

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 7» Левокумского муниципального округа  
Ставропольского края

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 86 –од от 28.08.2024 г.



Утверждаю  
заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 7»  
Н.В. Стебловская  
Пр. № 86- од от 29.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый ребенок»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 4 - 7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор программы:  
воспитатель  
Дранова И.И.

с. Бургун - Маджары  
2024 – 2025 уч.год

## Содержание

<b>№</b>	<b>Разделы</b>	<b>№ страницы</b>
1	Содержание	2
2	Пояснительная записка	3
2.1	Направленность ДООП.	4
2.2	Актуальность.	4
2.3.	Новизна.	4
2.4	Цель.	5
2.5	Задачи.	5
2.6	Возраст обучающихся.	5
2.7	Сроки реализации программы	5
2.8	Режим занятий.	5
2.9	Содержание программы	6
2.10	Принципы программы	6
2.11	Ожидаемые результаты.	6
2.12	Интеграция образовательных областей	6
2.13	Результативность. Оценочные материалы.	7
3	Тематический план	8-11
4	Содержание работы дополнительной программы в подготовительной к школе группе.	12-18
5	Средства для реализации программы.	19
6	Список литературы.	20

## **Пояснительная записка:**

Забота о всестороннем развитии подрастающего поколения постоянно находится в центре внимания Российской Федерации. Очень важной, составной частью гармоничного развития личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания дошкольников является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Использование разнообразных форм двигательной деятельности создает оптимальный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья ребенка. Физкультурные праздники, физкультурный досуг, Дни здоровья являются важными компонентами активного отдыха детей. Многообразная деятельность детей, насыщенная эмоциональными играми, упражнениями, проводимыми на свежем воздухе в виде развлечений, способствует физической реакции детей, расслабления организма после умственной нагрузки, укреплению их здоровья полезными упражнениями и в плане всесторонней физической подготовки, и в плане активного отдыха детей являются спортивные игры и упражнения, в основе которых лежат все основные виды движений, выполняемых в самых разнообразных условиях. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам регулирует организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, в том числе особенности организации образовательной деятельности для обучающихся с ОВЗ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее по тексту ДООП) «Здоровый ребёнок» составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;
- Методическими рекомендациями к составлению программ дополнительного образования детей на основании письма Минобрнауки РФ от 11-12-2016 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Положением о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам в МКДОУ

«Детский сад № 7» Левокумского муниципального округа Ставропольского края.

Дополнительная общеобразовательная программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

**Направленность ДООП – физкультурно - оздоровительная.**

**Новизна программы:**

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

**Актуальность темы:**

Статистика свидетельствует: физиологически зрелыми сегодня рождается не более 10% детей, т.е. большинство сразу после рождения не готовы к физиологически полноценной жизни. Более того до 25-35% детей, приходящих в 1 класс, имеют физические недостатки или хронические заболевания. Приведенные цифры заставляют задуматься о причинах этого. Одной из главных причин является культурный кризис общества, низкий уровень культуры отдельного человека, семьи, воспитательного пространства в целом.

В связи с этим возникает уверенность, что воспитание валеологической культуры актуально уже в дошкольном возрасте. Что же такое валеологическая культура? Под валеологической культурой ребенка мы понимаем совокупность нескольких компонентов: осознанного отношения к здоровью и жизни, знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его, а так же самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. В связи с этим можно выдвинуть конкретные задачи воспитания валеологической культуры дошкольников:

- Формирование осознанного отношения к здоровью как ведущей ценности и мотивации и мотивации к здоровому образу жизни;
- Накопление знаний о здоровье, обретение умений и навыков, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье;
- Становление валеологической компетентности ребенка как готовности самостоятельно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в непредвиденных ситуациях;

- Оказание элементарной медицинской, психологической помощи и самопомощи.

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Для решения этой проблемы мной была разработана программа валеологического воспитания детей, которая организована через дополнительное образование.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

Программа кружка рассчитана для детей 4 - 7 лет, основной целью которой является формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье.

