**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад «Орленок» с.Кака Ахтынского р-на**

Утверждаю:

Заведующая МКДОУ

«Детский сад «Орленок»

Махсубова Д.Э. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Программа кружка по валеологии «Здоровячок»**

**Старшая группа**

**Программа формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста**

**Пояснительная записка**

Человек, его культура и деятельность в той мере, в какой они имеют ценность для человечества, полностью зависит от его здоровья. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложено в детстве. По статистике, в последние годы численность практически здоровых дошкольников резко падает.

Здоровье человека зависит не только от его физических особенностей и развития здравоохранения. По мнению медиков, большинство заболеваний – следствие варварского отношения человека к своему организму: вредных привычек, неправильного питания, несоблюдения режима дня, малоподвижности, подверженности стрессам, неразумного поведения – всего того, к чему большинство людей в той или иной мере привыкают с самого детства. Избежать всего этого, а также противостоять неблагоприятной социально-экономической и экологической ситуации в стране может достаточно высокий уровень образования, санитарной грамотности, физической и гигиенической культуры человека, его осознание ценностей здорового образа жизнедеятельности, практические навыки безопасного поведения в окружающем мире. Воспитание человека, сознательно заботящегося о своем здоровье в течение всей жизни – важная задача детского сада, требующая включения в ее реализацию всех участников воспитательно-образовательного процесса, включая самих детей.

Актуальность проблемы валеологизации образования требует от педагогов комплексного подхода к оздоровительно-воспитательному процессу в ДОУ, который предполагает не только нормативный подход к физическому совершенствованию детей и укреплению их здоровья, но и создание условий для становления физкультурной, валеологической, гигиенической образованности дошкольников, обусловленной формированием у них мотивации здоровья.

Эффективным средством расширения образовательного поля ребенка за счет решения проблемы валеологического сопровождения воспитательно-образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении служит кружок «Здоровячок», для которого и была разработана Программа формирования основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста.

Данная программа составлена с учетом современных методологических подходов к отбору содержания и технологии образовательного процесса в дошкольном учреждении с использованием материалов валеологического блока программы «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Р. Б. Стеркиной, О. Л. Князевой, Н. Н. Авдеевой и отвечает объективным потребностям практики.

Цель программы – формирование у старших дошкольников понимания ценности здоровья человека и способов его достижения через разумный образ жизни, рациональную двигательную активность, закаливание организма. При реализации программы особенно важно не только передать знания и сформировать практические умения и навыки, но и научить детей осознанному выбору правильного решения в каждой конкретной ситуации. От результата этого выбора будет зависеть, куда ребенок сделает «шаг»: в сторону здоровья или болезни. Программа ставит перед педагогами следующие задачи:

1. Сформировать у ребенка понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», раскрыть смысл и значение здоровья как общечеловеческой ценности и основы развития человека, реализации его преобразующей роли в мире.

2. Создать представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.

3. Учить детей правильному использованию физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.

4. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности, закаливании для достижения чувства «мышечной радости», оптимизма, психологической устойчивости в современных условиях.

Программа рассчитана для работы с детьми 5-6 лет, срок ее реализации один учебный год. Занятия кружка проводятся один раз в неделю. Полный курс состоит из 38 занятий.

На основе широкого использования межпредметных связей, прежде всего с экологией, валеологией, программа способствует формированию устойчивого интереса детей к познанию, раскрытию для них целостной картины мира природы и места человека в нем, тесной зависимости здоровья от состояния окружающей среды, бережному отношению к природе. Программное содержание кружка неразрывно связано с задачами по физическому воспитанию и является продолжением, дополнением и расширением образовательного курса физкультурных занятий.

Итогом проводимой работы кружка в общей системе оздоровительно-воспитательной работы должно стать стремление детей творить свое здоровье, желание и умение заниматься физической культурой, проявление самостоятельности в выборе средств и путей оздоровления в согласии с законами природы, законами бытия.

