

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

ПРИНЯТ:
на Педагогическом совете
МКДОУ детский сад «Солнышко»
протокол № 1 от 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:
и.о.заведующего МКДОУ

детский сад «Солнышко»

Д.Х.Акманова

Приказ № 170 от 31.08.2023 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
2023

Содержание

Пояснительная записка	стр.3
Структура программы	стр.4
Цель программы	стр.5
Учебный план программы	стр.6
Содержание учебного плана	стр.6
Ожидаемые результаты	стр.10
Методическое обеспечение программы	стр. 10
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, 5-7 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения:

34 часов в год; 34 занятия (сентябрь-май);

4 занятия в месяц (январь-2 занятия в месяц;)

длительность занятия- 25 минут;

форма организации занятий- групповая; подгрупповая;

форма проведения занятий- беседа, учебно-тренировочное занятие, акции;

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 занятии 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

Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	4(январь-2занятия)	34

Календарный учебный график

	Учебный период								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Кол-во занятий	4	4	4	4	2	4	4	4	4

№	Название раздела программы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Серия занятий «Я осваиваю гигиену и этикет»(теория, практика)	8	3	5	беседа, тестирование, наблюдение
2	Серия занятий « Я учусь охранять свою жизнь и здоровье» (теория, практика)	8	3	5	беседа, тестирование, наблюдение
3	Серия занятий «Занимайся физкультурой» (практика)	9		9	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)	9		9	беседа, тестирование, наблюдение
Итого:		34 часов			

Содержание учебного плана:

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.

профилактики плоскостопия является специальная гимнастика.

Корригирующие 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 упереться 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 удержать 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 роняя 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 помигать 10 раз, (повторить 2 раза) «Стрекоза» Вот какая 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 жалей. (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, лено 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 блюдечку 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 детей. Издательство «ДТД» 1993	Т.Нестерюк 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 5-7лет. 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 Москва «ЛИНКА-ПРЕСС»2000	В.Т.Кудрявцев Б.Б. Егоров
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.ЛысоваТ.С.Яковлева М.Б.ЗацепинаО.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.	Е.Н.Вавилова

	Москва «Просвещение» 1983	
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.Лулева 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