



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №37 «Дружная семейка»

УТВЕРЖДЕН
Приказом №____ от _____.2024 г.
Заведующий МАДОУ ДС №37
«Дружная семейка»
_____/ И.В. Щербина

Щербина
Ирина
Владимировна

Подписан: Щербина Ирина Владимировна
DN: C=RU, S=Ханты-Мансийский автономный округ -
Югра, L=город Нижневартовск, T=заведующий, O=Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города
Нижневартовска детский сад №37 "Дружная
Семейка", CN=Щербина Ирина Владимировна,
E=irina37@bk.ru, G=Ирина Владимировна,
SN=Щербина, CN=Щербина Ирина Владимировна
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2025-01-22 12:23:53
Foxit Reader Версия: 9.7.0

ПРОЕКТ
по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста
на 2024-2025 учебный год



Разработали:
Дементьева И.В.
Велиханова Н.Р.
Пачкория О.Н.

Нижневартовск, 2024-2025 уч.г..

Содержание

Паспорт Проекта	3
Пояснительная записка	4
Цели и задачи реализации Проекта	5
Планируемые результаты освоения Проекта	5
Принципы реализации Проекта	6
Основные направления	6
Значимые характеристики для разработки Проекта	7
Методы и формы Проекта взаимодействия ДОО с родителями	8
Методы и формы Проекта взаимодействия ДОО с педагогами	8
Ресурсное обеспечение	8
Механизмы реализации Проекта:	9
I Подготовительный этап	9
II Основной этап	9
Перспективный план мероприятий по реализации Проекта	10
III Заключительный этап	13
Список использованной литературы	14

Паспорт проекта

Наименование	Проект по сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста «Азбука здоровья»
Вид проекта	практико–ориентированный, открытый
Участники проекта	Педагоги ДООУ, воспитанники и их родители
Разработчики	Дементьева Инна Владимировна, старший методист Велиханова Нина Рейзудиновна, воспитатель Павлова Рина Рафиевна, воспитатель Пачкория Олеся Николаевна, воспитатель
Этапы реализации проекта	1 этап – Подготовительный 2 этап – Основной. 3 этап – Заключительный
Сроки реализации	2024-2025гг.
Цель	Создание единого здоровьесберегающего пространства в ДООУ, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДООУ.
Задачи	Реализовать федеральные, региональные, муниципальные нормативно-правовые документы, направленных на решение проблемы сохранения здоровья воспитанников. Совершенствовать условия для сохранения и укрепления здоровья, формирования физических и волевых качеств детей. Развивать представления о здоровом образе жизни и средствах его укрепления. Формировать представления о функционировании организма и правилах заботы о нем. Обучить правилам безопасного поведения и разумным действиям в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи. Организовать педагогическое просвещение родителей (законных представителей), популяризация знаний о здоровом образе жизни, вовлечение семьи в совместную спортивно--оздоровительную деятельность.
Нормативно правовые основы разработки программы	Конвенция по правам ребенка (одобрена генеральной Ассociацией ООН 22.11.89г., ратифицирована в РФ 1998 г.); Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Минобразования и науки РФ от 17.10.2013 г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации об утверждении Санитарных правил от 28.09.2020

	№28 «СП 2.4.3648-20. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
Ожидаемые результаты	- Увеличение показателя индекса здоровья; - Уменьшение количества случаев заболеваемости детей; - Увеличение количества детей в возрасте от 5 до 7 лет, принявших участие в городских соревнованиях, направленных на укрепление здоровья, формирование физических и волевых качеств. - У детей сформируются знания, умения и навыки о сохранении здоровья и ответственности за него. - Повышение активности родителей в формировании у дошкольников привычки к здоровому образу жизни.

Пояснительная записка

В современных условиях возрастает социальная и педагогическая значимость сохранения здоровья ребенка в процессе образовательной деятельности. Исследования последних лет констатируют ухудшение здоровья населения России. Увеличивается смертность, падает рождаемость.