**Содержание программы**

Данная программа представляет собой систему занятий кружка, включающих познавательный материал в сочетании с физкультурно-оздоровительными комплексами. Материал курса разделен на 3 блока:

**I блок** – «Здоровье – бесценный дар природы» – направлен на уточнение и систематизацию представлений детей о здоровье, его факторах, причинах возникновения болезней и формирование у детей понятия о здоровом образе жизни.

**II блок** – «Движение – путь к здоровью» – направлен на формирование у детей представлений и знаний об одном из основных факторов здоровья – движение; способах достижения полноценного здоровья через организацию оптимального двигательного режима и физкультурно-оздоровительную, спортивную деятельность.

**III блок** – «Если хочешь быть здоров – закаляйся» – направлен на ознакомление детей со способами закаливания организма с целью противостояния различным заболеваниям.

Распределение программного материала по блокам и темам:

**I блок**

**Здоровье – бесценный дар природы**

***1. Что значит быть здоровым?***

***Содержание.*** Понятие о здоровье. Основные показатели здоровья: отсутствие боли, хорошее настроение, высокая работоспособность, бодрость, розовые щечки, стройная фигура, хорошее внутреннее состояние органов и систем и т. д. Кого можно считать здоровым? Почему важно быть здоровым? Вывод: здоровье основа красоты и долголетия.

***Методы и приемы.*** Беседа. Рассказ педагога. Минутка размышления «Почему важно быть здоровым? » Рассматривание фотографий. П/и «Мы веселые ребята». Подготовка статьи в стенгазету «Будьте здоровы! »

***2. Здоровье мое и моей семьи.***

***Содержание.*** Самочувствие мое и моих родителей. Семейный досуг. Любимые подвижные игры семьи. Секрет красоты мамы. Секрет папиной выносливости и силы. Кто должен заботиться о здоровье человека?

***Методы и приемы.*** Рассматривание семейных фотографий. Беседа. С/р игра «Семья». Чтение рассказа Р. Семеновой «Мой папа». Рисование иллюстрации к стенгазете.

***3. Откуда берутся болезни?***

***Содержание.*** Понятие: болезнь – ухудшение самочувствия, нарушение защитных функций организма. Причины: неразумное отношение к здоровью, загрязнение окружающей среды, вредные привычки. Вывод: с болезнями надо бороться и стараться их предотвращать.

***Методы и приемы.*** Чтение Б. Канетти «Откуда берутся болезни? »

Беседа. Заучивание стих-я «Мы растем здоровыми» М/и «Если весело живется». С/р игра «Больница». Выпуск стенгазеты «Будьте здоровы! »

1. ***Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию.***

 ***Содержание.*** Валеология – наука о здоровом образе жизни. От кого зависит здоровье человека? Основные факторы здоровья. Что значит здоровый образ жизни? Как надо жить сегодня, чтобы иметь возможность быть счастливым завтра?

***Методы и приемы.*** Рассказ педагога «Валеология – наука о здоровом образе жизни». Беседа о ЗОЖ. Музыкально-ритмическая минутка (далее МРМ). Д/и «Опасно - не очень». Работа в уголке «Радуга настроения»

**II блок**

**Движение – путь к здоровью!**

***1. Движение – свойство всего живого***

***Содержание.*** Что такое движение? Почему необходимо двигаться? Возможна ли жизнь без движения? Как я двигаюсь? Почему я могу двигаться? Как я управляю своим движением? Смысл координации движений. Основные характеристики движений: темп, ритм, амплитуда, сила.

***Методы и приемы.*** Беседа. Рассматривание альбома «Вечное движение». Минутка размышления «Возможна ли жизнь без движения? ». МРМ. Опыт «Темп, ритм и сила движения». П/и «Полоса препятствий»

***2. Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья.***

***Содержание.*** Как влияет движение на наш организм? Какие бывают движения? Гимнастика, подвижные игры, физический труд, их значение. Понятие о физической культуре, как она делает нас здоровыми, сильными, красивыми. Что такое режим дня. Вывод: Двигайся больше – проживешь дольше. «Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (Моссе)

***Методы и приемы.*** Чтение В. Полоскова «Радость движения» Беседа. Минутка размышления «Какие движения полезны? » П/и «Мы спортсмены». Н/и «Спортивное лото». Разучивание комплекса ОРУ «Силачи». П/и «Затейники». Чтение статей из газет о достижениях спортсменов.