**Цель:** Формирование у дошкольников знаний о своем организме, правилах безопасности и основах здорового образа жизни.

**Задачи:**

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.
2. Формировать элементарные знания о строении человеческого тела, о значении организма.
3. Обучать детей уходу за своим телом, навыками оказания первой элементарной помощи.
4. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.
5. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.
6. Изучать причины возникновения экстремальных ситуаций, умение находить выходы из них, соблюдение мер безопасности.
7. Выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умение определить свое состояние и ощущение.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

- дети 4-7 лет (старшая группа) – 27 детей

**Режим работы кружка** - 1 раз в неделю, во второй половине дня.

Четверг: 15.30-15.55. Руководитель: Дранова И.И.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Содержание программы ориентировано:** на добровольную группу воспитанников. Прием детей в творческое объединение производится на основе письменного заявления родителей (законных представителей).

Специальных требований к знаниям и умениям, состоянию здоровья при приеме нет. Воспитательно - образовательный процесс организуется в группе на постоянной основе.

Расписание занятий составлено с учетом режима пребывания детей в МКДОУ «Детский сад № 7», осуществляющий образовательную деятельность, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

Виды занятий определяются содержанием программы. В основном используются игры, наблюдение, беседы, развлечения, практическая деятельность.

### **Принципы программы:**

1. Интеграция в разные виды деятельности

2. Доступность

- учет возрастных особенностей

3. Систематичность и последовательность

- постепенная подача материала от простого к сложному;

- повторение усвоенных правил и норм в течение всего года;

- индивидуальный подход к каждому ребенку и каждой семье на основе учета их интересов и способностей.

4. Наглядность.

- учет особенностей мышления.

5. Опора на внутреннюю мотивацию, интересы детей.

В результате реализации программы дополнительного образования «Здоровый ребенок» по формированию культуры здоровья у детей развиваются такие качества как: любознательность, интерес к здоровью, самостоятельность, познавательная активность.

### **Ожидаемые результаты:**

- Дать знание о правилах гигиены и ухода за своим телом;

- знание наиболее опасных факторов риска для здоровья и жизни;

- развивать знание о том, как устроен человек, какие органы нуждаются в особой защите;

- знание о своем физическом развитии, уровне физической подготовленности.

Приобретут практические умения в оказании элементарной медицинской помощи.

Формировать сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков; учить детей следить за осанкой.

### **Интеграция образовательных областей:**

### **Высокий уровень.**

1. Ребенок полностью самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживании.
2. Называет и понимает состояние здоровья и нездоровья.
3. Бережно, заботливо относится к своему здоровью и здоровью других людей, сверстников.
4. Беспочаситя при нарушении правил гигиены, небрежном отношении к своему здоровью, готов оказать помощь в случае необходимости.
5. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
6. Знает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

### **Средний уровень.**

1. Самостоятелен в выполнении гигиенических процедур и самообслуживания.
2. Сформированы привычки выполнения гигиенических процедур и самообслуживания.
3. Связывает поступки, условия жизни и здоровье.
4. Понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

### **Низкий уровень.**

1. Выполняет некоторые гигиенические процедуры.
2. Понимает состояние своего организма.
3. Гигиенические процедуры выполняет несамостоятельно, качество выполнения низкое, требуется помощь взрослого.
4. Не понимает особенности функционирования человеческого тела, строение организма.

**Учебно - тематический план в подготовительной к школе группе.**

№	Тема	Кол. зан.	Теория	Практика	Время проведения
1	«Кто тебя окружает»	1	-	1	Сентябрь
2	Скелет и мышцы	1	-	1 Упражнения для осанки	Сентябрь
3	« Опасно ли быть неряхой?» Сказка «Муха Грязнуха»	1	-	1	Сентябрь
4	Безопасное общение с домашними животными.	1	-	1	Сентябрь
1.	«Внешнее строение тела человека»	1	-	1 Рассмотреть иллюстрацию «Тело человека».	Октябрь
2	Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина	1	-	1 Рассмотреть иллюстрацию «Скелет человека».	Октябрь
3	«Голова и шея: функции и здоровьесбережение»	1	-	1	Октябрь