Ханты-Мансийский округ – Югра является территорией с интенсивным антропогенным воздействием, опасным уровнем химического загрязнения водной, воздушной среды, разрушения почвы. Северообский район характеризуется низким уровнем здоровья населения, интенсивным освоением нефтегазовых ресурсов, изолированными очагами урбанизации, экстремальными дискомфортными природными условиями, сложной эколого-гигиенической ситуацией, слабым развитием социально-бытовой инфраструктуры, что актуализирует проблему развития здоровьесберегающей компетентности у детей дошкольного возраста.

В детстве ребенок переживает 3 из 4 критических периодов развития, представляющих собой широкий спектр совершенно особых состояний повышенного риска. Неблагоприятные средовые воздействия семьи, дошкольного учреждения, биологической среды в критические периоды «срезают» потенциальные пределы растущего ребенка, необходимые для реализации талантов и одаренности, резистентности к болезням, достижения долголетия для социальной адаптации. Установлено, что клиническим проявлением заболевания в эти периоды нередко предшествуют выраженная эмоционально – стрессовая реакция, возникающая в связи с необходимостью приспосабливаться к новым микросоциальным условиям. Это и совокупность неблагоприятных социально – экономических факторов (ухудшение материального состояния семьи, нарушение питания) плюс нарушение экологического равновесия.

Решение проблемы требует активного осмысленного отношения к своему здоровью и укреплению его с детских лет.

Поэтому перед ДОО ставятся новые задачи, которые направлены на сохранение, укрепление и формирование здоровья детей. При этом особое значение приобретает задача формирования здоровья, сущность которой заключается не

только в привитии воспитанникам представлений и знаний в области здоровья, но и в воспитании у них ценностного отношения к здоровью.

В Уставе ДОО, как и в образовательной программе нашего детского сада задача охраны и укрепления здоровья дошкольников находится на первом месте.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в ДОО являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него.

Эффективность проекта связывается с формированием конкретных механизмов в реализации образовательной политики в сфере охраны, укрепления и формирования здоровья детей с отклонениями в физическом и психическом развитии. Все вышесказанное явилось основой для разработки программы «Азбука здоровья» по сохранению и укреплению здоровья воспитанников.

Цель и задачи реализации Проекта

Цель: создание единого здоровьесберегающего пространства в ДОО, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДОО.

Задачи:

- Реализовать федеральные, региональные, муниципальные нормативно-правовые документы, направленных на решение проблемы сохранения здоровья воспитанников.
- Совершенствовать условия для сохранения и укрепления здоровья, формирования физических и волевых качеств детей.
- Развивать представления о здоровом образе жизни и средствах его укрепления. Формировать представления о функционировании организма и правилах заботы о нем.
- Обучить правилам безопасного поведения и разумным действиям в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи.
- Организовать педагогическое просвещение родителей (законных представителей), популяризация знаний о здоровом образе жизни, вовлечение семьи в совместную спортивно-оздоровительную деятельность.

Планируемые результаты освоения Проекта

1. Реализация здоровьесберегающих технологий.
2. Сохранение и укрепление физического, психического, нравственного здоровья детей:
 1. Увеличение показателя индекса здоровья ежегодно;
 2. Уменьшение количества дней по болезни на одного ребенка ежегодно;
 3. Уменьшение количества случаев заболеваемости на одного ребенка ежегодно;

4. Увеличение количества воспитанников в возрасте от 5 до 7 лет, принявших участие в городских соревнованиях, направленных на укрепление здоровья, формирование физических и волевых качеств;
5. Повышение компетентности педагогов в реализации Проекта;
6. Сформированная потребность в двигательной активности, в здоровом образе жизни;
7. Повышение устойчивости детей к внешним неблагоприятным факторам;
3. Повышение активности родителей в формировании у дошкольников привычки к здоровому образу жизни.
4. Соблюдение санитарно - гигиенических, санитарно - медицинских норм в ДОУ.
5. Улучшение материально – технической базы ДОУ с целью увеличения двигательной активности детей, повышение качества профилактических мероприятий.

Принципы реализации Проекта

Принцип индивидуального дифференцированного подхода к детям предполагает учет состояния их здоровья при организации режима дня, двигательной деятельности и проведении закаливающих мероприятий.

Принцип непрерывности и преемственности здоровьесберегающей деятельности ДОУ, предусматривающий сотрудничество ДОУ и начальной школы по проблемам охраны и укрепления здоровья дошкольников и формирования у них основ культуры здорового и безопасного образа жизни.

