**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 501**

**620041 г. Екатеринбург, ул. Советская,19а, т\ф (343)298-06-37**

**501detsad@mail.ru**

УТВЕРЖДЕНО:                                          УТВЕРЖДАЮ:

на Совете педагогов                          Заведующий МБДОУ-детский сад

 № 501\_\_\_\_\_\_Н.Н. Королева

протокол № 1                                     Приказ № \_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_

от «28» августа  2016 г.                       от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ**

**«НЕБОЛЕЙКА»**

                                                                Составитель:  Морозова Оксана Геннадьевна, инструктор по физической культуре

Екатеринбург, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы………………………………………………………………………………………………….……3

Введение…………………………………………………………………………………………………….………………4

1.Основные принципы программы………………………………………………………………………………………5

2. Условия реализации программы………………………………………………………………………………………6

3.Система и содержание оздоровительной работы……………………………………………………………………….6

3.1 Консультативно – информационное образование детей, педагогов, родителей…………………………………….6

3.2 Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников…………….………………………….12

3.3 Организация полноценного питания……………………………….............................................................................13

3.4 Комплексная система физкультурно – оздоровительной работы...............................................................................14

Заключение……………………………………………………………………………………………………………..…..16

Список литературы…………………………………………………………………………………………………………17

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование программы | Программа «Неболейка» на 2015-2016 гг. |
| Дата утверждения программы | Педагогический совет № 1 от 28.08.2015г. |
| Основание для разработки Программы | Повышение заинтересованности родителей в организации сотрудничества с детским садом в  проведении физкультурно-оздоровительной работы и  профилактических мероприятий по формированию привычки к ЗОЖ.. |
| Исполнители Программы | Педагоги, дети, родители. |
| Важнейшие целевые индикаторы Программы | 1. Выполнение режима дня с включением в него здоровьесберегающих технологий(утренняя зарядка, физкультурные минутки в течение дня, проведение гимнастики после сна, проведение гимнастики для глаз и шеи в утреннее время)2. Показатели заболеваемости (снижение количества дней пропущенных ребенком по болезни).3. Активное участие всех участников образовательного процесса  в совместной деятельности по здоровьесбережению.4. Рабочие материалы по контролю: диагностические карты, опросники. |
| Сроки и этапы реализации Программы | Программа рассчитана на 2015-2016 гг.1-й этап-  разработка проекта программы – июнь-август 2015 года.2-й этап- внедрение программы- 2015-2016 учебный гг.4-й этап – итогово - диагностический – апрель-май 2016г. |
| Ожидаемые конечные результаты | 1.Рост профессиональной компетенции и заинтересованности педагогов и родителей  в сохранении и укреплении здоровья детей.2. Стимулирование  внимания дошкольников к вопросам здорового образа жизни, двигательной активности  и правильного питания в условиях семьи. 3.Сформированная система контроля выполнения задач программы «Неболейка».5. Снижение уровня заболевания детей. |
| Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией | Ярина Светлана Александровна, заместитель заведующего по ВМР |

**ВВЕДЕНИЕ**

Дети проводят в дошкольном учреждении, значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психического здоровья - дело не только семьи, но и педагогов. Одна из первых и самых важных задач, на решение которой направлен ФГОС ДО (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 года № 1155) является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия.

Сбалансированное горячее питание, медицинское обслуживание, , физкультурные  занятия, в том числе спортивные досуги, праздники и развлечения, реализация профилактических программ, обсуждение с детьми вопросов здорового образа жизни - все это будет влиять на улучшение их здоровья.

Система образования в обществе на современном этапе ее развития выполняет не только образовательную функцию, но и все больше становится институтом сохранения и укрепления здоровья человека. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребенка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Поэтому считается, что проблема оздоровления детей не кампания одного дня и деятельность не  одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива  образовательного учреждения на длительный срок.[1]

Разработка этой программы, привела коллектив ДОУ к переосмыслению работы с дошкольниками и родителями в  вопросах отношения к здоровью ребенка, необходимости актуализации внимания воспитателей  в  вооружении родителей основами психолого-педагогических знаний и  их валеологическом просвещении. Роль педагога состоит в организации педагогического процесса, сберегающего здоровье ребёнка дошкольного возраста и воспитывающего ценностное отношение к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьёй, обеспечивает восхождение дошкольника к культуре здоровья.