4.	«Глаза: функции и здоровьесбережение»	1	-	1 Рассмотреть муляж глаза.	Октябрь
1.	Надежная защита организма	1	-	1	Ноябрь
2.	Кожа человека	1	-	1	Ноябрь
3.	«Весёлый насос» - о работе сердца и его необходимости для человека.	1	-	1	Ноябрь
4.	Моя внутренняя кухня» - о работе органов пищеварения.	1	-	1	ноябрь
1.	«Соблюдай правила гигиены»	1	-	1 Практическая деятельность.	Декабрь
2.	«Чистка зубов»	1	-	1 Практическая деятельность на манекене.	Декабрь
3.	Уход за ушами	1	-	1	Декабрь
4.	Забота о глазах	1	-	1	Декабрь
1.	«Что такое улыбка?»	1	-	1 Практическая деятельность.	Январь
2.	«Как мы слышим»	1	-	1 Пальчиковая гимнастика.	Январь

3.	«Первая помощь при ссадинах, порезах, ушибах»		-	1 Практическая часть.	Январь
----	---	--	---	--------------------------	--------

4.	«Что может делать мой мозг»		-	1	Январь
1.	«Какой я!»	1		1 Работа с ситуативными картинками, художественной литературой.	Февраль
2.	«Моё имя»	1	-	1	Февраль
3	«Изучаем свой организм»	1	-	1	Февраль
4	«Откуда берутся болезни»	1	-	1	Февраль
1.	«От простой воды и мыла у микробов тают силы»	1	-	1 Практическая часть	Март
2.	«Что необходимо для роста и развития человека «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.»	1	-	1 Ди «Что общее».	Март
3.	«Человек живое существо.» В здоровом теле, здоровый дух.	1	-	1	Март
4.	Откуда берутся болезни. Болезни и здоровье; Признаки и заболевания.	1		1	Март
1.	«Больница»	1	-	1	Апрель

2	Еда Здоровячков и Хлюпиков. (полезные и не полезные продукты.	1	-	1 Рассматривание плаката.	Апрель
3.	«Лук от семи недугов»	1	-	1	Апрель

				Аромотерапия.	
4.	«Мы здоровью скажем –ДА».	1	-	1 Практическая часть.	Апрель
1.	«Держи осанку»	1	-	1 Практическая часть. Упражнения на сохранение осанки.	Май
2.	«Путешествие в страну Здоровья»	1	-	1	Май
3.	«Мы дружим с физкультурой»	1	-	1	Май
4.	«Сохрани своё здоровье сам».	1	-	1	Май
	Всего	36			

## Содержание программы доп. образования в старшей группе.

### Сентябрь

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Кто тебя окружает»	Учить детей уважительно относиться к близким, беречь их здоровье. Беседа о семье, об отношениях в ней. Схема: составление родословных связей, иллюстрации» Семья».	Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в доу»
2.	Скелет и мышцы	Формировать умения двигаться красиво и точно. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физкультуры. Упражнения для осанки.	Кулик Г.И., Сергиеенко Н.Н. «Школа здорового человека»
3.	« Опасно ли быть неряхой?» Сказка «Муха Грязнуха»	Учить соблюдать чистоту во всём! Рассказать о вредном насекомом - мухе. О причинах, которые являются источниками заболевания людей (грязь, пыль, микробы).	Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье»
4.	Безопасное общение с домашними животными.	Рассказать о том, как нужно правильно вести себя с домашними обитателями ( кошкой, собакой, попугаем, морской свинкой, и хомяком). Как необходимо вести себя с незнакомой собакой.	Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье»

### Октябрь

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Внешнее строение тела человека»	Ввести понятие «тело человека», познакомить детей с внешним строением тела человека, учить различать и правильно называть отдельные части тела.	Кулик Г.И., Сергиеенко Н.Н. «Школа здорового человека»

2.	Скелет - наша опора. Осанка - стройная спина»	Познакомить детей со строением скелетом человека, с его значением в жизни человека, основными частями скелета, как они называются.	ПоповС.В. «Валеология в доу и дома»
3.	«Голова и шея: функции и здоровьесбережение»	Закрепить умения различать и показывать голову и шею; добиться усвоения и правильного произношения терминов «Голова», «шея»; познакомить с их назначением в жизни человека; с правилами охраны их здоровья.	ПоповС.В. «Валеология в доу и дома»
4.	«Глаза: функции и здоровьесбережение»	Познакомить с внешним строением глаза; добиться усвоения и правильного произношения терминов: глаз (глаза), веко (веки), ресницы, бровь (брови); познакомить с их значением в охране глаз; с правилами охраны их здоровья.	ПоповС.В. «Валеология в доу и дома»