Принцип учета местных условий и социокультурного пространства предполагает учитывать климатические особенности при организации условий оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности ДОУ.

Принцип рационального сочетания и чередования различных видов деятельности, характерных для дошкольного возраста, важен для профилактики переутомления детей и для их разностороннего развития.

Принцип интеграции и взаимопроникновения содержания проекта в другие образовательные области обеспечивает здоровьесберегающую направленность всего образовательного процесса в ДОУ.

Основные направления Проекта

Реализация проекта осуществляется по следующим направлениям:

обеспечение оптимальных условий для оздоровительной работы и создание здоровьесберегающей образовательной среды, в том числе развивающей предметно- пространственной среды в ДОУ;

формирование у детей опыта здоровьесбережения, приобщение их к доступным способам здорового образа жизни, развитие у них полезных для здоровья умений, навыков и привычек;

формирование у воспитанников начальных представлений о ценности здоровья, о необходимости здорового и безопасного образа жизни, о способах сохранения, укрепления здоровья и физического совершенствования.

Реализация Проекта может осуществляться эффективно при наличии следующих условий:

направленность задач и содержания здоровьесберегающей деятельности образовательного учреждения на коррекцию и развитие физического и психического здоровья детей;

интеграция задач Проекта со всеми пятью образовательными областями;

особая организация образовательного процесса с включением здоровьесберегающих технологий в режим дня, в процесс непосредственно образовательной деятельности и в другие виды детской деятельности;

включение комплекса мероприятий (диагностических, профилактических) системно внедряемых в образовательное пространство ДОУ;

совершенствование системы повышения уровня квалификации педагогического коллектива ДОУ, повышение у сотрудников основ культуры их здоровьесбережения: мотивации на свой здоровый образ жизни, укрепление их здоровья;

взаимодействие с родителями (законными представителями) по вопросам формирования здорового образа жизни и коррекции отклонений в развитии у детей, повышение уровня направленности их семейного уклада на здоровый образ жизни.

Значимые характеристики для разработки Проекта

Дошкольный возраст – один из критических периодов в жизни ребенка. В это время активно формируется высшая нервная деятельность, происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, что способно привести к истощению малыша.

Родители и воспитатели часто отмечают смену настроения ребенка, повышенную раздражительность, быструю утомляемость и невнимательность. У дошкольников нередко проявляются признаки невротических реакций: они то и дело крутят волосы, грызут ногти, совершают беспорядочные движения – подпрыгивают и покачиваются, долгое время не засыпают.

Условно дошкольный возраст делится на три периода, каждый из которых имеет свои особенности, которые необходимо учитывать при формировании правильного образа жизни.

Дети 3-4 лет, относящиеся к младшему дошкольному возрасту, осознают, что представляет собой болезнь, однако охарактеризовать понятие «здоровье» не могут.

Поэтому у малышей практически никакого отношения к здоровому образу жизни еще нет.

В среднем дошкольном возрасте дети представляют здоровье как «не болезнь». В их

памяти откладывается негативное отношение к заболеваниям, основанное на собственном опыте. Ребенок начинает осознавать угрозу от внешней среды («не бегай

по лужам – заболеешь», «не ешь мороженное на улице - простудишься»). Но что такое

«быть здоровым» ребенок объяснить еще не может. Здоровье для него – нечто абстрактное.

Дети старшего дошкольного возраста имеют несколько больший опыт, благодаря которому отношение к здоровью и правильному образу жизни у них существенно меняется. Ребенок по-прежнему соотносит здоровье с заболеваниями, однако уже отчетливо определяет угрозу как от окружающей среды, так и от собственных действий

(«не ешь грязное яблоко», «не бери еду немытыми руками»). Воспитательная работа

В виде проведения беседы на тему здорового образа жизни помогает старшим дошкольникам соотнести понятие «здоровье» с элементарными правилами гигиены.