***3. Физические упражнения – источник молодости, оптимизма и долголетия.***

***Содержание.*** Что делать, если не хочется выполнять физические упражнения? Как выработать привычки к занятиям физической культурой и спортом? Если плохое настроение – надо идти в спортзал, на стадион. Каким образом физическая культура позволяет сделать жизнь долгой и интересной?

***Методы и приемы.*** Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы! ». ОРУ «Силачи». Д/и «Полезно-вредно». П/и «Саперы». Работа в уголке «Радуга настроения»

***4. Какие бывают движения?***

***Содержание.*** Чему меня учат и как влияют на мой организм игры, гимнастические упражнения, спортивные упражнения, туризм? Почему я должен научиться разным движениям? Удивительные качества человека: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Для чего они нужны? Какими движениями и упражнениями можно развить эти качества?

***Методы и приемы.*** Беседа о видах движения. Игровое упражнение «Дорожка следов». Работа на гимнастическом комплексе. Чтение В. Полоскова «Сила и ловкость». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Катание на санках.

***5. Самые древние виды движений человека.***

***Содержание.*** Азбука двигательного опыта.

- Лазание и ползание. Как выполнять их правильно и безопасно?

- Равновесия. Зачем человеку сохранять равновесие? Когда человеку пришлось научиться сохранять равновесие? Как развить у себя это качество? Меры предосторожности.

- Ходьба. Ходить пешком – долго жить. Как научиться ходить правильно, красиво и долго? - Бег. Чем бег отличается от ходьбы? Как бегать правильно и красиво? Что развивает бег? Почему полезен? Кто бегает быстрее всех? Как дышать во время бега?

- Прыжки. Виды прыжков. Кто прыгает дальше всех и выше всех? Техника прыжков. Место для прыжков. Как прыгать, чтобы не получить травму?

- Метание. Как научиться метать точнее всех и дальше всех? Какие предметы можно метать?

- Плавание. Вода – наш добрый друг: удовольствие и польза от плавания. Свойства воды. Как правильно вести себя на воде (на речке, на море? Как готовиться к купанию? Сколько надо плавать для здоровья? Как дышать при плавании?

***Методы и приемы.*** Беседа «Какие движения лечат? Н/и «Азбука движений». Эстафета «Тоннель» Комплекс ОРУ на «скамейках-степ». Минутка размышлении «Зачем человеку сохранять равновесие? ». Ходьба по змейке с колпаками на голове. П/и «Веселый ветер». Беседа «Как правильно прыгать?». Прыжки через «скамейки-степ». П/и «Скок-поскок через грибок». Минутка размышления «Какие предметы можно метать? ». Метание мячей в вертикальную цель, подвижную цель (мягкая мишень). Опыт «Свойства воды». Заучивание правил поведения на воде. Игры с водой. Рисование «Любимые полезные движения». Комплекс корригирующей гимнастики «Осанка – стройная спина». Выпуск очередного номера стенгазеты «Будьте здоровы! »

***6. Гимнастика – путь к здоровью, красоте и гармоничности.***

***Содержание.*** Гимнастика – средство оздоровления и долголетия. Упражнения, входящие в гимнастику и их воздействия на организм. Гимнастика – друг сильных и помощник слабых. Виды гимнастики: спортивная, художественная, аэробика, фитнес. Что такое правильная осанка.

***Методы и приемы.*** Рассказ о гимнастике как виде спорта. Беседа «Виды гимнастики». Работа на гимнастических комплексах. Чтение стих-я С. Королевой «Встреча». Знакомство с правилами для поддержания правильной осанки. Рассматривание фотографий о художественной гимнастике. Разучивание комплекса «Аэробика для детей»

***7. Игры – не только забава, но и здоровье.***

***Содержание.*** Игра – спутник человека с детства. Во что играли древние люди? Кто придумал мяч и игры с ним? Какие бывают игры? Правила безопасности в подвижных и элементарно-спортивных играх.