Программа предоставляет педагогам возможность самостоятельного отбора методик, содержания обучения и воспитания дошкольников, позволяет сочетать  в работе как традиционные программы и методики, так и инновационные, способствующие укреплению и сохранению здоровья детей, педагогов и родителей.

Особого внимания заслуживает вопрос о влиянии регионального фактора на физическое состояние детей, проживающих в г. Екатеринбург . Природно – климатические условия уральского региона в сочетании с экологическим неблагополучием (наличие в городе предприятий с вредным производством), предъявляют к организму ребенка высокие требования в процессе учебы, труда и отдыха, поэтому  значительное количество детей дошкольного возраста имеет различные функциональные отклонения в состоянии здоровья.

Программа «Неболейка» направлена на  решение вопросов оздоровления детей в комплексе: с участием всех участников образовательного процесса, с учетом условий нашего города и региона.

**Цель программы:**  сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей за счет качественного улучшения работы по укреплению здоровья воспитанников и формирования привычки к ЗОЖ, как показателей  общечеловеческой культуры.

 **Задачи:**

1. Воспитание у всех участников образовательного процесса потребности в ЗОЖ, как показателей общечеловеческой культуры.

2. Разработка системы медико-педагогического контроля за организацией образовательного процесса на его соответствие требованиям здоровьесбережения .

1. **Основные принципы  реализации программы**

**1. Принцип научности –**использование научно – обоснованных и апробированных  программ технологий и методик.

**2. Принцип доступности** – использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей.

**3. Принцип активности и сознательности**– участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных  методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.

**4.** **Принцип систематичности**- реализация профилактических мероприятий постоянно, систематично, а не от случая к случаю.

**5.** **Принцип индивидуального подхода –** учет разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника.

**2. Условия реализации программы**

**Основные участники реализации программы:**

* Воспитанники дошкольного образовательного учреждения.
* Педагогический коллектив.
* Родители (законные представители) детей посещающих ДОУ.

**Основные направления программы**

1. Консультативно-информационное  образование детей, персонала, родителей: раскрываются новые подходы учреждения в организации физкультурно-оздоровительной работы, система работы специалистов, стратегический  план улучшения здоровья детей );

2. Здоровьесберегающая инфраструктура ОУ (кадры, медицинский кабинет, спортивный зал, спортивная площадка);

3. Организация рационального питания;

4. Комплексная физкультурно-оздоровительная работа: раскрываются виды и типы занятий , проводимых в ДОУ, способы повышения двигательного режима детей в течение дня, профилактические мероприятия в период повышения ОРВИ и гриппа. Работа по организации и формированию у детей привычки к здоровому образу жизни.

**3. Система и содержание оздоровительной работы**

**3.1  Консультативно-информационное  образование детей, педагогов, родителей.**

Основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования  у *детей* - это потребности в здоровье и формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни.

Но представление  о здоровом образе жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребенка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

* Привитие стойких гигиенических навыков;
* Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
* Формирование элементарных представлений об окружающей среде, опасных ситуациях в быту, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных;
* Формирование привычки ежедневных физических упражнений (в утреннее время, после сна, во время самостоятельной деятельности);
* Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов, представлений о том, что полезно и что вредно организму;
* Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния  и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Существуют определенные факторы взаимодействия на формирование у детей привычки к ЗОЖ. Поэтому работа с детьми по формированию привычки к ЗОЖ строится на определенных принципах организации воспитательно – образовательного процесса:

* Обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, личностно - ориентированного общения взрослого и ребенка;
* Организация рационального питания и воспитание культуры еды (знание названия блюд, из каких продуктов приготовлено блюдо, полезные свойства продуктов, правила поведения за столом);
* Обучение приемам пальчиковой гимнастики, и гимнастике для глаз, способах страховки на спортивном оборудовании, закаливанию, правилам личной гигиены на специально организованных занятиях и в повседневной жизни;
* Предоставление дополнительных образовательных услуг для детей (проведение занятий оздоровительной направленности по программе «Фитнес-данс»;
* Проведение тематических занятий на группах;
* Проведение физкультурных занятий 3 раза в неделю (одно на свежем воздухе для старших и подготовительных групп);
* Проведение недели здоровья и безопасности (июль, сентябрь, декабрь, март, май )

Работа *с педагогическим коллективом* – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. При этом, одной  из основных задач,  является задача по**с**озданию системы мотивации педагогического коллектива на сохранение и укрепление психического и физического  здоровья  каждого ребенка.