Методы и формы Проекта взаимодействия ДОО с родителями

Методы включения родителей в создании единого здоровьесберегающего пространства в ДООУ, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья воспитанников ДООУ

Формы организации взаимодействия семьи и ДОО:

- ежедневные непосредственные контакты во время, когда родители приводят ребенка в ДОО и забирают домой,
- посещение родителями учреждения для наблюдения ими деятельности ДОО, чтобы увидеть, как занимается их ребенок,
- участие в мероприятиях детского сада,
- совместная деятельность с детьми.
- привлечение родителей к оформлению группы по взаимодействию дошкольной образовательной организации с родителями,
- тематические папки,
- родительские собрания.
- консультации;
- беседы;
- презентации;
- мастер – класс.
- родительские гостиные, видеорепортажи

Методы и формы Проекта взаимодействия ДОО с педагогами

Методическая работа с педагогическими кадрами в дошкольном учреждении – важнейшая составляющая успешного функционирования и развития ДОО. Все формы работы с педагогами можно представить в виде двух взаимосвязанных групп:

1. Групповые формы методической работы (педагогические советы, семинары, практикумы, консультации, мастер-классы, творческие микрогруппы, открытые просмотры, работа по единым методическим темам, деловые игры и т. д.);
2. Индивидуальные формы методической работы (самообразование, индивидуальные консультации, стажировка, наставничество и т. д.).

Ресурсное обеспечение

В МАДОУ обеспечивается гибкое зонирование помещений и участков с учетом: педагогических требований к помещениям, участкам, оборудованию; техники

безопасности; принципов построения развивающей среды в ДОО; рекомендаций программы «От рождения до школы» в соответствии с ФГОС авторы: Н.Е. Веракса, Т.С. Комарова, М.А. Васильева, ФГОС ДО и особенностями здоровья детей и медицинскими показателями.

Дети должны постоянно удовлетворять свою потребность в движении, поэтому в каждой возрастной группе оборудованы физкультурные уголки, оснащенные различным спортивным инвентарем и оборудованием для повышения двигательной активности детей, индивидуальных подгрупповых занятий с детьми по овладению, закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков. Мебель полифункциональна и легко сдвигается, достаточно свободного пространства для организации подвижных игр.

Среда для физического развития и оздоровления детей отвечает санитарным и гигиеническим нормам, обеспечивая сбалансированность оборудования. Оборудование соответствует требованиям прочности, термостойкости и влагостойкости, абсолютной безопасности во всех видах деятельности.

Механизмы реализации Проекта

I. Подготовительный этап (сентябрь 2024 год)

***Цель:** анализ условий, созданных в ДООУ, выявление проблем, прогнозирование результатов работы с целью определения основной концепции проекта и направлений работы.*

Информационно-аналитическая деятельность:

- анализ состоянию здоровья детей;
- анализ развития двигательных навыков детей;
- оценка организационных и материально – технических условий ДООУ;
- формирование информационного банка данных по здоровому образу жизни (анализ психолого – педагогической и методической литературы по вопросам здоровьесбережения).
- Организация работы Творческой группы по выявлению проблем и прогнозированию результатов работы.
- Педагогическая диагностика реализации образовательной программы на начало 2024-2025 учебного года в области ФИЗО/ЗДОРОВЬЕ
- Анкетирование родителей

II. Основной этап. Реализация проекта (октябрь 2024 – апрель 2025)

***Цель:** организация эффективной системы взаимодействия участников Проекта*

Основной этап Проекта направлен на взаимодействие дошкольной образовательной организации с родителями в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста в формировании первичных представлений о здоровье и здоровом образе жизни посредством театрализованной деятельности. При реализации содержательной части Проекта следует учитывать индивидуальные возможности воспитанников.

Проект «Азбука здоровья» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и коррекции здоровья детей в дошкольном образовательном учреждении, построен на современных представлениях о здоровье ребенка, как сохранение и укрепление жизнеспособности его организма в конкретных условиях дошкольного образовательного учреждения и реализуется путем осуществления блоков:

Основные тематические блоки:

Создание условий для физического, психического здоровья детей:

Создание развивающей предметно – пространственной среды;

Построение щадящего режима дня;

II. Профилактические мероприятия:

Организация питания;

Система закаливающих процедур;

III. Физкультурно – оздоровительные мероприятия:

Физкультурно – оздоровительная работа;

Воспитание потребности в здоровом образе жизни

IV. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями (законными представителями))