***Методы и приемы.*** Беседы «Для чего нужны игры? », «Какие бывают игры? ». П/и и С/и по желанию детей. «Час игры». Викторина «Будьте здоровы».

***8. Туризм.***

***Содержание.*** Что такое туризм и кто такие туристы? Виды туризма. Почему туризм полезен для человека? Как собираться в турпоход? Как вести себя в природе? Гигиенические требования к одежде, обуви, снаряжению, воде и пище, меры предупреждения травм и обеспечения безопасности в походе. Туризм и охрана природы.

***Методы и приемы.*** Беседа о туризме и туристах. Поход к каналу. Работа в уголке «Радуга настроения». ОРУ с «разноцветными бутылками». Игровое упражнение «Дорожка следов». П/и «Гонка мячей». С/и «Городки»

***9. Мой друг – Спорт.***

***Содержание.*** Что такое спорт? Почему полезно занисаться спортом? Виды спорта. Какими видами спорта может заниматься дошкольник? Какими видами спорта и где может заниматься младший школьник в нашем городе? Одежда и обувь для занятий спортом. Питание юных спортсменов.

***Методы и приемы.*** Просмотр мультфильма «Матч-реванш». Рассказ педагога «Слезы и радость спортивных побед». Экскурсия в спортивную школу. Встреча с мастером спорта по акробатике. Н/и «Виды спорта». П/и «Горелки». С/и «Футбол»

***10. Двигательный режим.***

***Содержание.*** Сколько человеку надо двигаться, чтобы быть здоровым? Какие движения надо делать в течение дня? Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой. Что такое активный отдых? Отдых – не покой, а перемена занятий. Распорядок дня дошкольника, школьника.

***Методы и приемы.*** Беседа о двигательном режиме. Чтение В. Полоскова «Степа и Недотепа». П/и «День и ночь». Д/и «Когда это бывает? ». Н/и «Виды спорта». Рассказ педагога о спортивной жизни города, респуюблики. Заполнение «Карты здоровья»

**III блок**

**Если хочешь быть здоров – закаляйся!**

***1. Что такое закаливание?***

***Содержание.*** Как приучить свой организм противодействовать простудным заболеваниям? Как одеваться для занятий спортом, отдыха, труда в разное время года. Что такое закаливание Основные правила закаливания, их влияние на организм. Какие природные богатства можно использовать для закаливания организма?

***Методы и приемы.*** Беседа о закаливании. ОРУ в облегченной одежде. Знакомство с видами и основными правилами закаливания. Чтение Л. Астанкова «Как я закалялся. МРМ. ОРУ с «разноцветными бутылками».

***2. Солнце – источник жизни на земле.***

***Содержание.*** Солнце и человеческий организм. Где мало солнца, там мало здоровья. Когда солнце наш друг? Как правильно загорать? Как уберечься от солнечного удара, перегревания и ожогов? Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе.

***Методы и приемы.*** Инсценирование отрывка из сказки «Краденое солнце». Беседа «Когда солнце – наш друг? ». Д/и «Полезно-вредно». Работа в уголке «Радуга настроения». Рассказ педагога «Первая помощь при солнечных ожогах, солнечном ударе».

***3. Каким воздухом мы дышим?***

***Содержание.*** Можно ли жить без воздуха? Чем дышат космонавты, какой воздух нам необходим, где самый чистый воздух, роль растений в очистке воздуха. Свежий воздух всегда лучше любого лекарства. Можно ли закалиться воздухом? Когда надо начинать закаливаться. Как проводить закаливание воздухом.

***Методы и приемы.*** Минутка размышления «Можно ли жить без воздуха? » Путешествие в лабораторию Айболита – опыт «Как дышат растения». Знакомство с методом закаливания воздухом.

***4. Чистая вода – для хвори беда.***

***Содержание.*** Вода в природе. Свойства воды. Для чего нужна вода, какая вода нам нужна, как беречь воду. Лечебные свойства воды. ***Закаливание водой.*** Основные правила закаливания. Холодная вода – наш друг. Меры предосторожности при закаливании холодной водой. Люди-«моржи», кто они?