В нашем педагогическом коллективе внедряются  современные методы  мониторинга здоровья. Разрабатываются  критерии оценки состояния здоровья. Педагогическим коллективом организуются  и проводятся мероприятия по созданию комфортных условий и  психологического благополучия  во время пребывания ребенка в детском саду:

* по созданию условий для формирования у детей привычки к ЗОЖ:
* создание развивающей предметно-пространственной среды в группах, направленной на обеспечение

 двигательной активности дошкольников;

* создание педагогических условий для обеспечения активной двигательной деятельности в группе и на прогулке;
* спортивные и музыкальные праздники и развлечения;
* создание благоприятного психологического климата в группе и дошкольном учреждении в целом;
* оптимизация форм общения в педагогическом коллективе (взрослый-взрослый) и общения с детьми (взрослый-ребенок);
* предоставление дополнительных услуг (работа кружков оздоровительной направленности) для детей
* проведение инструктажей и соблюдение всеми сотрудниками учреждения инструкции по охране жизни и здоровья детей;
* проведение с детьми практических занятий по теме «Опасные ситуации», «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!»

**Новые подходы, используемые в физкультурно-оздоровительной  работе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление деятельности** | **Виды деятельности** | **Обоснование** | **Частота занятий** |
| 11 | Физкультурно-оздоровительное  | Занятия | Программа воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А.Васильевой | Три занятия в неделю |
|  |  | Интегрированные занятия, совместные с родителями занятия | Опыт работы | По плану |
|  |  |  Утренняя гимнастика  | Планирование | Ежедневно |
| 2 |  | Спортивные досуги для детей | Комплексно-тематическое планирование | По плану |
|  |  | Дополнительные занятия | Дополнительная образовательная программа «Фитнес-данс» | 2 раза в неделю |

**Система и содержание оздоровительной деятельности  специалистов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Педагогические****специалисты** | **Задачи работы** | **Формы работы, направления деятельности** | **Периодичность** |
| **Инструктор по физической культуре** | **1.Оздоровительные задачи:**- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;**2.Образовательные задачи:**- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии его индивидуальным  особенностям;- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;**3.Воспитательные задачи:**- воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима дня,  потребности в физических упражнениях и играх;- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности. | 1.Проведение диагностики.2.Проведение физкультурных занятий.3.Индивид. работа с детьми, имеющими отставание в физическом развитии4.Проведение спортивных праздников и развлечений.5.Консультации для педагогов и родителей. | В соответствии с требованиями программы и возрастными особенностями детей. |
| **Воспитатель** | 1.Воспитание здорового ребенка через организацию и проведение всей системы физкультурно-оздоровительных мероприятий.2. Привлечение родителей к организации сотрудничества  по вопросам оздоровления и закаливания детского организма. | 1.Соблюдение режима дня2.Проведение бодрящей, общеразвивающей гимнастики и других (пальчиковая, для глаз)3.Проведение оздоровительного закаливания.4.Работа с родителями.5.Взаимодействие с инструктором по физической культуре, медсестрой, учителем логопедом. |  |
| **Учитель-логопед** |  1.Изучение уровня речевого, познавательного, социально-личностного, физического развития и индивидуально-типологических особенностей детей, нуждающихся в логопедической поддержке, определение основных направлений и содержания работы с каждым из них.2.Систематическое проведение необходимой профилактической и коррекционно-речевой работы с детьми в соответствии с их индивидуальными программами.3.Формирование у педагогического коллектива ДОУ и родителей информационной готовности к логопедической работе, оказание им помощи в организации полноценной речевой среды.4.Координация усилий педагогов и родителей, контроль  качества проведения  речевой работы с детьми. | 1.Индивидуальные и подгрупповые занятия с детьми.2.Проведение диагностики.3.Консультативная помощь воспитателям и родителям. |  |
|  |  |  |  |