## Ноябрь

№	Тема	Цель	Литература
1.	Надежная защита организма	Дать определение кожа. Способствовать формированию навыков и привычек ухода за кожей и её защиты.	Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»
2.	Кожа человека	. познакомить со строением и функциями покровного органа кожей, формировать потребность беречь свое здоровье.	Кулик Г.И.,Сергиеенко Н.Н. «Школа здорового человека»
3.	«Весёлый насос» - о работе сердца и его необходимости для человека.	Познакомить детей с сердцем. Дать понятие, что оно подобно действующему насосу качает кровь по всему организму человека.	Кулик Г.И.,Сергиеенко Н.Н. «Школа здорового человека»

4.	Моя внутренняя кухня» - о работе органов пищеварения.	Закрепить представление о наличии в человеке «внутренней кухни» - системы органов пищеварения, каждый из которых выполняет свою работу. О здоровой и полезной пище, аппетите, витаминах, гигиене полости рта.	Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»
----	---	---	--

### Декабрь

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Соблюдай правила гигиены»	Закрепить выполнения основных гигиенических навыков; закрепить практические умения мытья рук.	Никанорова Т.С.,Сергиенко Е.М. «Здоровячок ,система оздоровления дошкольников»
2.	«Чистка зубов»	Закрепить выполнения основных гигиенических навыков; закрепить практические умения и навыки чистки зубов.	Никанорова Т.С.,Сергиенко Е.М. «Здоровячок ,система оздоровления дошкольников»
3.	Уход за ушами	Закрепить сознательное отношение к выполнению основных гигиенических навыков;	Никанорова Т.С.,Сергиенко Е.М. «Здоровячок ,система оздоровления дошкольников»
4.	Забота о глазах	Закрепить полученные знания о глазах, их назначение и роли в жизни человека.	Никанорова Т.С.,Сергиенко Е.М. «Здоровячок ,система оздоровления дошкольников»

## Январь

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Что такое улыбка?»	Упражнять детей в умении проявлять и различать радость, удовольствие; учить определять состояние человека по лицу, голосу.	Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»
2.	«Как мы слышим»	Закрепить знания детей об органе слуха. Пальчиковая гимнастика.	Кулик Г.И., Сергиеенко Н.Н. «Школа здорового человека»
3.	«Первая помощь при ссадинах, порезах, ушибах»	Закреплять умение детей в оказании помощи. Воспитывать морально-волевые качества личности, милосердие, сострадание, взаимопомощь, взаимовыручку.	Попов С.В. «Валеология в доу и дома»
4.	«Что может делать мой мозг»	Закрепить расширить представления о том, что все, что они могут делать, они могут только благодаря тому, что у нас есть чудо-мозг. Уточнить знания детей о строении, жизнедеятельности, возможности человеческого организма.	Попов С.В. «Валеология в доу и дома»

## Февраль

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Какой я!»	Формировать умение детей рассказывать о себе, своих умениях и навыках. Работа с ситуативными картинками, художественной литературой.	Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»

2.	«Моё имя»	Расширять знания ребёнка о себе, своём имени, фамилии, возрасте.	Токаева Т.Э. «Будь здоров, дошкольник»
3.	«Изучаем свой организм»	Сообщить элементарные сведения о том, как устроен человеческий организм.	Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в доу»
4.	«Откуда берутся болезни»	Сформировать представления о здоровье, болезнях, микробах; сообщить элементарные сведения об инфекционных заболеваниях, способах распространения болезней; научить заботиться не только о своем здоровье, но и о здоровье окружающих людей.	Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в доу»