Перспективный план мероприятий по реализации Проекта

Срок	Мероприятия с воспитанниками	Мероприятия с педагогами	Мероприятия с родителями
Сентябрь	-Изучение методической литературы -Разработка Проекта -Педагогическая диагностика реализации образовательной программы на начало 2024-2025 учебного года в области ФИЗО/ЗДОРОВЬЕ		Ознакомление родителей с проектом Анкетирование родителей по вопросу здоровьесбережения
Октябрь	- Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Закаливающие процедуры. - Д/игры: «Умный язычок», «Составь портрет», «Угадай на ощупь», «Пальчики оближешь». - Закаливающие процедуры. - С/р игра «Тренажерный зал»	- Школа молодого педагога: «Образовательная деятельность по разделу «Растим ребенка здоровым» - «Планирование и организация спортивных игр на прогулке» Мастер-класс с использованием «Интерактивного пола»	- Консультация: «Как воспитать своего ребенка удачником» - Мастер класс «Если хочешь быть здоров - закаляйся»
Ноябрь	Занятия из серии «Я и мое здоровье»*	Консультации:	- Родительское собрание «Здоровье

	- Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Развлечение «Мой веселый, звонкий мяч!» - упражнения с использованием «Интерактивного пола» - Д/игры: «Моё настроение», «Узнай на ощупь», «Найди правильную осанку и опиши ее», «Полезные и вредные продукты для твоего здоровья», - Закаливающие процедуры.	- «Организация процедуры закаливания» - «Подвижные игры для детей на свежем воздухе зимой».	- наших детей в наших руках» - Консультация «Что делать, чтобы у ребёнка были здоровые зубы?» - Выставка фотогазет, стенгазет для родителей «Здоровая семья - здоровый ребенок», Мастер-класс с использованием «Интерактивного пола»
Декабрь	-Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев -Развлечение «Зимние забавы» (хороводы, игры - забавы) - Д/игры: «Я собираюсь на прогулку», «Какую пользу приносят?», «Удивительное лицо» (мимика), «Сон здоровья». - Закаливающие процедуры. - С/р игра «Массажный кабинет»	- Круглый стол: «Методический инструментарий здоровьесберегающих образовательных технологий» - Консультация: «Учёт индивидуальных особенностей детей при организации и проведения подвижных игр» - «Чего нельзя делать в дошкольном возрасте»	- Консультация «Рекомендации по обучению детей катанию на коньках и лыжах» - Консультация «Зимние игры на свежем воздухе»
Январь	-Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Спортивно-музыкальное развлечение «Чистота	- Семинар практикум "Формирование привычки к здоровому образу жизни у детей дошкольного возраста" - Консультация "Условия	- Папка – передвижка «Гиподинамия. Что это такое?» - Практикум: «Физкультура вместе с мамой и папой».

	для здоровья нам нужна» - Д/игры: «Моё настроение». «Оденься по погоде», «Если ты поранился», «Чем можно делиться с другом». - Закаливающие процедуры. - С/р игра «Спортивный клуб»	сохранения психического здоровья ребенка дошкольника в ДОУ»	- Консультация «Пища и здоровье».
Февраль	- Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Физкультурный праздник посвященный дню защитника Отечества совместно с папами воспитанников - Д/игры: «Умный язычок». «Угадай настроение», «Как избежать неприятностей», «Перед сном». - С/р игра «Стоматология»	Педсовет №3 «Сохранение и укрепление здоровья дошкольников», Консультация: - «Организация физкультурно-оздоровительной работы в группе». - «Физкультурные праздники и досуги в детском саду»	- Консультации: «Как выбрать лыжи ребенку...» - Мастер - класс «Оборудование для профилактики плоскостопия своими руками» - Физкультурный праздник посвященный дню защитника Отечества совместно с папами воспитанников
Март	Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Физкультурный праздник «Сто затей для ста друзей» - Д/игры: «Я собираюсь на прогулку», «Умные ушки», «Какие мы разные», «Фоторобот», «Загадочный аппетит».	- Семинар: «Формирование у детей дошкольного возраста культуры здоровья, повышение мотивации к его сохранению через использование здоровьесберегающих технологий» - Консультация «Игры на развитие сенсорных способностей»	Анкетирование «Качество питания в детском саду». - Консультации «Упражнения для развития мелкой моторики рук». - Круглый стол «Ты то, что ты ешь!»