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребенка является *работа с родителями*. Проанализировав данные анкет, полученные в нашем ДОУ, мы пришли к выводу, что хотя все родители имеют среднее и высшее образование, уровень знаний и умений в области воспитания привычки к ЗОЖ у большинства родителей невысок, а интерес к данной проблеме возникает лишь тогда, когда ребенку уже требуется медицинская или психологическая помощь. Большинство родителей не понимают самой сущности понятия «здоровье», рассматривают его только как отсутствие заболеваний, а средство оздоровления  детского организма видят лишь в лечебных и закаливающих мероприятиях, совершенно не учитывая взаимосвязь всех составляющих здоровья: физического, психического и социального. Поэтому коллектив работает над реализацией следующих задач:

* Повышение педагогической культуры родителей.
* Изучение и распространение положительного семейного воспитания.
* Включение родителей в совместную работу по  оздоровлению детей.

Помимо традиционных форм работы с родителями (родительские собрания, семинар-практикум, консультации, анкетирование, педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам и т.д.), проводятся и новые формы работы:

* Создание в уголках для родителей рубрики «Здоровейка», а также размещение на сайте детского сада консультаций для родителей по вопросам оздоровления и организации двигательной активности детей.
* Проведение совместных мероприятий «Тропинки здоровья», «Путешествие в зоопарк» и.т.д, целью которых является формирование интереса к ЗОЖ, профилактика плоскостопия и сколиоза.
* Консультации узких специалистов образовательного учреждения (логопед, инструктор по физической культуре, медсестра);
* Родительские собрания на данную тематику;

Для приобщения родителей к здоровому образу жизни в дошкольном отделении проводятся  совместные оздоровительные мероприятия, занятия, развлечения, досуги, соревнования, выставки, выпуски стенгазет, конкурсы, викторины и т.д.

**Работа с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 61 | Совместные физкультурные занятия родителей и детей | 1 раз в квартал ( возможно увеличение количества в зависимости от запроса родителей) |
| 62 | Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях | В течение года |

Особой популярностью среди родителей в дошкольном учреждении пользуется такой конкурс семейных команд как «Папа, мама, я –спортивная семья!», оформление семейных фотоальбомов на тему: «Спорт и семья». Для реализации этой работы используются коллективные и индивидуальные формы деятельности, итогом которой будет индивидуальный стиль взаимоотношений с каждым родителем, который приведет к оптимальным способам решения проблем воспитания конкретной личности в ДОУ и дома.

**3.2 Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников**

Профилактическо-оздоровительная  работа в дошкольном отделении  направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделяется  профилактическим мероприятиям:

* Осуществление  проветривания помещений, в которых пре бывают дети, в соответствии с графиком;
* Дважды в день   влажная уборка групповых помещений;
* Для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах  укорочены;
* 2 раза в год  выполняется сушка, выморозка постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
* 2 раза в год осуществляется чистка ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
* Соблюдение правил применения (дезинфекции) и хранения моющих средств;
* Во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

В период подъема ОРВИ и гриппа, в группах проводятся профилактические мероприятия:

* Своевременное выявление и изоляция детей с первыми признаками заболевания;
* Контроль за качеством проведения утреннего приема детей в  группах (измерение t0тела, осмотр кожных покровов);
* Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;
* Контроль за режимом проветривания в группах, регулярной влажной уборкой;
* Введение в меню продуктов, содержащих фитонциды (чеснок, лук);
* Использование рециркуляторов для  очистки  воздуха групповых помещений, а также бактерицидных ламп, для обеззараживания воздуха.

В ДОУ созданы условия для организации двигательной активности детей. В каждой возрастной группе укомплектован физкультурный уголок, в зале, где проводятся физкультурные занятия имеется все необходимое спортивное оборудование.

**3.3 Организация полноценного питания**

При организации питания необходимо  придерживаться естественных потребностей малыша, исключить насильственное кормление. Старшие дети определяют свою норму самостоятельно, а малыши с помощью взрослых, по договоренности. Основная задача: приучать к еде правильной, здоровой пищи.