### Март

№	Тема	Цель	Литература
1.	От простой воды и мыла у микробов тают силы	Формировать привычку следить за чистотой тела, зубов, ногтей, при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.	Бережнова О.В., Бойко В.В. «Малыши-крепыши»
2.	Что необходимо для роста и развития человека «Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.»	Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья. Д\и «Что общее».	Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в доу»
3.	«Человек живое существо.» В здоровом теле, здоровый дух.	Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни, прививать интерес к физической культуре и спорту.	Попов С.В. «Валеология в доу и дома»

4.	Откуда берутся болезни. Болезни и здоровье; Признаки и заболевания.	Расширять представления о роли гигиены и режима дня здоровья человека. Рассказать элементарные сведения об инфекционных заболеваниях и их распространениях.	Бережнова О.В., Бойко В.В. «Малыши-крепыши»
----	--	---	---

### Апрель

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Больница»	Воспитывать уважение к профессии врача, понимать огромную роль и важность для каждого из нас.	Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в доу»
2.	Еда Здоровячков и Хлюпиков. (полезные и не полезные продукты)	Рассказать о правильном и полезном питании, какие продукты полезны для организма, а какие нет. .	Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье»
3.	Лук от семи недуг	Дать детям представление о луке и чесноке их полезных свойствах. Аромотерапия.	Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье»
4.	«Мы здоровью скажем –ДА»	Закреплять знание о строении человека, его внутренних органах; навыков гигиены и оказании первой медицинской помощи, формировании навыков правильного питания, занятий физической культурой. Совершенствовать умение отвечать на вопросы воспитателя полными предложениями.	Белая К.Ю. «Как обеспечить безопасность дошкольника»

### Май

№	Тема	Цель	Литература
1.	«Держи осанку»	Познакомить детей с позвоночником и его функциями; учить следить за осанкой.	Бережнова О.В., Бойко В.В. «Малыши-крепьши»

2.	«Путешествие в страну Здоровья»	Уточнить представление о том, что такое здоровье и как сберечь его; развивать понимание значения гигиенических процедур, правильного питания, закаливания, занятий физкультурой и спортом; обобщить представления о положительных нравственных качествах.	Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье»
3.	«Мы дружим с физкультурой»	Продолжать формировать представление о необходимости заботиться, о своем здоровье.	Бережнова О.В., Бойко В.В. «Малыши-крепьши»
4.	Сохрани своё здоровье сам.	Формировать у детей сознательную установку на здоровый образ жизни, учить самостоятельно, следить за своим здоровьем. Закрепить знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности, закаливания, питания, свежего воздуха, настроения.	Александрова Е.Ю. «Оздоровительная работа в доу»

## **Средства для реализации программы.**

### **Учебно – методическое обеспечение:**

1. Программа физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник», под редакцией Т.Э.Токаева;
2. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-Крепыши», под редакцией О.В.Бережнова , В.В.Бойко.

### **Методы, используемые для реализации работы кружка:**

#### *Наглядные методы:*

- Рассматривание макетов;
- рассматривание книжных иллюстраций, репродукций, муляжей;
- проведение пальчиковой гимнастики, упражнений для осанки;

#### *Словесные методы:*

- беседы с элементами диалога, обобщающие рассказы воспитателя.

#### *Игровые методы:*

- проведение разнообразных игр (малоподвижных, сюжетно – ролевых, дидактических и др.);
- загадывание загадок;

#### *Практические методы:*

- организация продуктивной деятельности детей;
- изготовление с детьми наглядных пособий.

## Список литературы:

1. Александровна Е.Ю.Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях по программе «остров здоровья». Волгоград: Учитель, 2007,с151
2. Белая К.Ю., Зимонина Л.А. Как обеспечить безопасность дошкольников. М.,2006, с.94
3. Голицина Н.С., Шумова И.М. Воспитание основ здорового образа жизни у малышей. – М. издательство «Скрипторий 2003», 2008.с 120
4. Токаева Т.Э. программа физического развития детей 3-7 лет «Будь здоров, дошкольник» ТЦ «Сфера» 2015.
5. Кулик Г.И, Сергеенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М: ТЦ сфера 2006. с112.
6. Бережнова О.В.,Бойко В.В «Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет. Малыши – крепыши»издательство «Цветой мир»,Москва 2016.
7. Попов С.В. Валеология в школе и дома.- Спб: Союз, 1998с256