизни, стремиться вести здоровый образ жизни, иметь опыт практической деятельности, подкрепленный положительными эмоциями.

Методическое обеспечение:

- Ноутбук, проектор
- Карточки с правилами здорового сна, карточки с вопросами для викторины
- Материал для изготовления коллажа «Правильное питание», «Полезное блюдо», «Чтобы быть здоровым», для изготовления плаката «Природа помогает быть здоровым!» (коллективная работа)
- Иллюстрационные картинки «Гигиена» «О микробах», к игре «Полезный завтрак», картинки «Овощи и фрукты» Сюжетные «Правильное питание», «Закаливание организма», о зарождении спорта в Древней Греции, с различными видами спорта (зимними и летними, командными и индивидуальными),
- Книги и иллюстрационный материал о правильном питании;
Книги и иллюстрации о видах закаливания:
 - воздушные ванны
 - обтирание тела водой
 - купание
 - пребывание на солнце
 - хождение босиком ;Книги и иллюстрации об основных компонентах здорового образа жизни;
- Плакат «Мое тело»

Список литературы

| | | |
|---|---|---------------|
| 1 | Будь здоров, дошкольник Программа физического развития детей 3-7 лет. (соответствует ФГОС ДО) | Т.Э. Токаева |
| 2 | Быть здоровыми хотим. Оздоровительно-познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. Москва «Творческий центр СФЕРА» 2004 | М.Ю.Картушина |
| 3 | Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет. Санкт-Петербург «Союз» 2002 | О.Н.Козак |
| 4 | Воспитание двигательной культуры дошкольников. Учебно –методическое пособие. Москва «Аркти» 2005 | Л.Н.Волошина |
| 5 | В ритме музыки дышать веселее. Музыкально-ритмическая дыхательная гимнастика для детей на основе методики Стрельниковой А.Н. Волгоград 2001 | Фомина Н.А. |
| 6 | Гимнастика маленьких волшебников .Элементы йоги для | Т.Нестерюк |

| | | |
|----|--|---|
| | детей. Издательство «ДТД» 1993 | А.Шкода |
| 7 | Детские подвижные игры народов СССР Просвещение 1988 | Составитель А.В. Кенеман Под. ред. Т.И.Осокиной |
| 8 | Двигательная активность ребенка в детском саду. Москва Издательство «Мозаика-Синтез»2002 | М.А.Рунова |
| 9 | Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой Москва «Метафора» 2004 | М.Щетинин |
| 10 | Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Москва Издательство «ГНОМ иД» 2005 | К.К.Утробина |
| 11 | Зачем учиться физкультуре Москва «Вента- Граф» 2003 | В.В.Зайцева |
| 12 | Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. Москва «Аркти» 2005 | Н.К.Смирнов |
| 13 | Здоровьесберегающее пространство в ДОУ.проектирование, тренинги,занятия. Волгоград «Учитель» 2009 | Н.И.Крылова |
| 14 | Зеленый огонек здоровья.Старшая группа Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2004 | М.Ю.Картушина |
| 15 | Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников Волгоград «Учитель» 2013 | Л.Н.Волошина Е.В.Гавришова Н.М.Елецкая Т.В. Курилова |
| 16 | Лечебные игры и упражнения для детей Санкт-Петербург «Речь» 2007 | А.А.Потапчук |
| 17 | Методика игрового тестирования двигательного развития и здоровья детей в норме и при патологии. | Н.Н.Ефименко |
| 28 | Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. Москва «Просвещение» 1990 | П.П.Бусицкая В.И.Васюкова Г.П.Лескова |
| 19 | Общеразвивающие упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. Москва «Просвещение» 1981 | П.П.Бусицкая В.И.Васюкова Г.П.Лескова |
| 20 | Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. Пособие для родителей и воспитателей. Москва «Аркти» 2002 | Н.И.Бочарова |
| 21 | Организация активного отдыха детей дошкольного возраста. Москва 1995 | |
| 22 | Олимпийское образование дошкольников. Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС»2007 | Под.ред. С.О.Филипповой Т.В.Волосниковой |
| 23 | Познаю себя (программа познания ребенком самого себя) Волгоград «Учитель» 1999 | Г.Г.Давыдова М.Ф. Корепанова |
| 24 | Проектная деятельность в детском саду.Спортивный социальный проект. Волгоград «Учитель» 2014 | Е.В. Иванова |
| 25 | Развивайте у дошкольников ловкость,силу,выносливость. Москва «Просвещение»1981 | Е.Н.Вавилова |
| 26 | Развивающая педагогика оздоровления. Программно-методическое пособие | В.Т.Кудрявцев Б.Б. Егоров |

| | | |
|----|--|--|
| | Москва «ЛИНКА-ПРЕСС»2000 | |
| 27 | Русские народные подвижные игры . Москва «Просвещение»1986 | М.Ф.Литвинова |
| 28 | Спортивные праздники и развлечения .Сценарии младший и средний дошкольный возраст. «Аркти»2000 | В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева |
| 29 | Спортивные праздники и развлечения .Сценарии старший дошкольный возраст. «Аркти»2000 | В.Я.Лысова Т.С.Яковлева М.Б.Зацепина О.И.Воробьева |
| 30 | Спортивные праздники в детском саду. Москва Творческий центр.2003 | З.Ф.Аксенова |
| 31 | Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей . методическое пособие. Москва «Айрис-Пресс» 2007 | М.Н.Щетинин |
| 32 | Сказочный театр физической культуры. Волгоград «Учитель» 2011 | Н.А.Фомина |
| 33 | Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет. Москва «Творческий центр» 2005 | М.Ю.Картушина |
| 34 | Сценарии спортивных праздников и мероприятий для детей 3-7 лет. Волгоград «Учитель»2009 | Е.И.Подольская |
| 35 | Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста Москва «Просвещение» 1985 | А.В.Кенеман Д.В.Кенеман |
| 36 | Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. Москва «Советский спорт» 2014 | А.Т.Константинов В.В.Столбов В.С.Родиченко А.Т.Константинов |
| 37 | Твое здоровье .укрепление организма. Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС» Санкт-Петербург 2001 | Г.К.Зайцев А.Г.Зайцев |
| 38 | Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Москва «Владос» 2001 | А.П.Щербак |
| 39 | Утренняя гимнастика под музыку Москва «Просвещение» 1984 | Е.П.Иова Я.А.Иоффе О.Д.Головчинер |
| 40 | Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. Москва «Просвещение» 1983 | Е.Н.Вавилова |
| 41 | Уроки Мойдодыра. Уроки Айболита. (Пособие для детей 5-8 лет) Санкт-Петербург «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2001 | Г.Зайцев |
| 42 | Физкультурные занятия с элементами логоритмики. Волгоград «Учитель» | С.Ф. Копылова |
| 43 | Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет . Фитбол- гимнастика. Конспекты занятий. Волгоград «Учитель» 2013 | Н.М.Соломенникова Т.Н.Машина |
| 44 | Формирование осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста. Волгоград «Перемена» 1998 | Е.С.Евдокимова М.В.Лунева И.В.Сухамлинова |

| | | |
|----|---|-----------------------------|
| 45 | Формирование здорового образа жизни у дошкольников. Волгоград «Учитель» 2011 | Т.Г.Карпова |
| 46 | Школьная валеология . Волгоград «Перемена» 1999 | Н.Н.Карташев |
| 47 | Школа здорового человека. Программа для ДОУ Москва «Творческий центр» 2010 | Г.И.Кулик Н.Н. Сергиенко |