* Систематический контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований к пищеблоку;
* Контроль за соблюдением ассортимента продуктов;
* Соблюдение нормативных требований к качеству и количественному объему пищи в соответствии с возрастом детей;
* Обеспечение питьевого режима;
* Витаминизация третьего блюда (на период подъема инфекционных заболеваний – гриппа, ОРВИ);
* Эстетика организации питания  и гигиена приема пищи;

**3.4  Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы.**

Забота о здоровье детей складывается из создания условий, способствующих благоприятному развитию организма. Наиболее управляемым фактором внешней среды является двигательная нагрузка, влияние которой в пределах оптимальных величин может оказывать целенаправленное воздействие на оздоровление. Двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка. Поэтому на всех видах занятий статического характера применяются:

* Пальчиковая и артикуляционная гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Физминутки (динамические паузы);
* Хождение по дорожкам «здоровья»

Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, здоровья. А двигательная активность сочетаться с общедоступными закаливающими процедурами. Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение устойчивости к воздействию меняющихся факторов окружающей среды и являются необходимым условием оптимального развития ребенка. Воздушное закаливание (физкультурные занятия в зале босиком), соблюдение температурного режима в течение дня, водное закаливание (мытье прохладной водой рук по локоть после дневного сна),  утренняя гимнастика (в теплое время года средние, старшие группы на свежем воздухе, младшие в спортивном зале), правильная организация прогулки, ее длительность, дозированный оздоровительный бег на воздухе ( течение года) и многое другое способствует повышению иммунитета ребенка и сопротивляемости детского организма вирусным инфекциям .

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Виды занятий** | **Особенности организации** |
| 11. | Утренняя гимнастика. | Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом. |
| 12. | Физкультминутка | Ежедневно,  на занятиях статического характера.Длительность 3-5 мин. |
| 13. | Подвижные игры и физические упражнения на прогулке. | Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры  подобранны с учетом  возрастных  особенностей  детей |
| 14. | Оздоровительный бег. | 2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин. |
| 15. | Гимнастика после дневного сна | Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей.  Длительность не более 10 мин. |

**Учебные занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 2  1. | Физическая культура | Три  раза в неделю;. Длительность 15-30 мин |

**Самостоятельные занятия**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 31 | Самостоятельная двигательная деятельность | Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных  особенностей детей. |

**Праздники и развлечения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.1 | Неделя здоровья и безопасности | 5 раз в год |
| 4.2 | Спортивные развлечения |  1раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность от20 до 40 минут. |
| 4.3 | Физкультурно – спортивные праздники на воздухе. | 2  раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут |
| 44 | Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп | 1 раза в квартал  на воздухе или в зале. Длительность 30 минут |

**Заключение**

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми необходимо учитывались:

* Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
* Местные, региональные условия (климат, природные условия);
* Специфику контингента детей, посещающих группу (время подъёма, характер ухода дома, жилищно - бытовые условия и т.д.);
* Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
* Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
* Изменение работоспособности детей в течении дня;
* Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

        Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги,  работая по данной программе в  системе и  в  содружестве  с  семьёй  обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированности навыков здорового образа жизни и дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более  открыты к общению со взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней  и интеллектуально развиты, эмоционально отзывчивыми на красоту окружающего мира, произведений искусства, на состояние других людей, любящие свою Родину, свой народ.

**Список литературы**

1. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья: учебное пособие/  Г.М.Гунн.  – СПб.2000.- 192с.

2. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет: сценарии для ДОУ/  М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010.- 128с.

3. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. : методическое пособие/  М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000.- 108с.

4. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В.,  В стране здоровья :программа эколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин , А.Д. Федоренко,  Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.

5. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.

6. Программа воспитания и обучения в детском саду/Под редакцией М.А.Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С.Комаровой. – 6 – е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 208с.

7. Соломенникова О.А. Экологическое воспитание в детском саду. [Текст]: программа и методические рекомендации/ О.А.Соломенникова. М.: Мозаика – Синтез, 2008. – 112с.