

# **Программа дополнительного образования по оздоровлению и формированию навыков здорового образа жизни детей дошкольного возраста «Лесенка здоровья»**

## **1.1. Пояснительная записка**

Состояние здоровья ребенка-это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

С каждым годом растет процент детей, имеющих отклонения в здоровье.

Наметилась тенденция роста детской заболеваемости верхних дыхательных путей, ослабленного иммунитета. Большинство детей, приходящих в школу не достаточно готовы к обучению с точки зрения психофизического и социального здоровья.

Причин этому много: неблагоприятная экологическая среда, проблемы социального характера, слабая воспитательная база семьи в вопросах культуры здоровья.

Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Именно в этом возрасте идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер. Если научить ребенка с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически.

Программа «Лесенка здоровья» разработана на основе : программы М.Ю. Картушиной «Зеленый огонек здоровья», направленной на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, детей и повышение сопротивляемости организма различным повреждающим

факторам внешней среды, и программы Новиковой И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников».

В программе максимально учитывается возрастные и индивидуальные особенности воспитанников. Рекомендуется для работы с детьми старшего возраста.

Программа «Лесенка здоровья» направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, ответственности, внутренней активности.

Она отличается от существующих программ для дошкольников следующими моментами.

1) Программа отличается вариативностью. Педагог может сократить занятие, если дети устали, заменить какую-либо его часть.

2) Валеологические занятия не являются строго регламентированными по времени. При проведении занятия нужно учитывать самочувствие детей, их эмоциональное состояние. В идеале занятие рассчитано на 30-35 минут, но при необходимости его можно сократить.

3) В структуру валеологических занятий тесно вплетены различные виды деятельности: наряду с дыхательными и двигательными упражнениями, психогимнастическими этюдами, ребенок импровизирует. Занятия предполагают использование музыки. Синтез различных видов деятельности подчинён одной цели — мотивации здорового образа жизни и формированию здоровья.

4) Акцент в валеологической работе делается на профилактику простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения, что особенно актуально для нашего региона.

### **Актуальность**

Хорошее здоровье ребёнка определяет его работоспособность, возможность легко усваивать то, чему его учат, быть доброжелательным в общении со сверстниками, уметь управлять своим поведением. У детей с ослабленным здоровьем возрастает уровень тревожного ожидания

«неуспеха», что в свою очередь усугубляет поведенческие и нервно – психические отклонения.

Постоянно растущее число болеющих детей поставило передо мной задачу поиска эффективных форм и приемов профилактики и укрепления здоровья малышей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи, приобщение к здоровому образу жизни.

Формами такой работы, могут стать упражнения дыхательной гимнастик, точечного массажа; упражнения гимнастики для глаз, упражнения для развития общей и мелкой моторики, опорно- двигательного аппарата, упражнения на релаксацию и массаж. Они помогут предупредить возникновение простудных заболеваний, повысить общий жизненный тонус, укрепить психофизиологическое здоровье детей 5—7 лет, а в целом обеспечить полноценное и гармоничное развитие дошкольников.

Результат мониторинга заболеваемости, проводимого регулярно в нашем образовательном учреждении, анкетирование родителей, индивидуальные беседы по вопросам здоровья и сохранения , оздоровления детей дошкольного возраста, показали заинтересованность родителей в формировании у детей привычки к здоровому образу жизни, желание узнать больше о методах укрепления и оздоровления детей дошкольников.

В связи с этим было принято решение о необходимости углубленной, системной работы в направлении сохранения и укрепления здоровья, формирования культуры здоровья воспитанников с привлечением родителей и специалистов ДОУ, что способствовало разработке программы: «Школа здоровья». Обязательным условием формирования группы явилось желание воспитанников узнать больше о здоровье и методах его сохранения и укрепления.

Программа разработана для детей 5-7 лет.