Методы и приемы. Беседа о свойствах воды. Босохождение по мокрой дорожке. Рисование иллюстраций к стенгазете «Будьте здоровы! ». ОРУ с «разноцветными бутылками». П/и «Поплавок».

***5. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!***

***Содержание.*** Где лучше всего заниматься физической культурой и спортом? Чем полезен туризм? В летнее время как можно чаще необходимо уезжать из города на природу. Почему на Кавказе больше всего долгожителей?

***Методы и приемы.*** Босохождение по мокрой дорожке. Работа в уголке «Радуга настроения». Выпуск очередного номера стенгазеты «Будьте здоровы! ».

***6. Массаж – средство профилактики болезней***

***Содержание.*** Значение массажа. Техника основных массажных приемов. Возможности использования общего, местного массажа для оздоровления детей. Точечный массаж. Особенности его техники. Использование классического и точечного массажа для оздоровления, профилактики болезней и повышения работоспособности.

***Методы и приемы.*** Заполнение «Карты здоровья». Беседа о массаже. Рассказ педагога о разных видах массажа. Самомассаж и взаимомассаж при помощи массажера «Орешки». Знакомство с точечным массажем. Игровое упражнение «Дорожка следов». Точечный массаж. Заполнение «Карты здоровья»

**Тематический план**

1. Что значит быть здоровым? 1

2. Здоровье мое и моей семьи. 1

3. Откуда берутся болезни? 1

4. Здоровый образ жизни – путь к счастью и долголетию. 2

**Итого: I блок – Здоровье – бесценный дар природы 5**

1. Движение – свойство всего живого 2

2. Физическая культура – кладовая жизни и источник здоровья 2

3. Физические упражнения – источник молодости, оптимизма и долголетия. 1

4. Какие бывают движения? 1

5. Самые древние виды движений человека. Азбука двигательного опыта. 7

6. Гимнастика – путь к здоровью, красоте и гармоничности 2

7. Игры – не только забава, но и здоровье. 3

8. Туризм. 2

9. Мой друг – Спорт. 2

10. Двигательный режим. 1

**Итого: II блок – Движение – путь к здоровью 23**

1. Что такое закаливание? 1

2. Солнце – источник жизни на земле. 1

3. Каким воздухом мы дышим? 2

4. Чистая вода – для хвори беда. 2

5. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья! 2

6. Массаж – средство профилактики болезней 2

Итого: III блок – Если хочешь быть здоров – закаляйся 10

***Всего занятий 38***

Для отслеживания результатов работы, темпов развития детей контрольные срезы по усвоению программного материала проводятся в начале, середине и конце учебного года. Методы диагностики: тестирование, наблюдение. Оценка проводится по 3-хбальной системе.

***Необходимый объем знаний, умений и навыков воспитанника по программе на конец года***

1. Сформированность у ребенка понятий «здоровье», «здоровый образ жизни», «физическая культура», «закаливание», осознание им смысла и значения здоровья для жизнедеятельности.

Знает, что здоровье – это хорошее самочувствие, это основа красоты и долголетия, развития личности и общества в целом.

Называет основные показатели здоровья: настроение, бодрость, сила, внешний вид, работоспособность, внутреннее состояние органов и систем.

Имеет общее представление о болезни как ухудшении самочувствия, нарушении защитных функций организма. Называет различные проявления болезни.

Знает, что болезни часто вызывает: неразумное отношение человека к своему здоровью. Понимает ценность физической культуры для здоровья человека. Называет основные методы закаливания организма. Выражает уверенность в том, что здоровье во многом зависит от него самого. Может правильно объяснить, что понимает под здоровым образом жизни.

2. Представление о физической культуре и закаливающих мероприятиях как об основных факторах, формирующих здоровье человека.

Способен объяснить, для чего необходимо двигаться, какова роль физических упражнений в формировании здоровья, как действуют на людей гимнастика, подвижные игры, туризм, спорт. Знает разнообразные виды движений. Понимает суть и ценность физической культуры. Убежден в важности соблюдения двигательного режима. Проявляет интерес к физкультурной и спортивной жизни города, района, края.