	- С/р игра «Осмотр у доктора»		
Апрель	Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Д/игры: «Зоркий глаз», «Мои друзья», «Чтобы ушки не болели». - С/р игра «Здоровое питание»	Консультации: - «Развитие осознанного отношения к своему здоровью у детей дошкольного возраста». - «Методика проведения подвижных игр»	- Консультация «Выбираем спортивную секцию» «Игры для релаксации» - «День здоровья»
Май	Занятия из серии «Я и мое здоровье»* - Чтение сказок о здоровье «Книга сказок» М.Л. Лазарев - Спортивно – музыкальное развлечение «Здравствуй, лето красное» -Д/игры: «Приятного аппетита», «Какую пользу приносят?», «Что полезнее?», «Похвали себя». - С/р игра «Мы спортсмены»	Разработать план на летний оздоровительный период 2025 года	- Папка – передвижка «Если вы остались в городе...» - «Лету спортивному – УРА!» игры – эстафеты с детьми и родителями. - Консультация «Закаливание организма ребёнка».

III этап – заключительный (май 2025 учебного года)

Цель: подвести итоги работы в проекте, проанализировать полученные результаты деятельности, определить перспективы на будущее.

- Использование активных форм методической работы: тренинги, педагогический самоанализ деятельности педагогов, решение проблемных ситуаций;
- Мониторинг комплексной оценки уровня знаний детей (Педагогическая диагностика реализации образовательной программы на начало 2024-2025 учебного года в области ФИЗО/ЗДОРОВЬЕ)
- анкетирование родителей
- Подведение итогов проекта.

Список используемой литературы

1. Авдеева Н.Н., Князева Н.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. - СПб.: Детство-Пресс, 2009. - 144 с.
2. Алямовская, В.Г. Как воспитать здорового ребенка/ В.Г. Алямовская - М., 1993.
3. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - / Т.Л. Богина. - М.: Мозаика-Синтез, 2006. - 112 с.
4. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье / И.И. Брехман. - М., 1990. - 206с.
5. Вайнер Э.Н. Общая валеология. / Э.Н. Вайнер - Липецк, 1998. - 183 с.
6. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья / В.В. Ветрова. - М., 2001. - 192с.
7. Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие / Гаврючина Л.В. - М., 2008. - 160 с.
8. Гарнышева Т.П. ОБЖ для дошкольников: планирование работы, конспекты, игры. - СПб: Детство-Пресс, 2012. - 128 с.
9. Голубев В.В. Основы педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста./ В.В. Голубев - М.: «Академия», 2003. - 416 с.
10. Голубева Л.Г. Закаливание дошкольника/ Л.Г. Голубева, И.А. Прилепина. - М.: Просвещение, 2007. - 32 с.
11. Деркунская В.А. Диагностика культуры здоровья дошкольников / В.А. Деркунская. - М., 2006. - 96 с.
12. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей в ДОУ/ Под ред. З.И. Берсеновой. - М., 2005. - 32 с.
13. Кириллова, Ю.А. Навстречу олимпиаде. Физкультурные досуги для детей старшего дошкольного возраста / Ю.А. Кириллова. - СПб.: Детство-Пресс, 2012. - 80 с.
14. Кузнецова, Л.Т. Методика обучения детей, проживающих в условиях Крайнего севера, основам здорового образа жизни / Л.Т. Кузнецова // Эколого-географические проблемы природопользования нефтегазовых регионов – теория, методы, практика: материалы международной научно-практической конференции /Нижегород. гос. гуманит. ун-т. – Нижегородск, 2006.
15. Лазарев М.Л. Воздушный волшебник: Книга сказок. В четырех частях. Ч.2: Развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: 2006. 96с.
16. Лазарев М.Л. Фырка и Здравик: Книга сказок. В четырех частях.: Развивающее учебное пособие для детей дошкольного возраста. – М.: 2004. 123с.
17. Общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.
18. Тарасова Т.А., Власова Л.С. «Я и мое здоровье». Программа, методические рекомендации и практические разработки по воспитанию здорового образа жизни детей дошкольного возраста. - М.: Школьная Пресса, 2009. - 71 с.