Реализация программы происходит в процессе расширенного, более углубленного знакомства детей с человеком, его здоровьем, влиянием окружающей среды на здоровье человека, умениями и навыками здорового образа жизни, методами сохранения и укрепления здоровья, их практическому применению.

Программа «Школа здоровья» предусматривает взаимодействие всех участников воспитательно-образовательного процесса и включает в себя средства социально коммуникативного, познавательного, речевого и физического развития.

Отобраны действенные формы оздоровительной работы с родителями по развитию партнёрских взаимоотношений с ребёнком в домашних условиях: изготовление массажных дорожек для профилактики плоскостопия, закаливание, обтирание сухой ваткой в домашних условиях, полоскание полости рта, контрастное обливание ног, дыхательная и пальчиковая гимнастика, точечный массаж,

### **Новизна**

Программа кружка дополнительного образования «Лесенка здоровья» предполагает другой стиль общения воспитателя и детей.

Данная программа разработана в соответствии с принципами развивающего обучения и основана на позитивной концепции «Я – человек».

Структура занятий построена на основе получения ребенком «живых» знаний, то есть полученных практически, «чувственно», которые нужны ему сегодня, и которые можно уже сейчас применить в жизни, ощутить на деле их значимость. С ними можно поэкспериментировать, в них можно поиграть, их можно нарисовать, слепить, придумать рассказ.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Сохранение и укрепление физического и психологического здоровья воспитанников, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего собственного здоровья средствами

нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, приобщение детей и родителей к здоровому образу жизни.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей.
2. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
3. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, простудных заболеваний.
4. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности.
6. Осознание и осмысление собственного «я», преодоление барьеров в общении, формирование коммуникативных навыков.
7. Развитие умения снять усталость, укрепить слабые мышцы, улучшить осанку, стать спокойнее.
8. Оздоровление организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.
9. Развитие внимания, сосредоточенности, организованности, воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.
10. Обогащение практического опыта детей и родителей по использованию нетрадиционных методик укрепления здоровья

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков.
2. Принцип успешности. На первом этапе формирования здоровья ребёнок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
3. Принцип доступности и наглядности основан на соотнесении познавательного материала с уровнем развития детей, их личным опытом, с теми представлениями, которые они уже имеют

4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

6. Принцип успешности заключается в том, что ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества .

8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

### **ПРИНЦИПЫ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия проводятся в игровой форме, учитывая возрастные особенности детей.

Дни работы кружка: *(четверг) с 15.40 до 16.05*

Режим проведения занятий

1-й год обучения(Старшая группа) 1 часа в неделю, 4 часов в месяц.(1 час = 25 мин),

2-й год обучения (Подготовительная) 1 час в неделю, 4 часа в месяц .  
(мин1 час=30 мин),

- 1 Организационный момент: моделирование ситуаций.
- 2.Поиск решения проблемы .
- 3.Практическая часть.(игры, упражнения, эксперименты )
- 4.Завершить занятие можно упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

Занятие может быть проведено как игра-путешествие, сказка, знакомство с новым персонажем и т. д. В различной последовательности на занятии проводятся:

- 1) дыхательные упражнения;
- 2) гимнастика для глаз;
- 3) массаж или самомассаж (спины, рук, ног);
- 4) коммуникативные игры;
- 5) упражнения для коррекции осанки;
- 6) подвижные игры;
- 7) пальчиковые игры;
- 8) психогимнастические этюды;

Может быть использование фитотерапия и ароматерапия( с целью общего укрепления организма)

Завершить занятие можно упражнениями на расслабление, слушанием музыки, пальчиковой гимнастикой.