Знает несколько видов закаливания (фитотерапия, точечный массаж, обливание, босохождение, солнечные ванны, купание, проветривание помещения, прогулки на воздухе и другие).

3. Умение правильного использования физической культуры, ее разнообразных средств, закаливающих мероприятий в повседневной жизни.

Активно участвует в подвижных играх, физкультурных занятиях, правильно используя при этом различные виды движений, спортивные умения и навыки, проявляет творчество в использовании различных видов движения, имеет высокий уровень физической подготовленности в соответствии с возрастом. При выполнении упражнений ориентирован на результат, проявляет волевые усилия для преодоления трудностей, самостоятельность и самоконтроль. Знает и выполняет правила безопасности у водоема, на спортивной площадке и в естественных условиях.

4. Сформированность потребности в ежедневной двигательной активности, закаливании.

Проявляет самостоятельность в организации подвижных и спортивных игр и с удовольствием участвует в них. С желанием, оптимизмом, осознанно делает зарядку в детском саду и дома. Сохраняет устойчивое внимание и работоспособность в течение необходимого времени занятий физическими упражнениями. Получает удовольствие, ощущает чувство «мышечной радости» от занятий физической культурой. Проявляет заинтересованность в укреплении организма, его способности противостоять простудным и другим заболеваниям. С удовольствием выполняет закаливающие процедуры.

**Методический комментарий к программе.**

***Методы и приемы работы с детьми.***

Методическую основу образовательной работы кружка составляет проблемный метод, создание для ребенка ситуации выбора. Постоянный поиск правильного ответа на проблемный вопрос «что и как я должен сделать в этой ситуации для того, чтобы стать здоровее и совершеннее?», являющейся стержнем большинства предусмотренных программой занятий кружка, помогает выработать у ребенка творческий подход к выбору средств и путей оздоровления. Программа также предусматривает использование следующих методов и приемов работы:

• рассказ педагога

• беседа

• рассматривание альбомов, фотографий

• просмотр мультфильмов, диафильмов, слушание аудиозаписи

• ознакомление с художественной и научной литературой

• опыты и наблюдения

• минутки размышления

• комплексы общеразвивающих упражнений

• комплексы корригирующей гимнастики

• комплексы психогимнастики и «Сказкотерапии»

• заучивание стихотворений, пословиц, поговорок

• подвижные, спортивные, дидактические, театральные, настольные, сюжетно-ролевые игры

• конкурсы и викторины

• работа на гимнастических комплексах

• музыкально-ритмические минутки

• закаливающие мероприятия

• инсценирование и анализ произведений х/л и опасных ситуаций

Создание развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации намеченных задач программа предполагает создание развивающей предметно-пространственной среды:

• уголки «Больница», «Неболейка», «Радуга настроения», «Карта здоровья»;

• атрибуты и шапочки к подвижным и сижетно-ролевым играм;

• карточки-схемы к подвижным играм;

• настольные игры «Виды спорта», «Азбука движений», «Спортивное лото»;

• детская художественная и научная литература

• спортивный инвентарь и оборудование

• гимнастический комплекс

• лаборатория Айболита

• стенгазета «Будьте здоровы! »

• использование нестандартного оборудования и пособий

**Используемая литература**

1. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М. : Мозаика-синтез, 2005. - 96 с.

2. Грехова Л. И., Олешкевич Т. Г. Региональная программа дошкольного образования «Планета детства». Валеологический блок. Ставрополь. СГПИ, 1995. – с. 80-94.

3. К. Ю. Белая, В. Н. Зимонина, Л. А. Кондрыкинская, Л. В. Куцакова, С. И. Мерзлякова, В. Н. Сахарова Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателей дет. сада – 3-е изд. - М. : Просвещение, 2001. – 94 с.

4. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М. : Гуманист. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 192 с.

5. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века. – М. : АРКТИ, 2001. – 78 с.

6. Маханева М. Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. 2-е изд. испр. и доп. – М. : АРКТИ, 2000. – 108 с.