### **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- Снижение заболеваемости;
- Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье позволят использовать способы укрепления и сохранения здоровья на практике;
- Приобретенные знания и навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни;

### **МЕТОДЫ СБОРА ИНФОРМАЦИИ (ДИАГНОСТИКА)**

Беседы - интервью с ребёнком с использованием открытых вопросов, получение ответов от детей

Игровые ситуации

Игровые тесты

## НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

При разработке программы кружка «Лесенка здоровья» были учтены следующие нормативные документы :

Закон об образовании 2013 - федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Приказ МОиН РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» от 17 октября 2013 г. №1155

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. N 26"Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций". Конвенция о правах ребенка. Концепция содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено). Комментарии к ФГОС ДО от 28.02.2014 года № 08-249.Формы взаимодействия с семьей.

### **Возрастные особенности детей , и их отношение к здоровью на разных возрастных этапах.**

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций. Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость,



быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий. У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т. д.). Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия.

**В старшем дошкольном возрасте** дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психические, и социальные компоненты здоровья («там все так кричали, ругались, и у меня голова заболела»). Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации занятий физкультурой отношение детей к своему здоровью существенно меняется. Сформированность отношения к здоровью величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу - становление у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих. Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками формирования здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром.

#### **Диагностический комплекс:**

##### *Беседа*

Беседа направлена на выяснение элементарных представлений детей о здоровье и здоровом образе жизни, понимания взаимосвязи между состоянием здоровья и образом жизни и строится на основе следующих вопросов:

Как ты думаешь, что такое здоровье? От чего человек может заболеть? Где человек может заболеть - на улице или дома? От какой пищи человек будет здоров? Зачем детям нужно спать днем? Как люди лечат болезни? Как ты думаешь, природа помогает нам быть здоровыми? Как?

*Диагностическое задание «Что делать, чтобы быть здоровым?»*

Задание направлено на выявление представлений об укреплении здоровья и профилактике заболеваний.

Педагог предлагает ребенку поговорить с ним «по телефону». В ходе разговора педагог выясняет, здоров ли ребенок, какое у него настроение; выражает удовлетворение тем, что ребенок здоров, и говорит: «Мой знакомый мальчик Дима очень не любит болеть. Дима просил узнать у тебя, что надо делать, чтобы не заболеть». Выслушав ответ ребенка, педагог предлагает: «Нарисуй, пожалуйста, свой ответ. Мы положим твой рисунок в большой конверт и отошлем Диме». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

*Диагностическое задание «Полезная покупка»*

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

В качестве «товаров» могут быть использованы: чеснок, лук, яблоко, зубная щетка, мыло, кукла, самолет, калейдоскоп. Педагог показывает на лежащие, на столе предметы и говорит ребенку: «Это магазин, в нем можно сделать разные покупки. Выбери, пожалуйста, и купи то, что полезно для здоровья». Педагог фиксирует в протоколе последовательность выбора ребенком предметов и его объяснения.

*Проблемная ситуация «Место для отдыха»*

Задание направлено на выявление представлений о влиянии окружающей среды на здоровье людей.

Ребенку предъявляют четыре картинки, на которых изображены:

улица большого города, по которой едет транспорт; лесная поляна с ромашками; комната с сидящим перед телевизором мальчиком; предметы одежды, бытовой техники и косметики.

Педагог говорит: «В выходной день людям надо хорошо отдохнуть и набраться сил. Провести выходной можно по-разному: можно гулять по шумной улице, где едут машины; можно поехать с родителями в лес или в парк, где растут цветы, и дышать свежим воздухом; можно отправиться в большой магазин; можно остаться дома и долго смотреть телевизор. Как тебе нравится отдыхать? Выбери и покажи картинку».

*Тест: «Полезная для здоровья покупка»*

Задание направлено на выявление представлений о полезных для здоровья предметах.

Педагог говорит ребенку: «Представь, что мы с тобой пойдем в большой магазин, где можно купить игрушки, еду, одежду, книги, бытовую технику и многое другое. Нарисуй, пожалуйста, что полезное для здоровья ты выберешь и купишь в этом магазине». После выполнения задания педагог предлагает ребенку пояснить свой рисунок и фиксирует эти пояснения.

*Игровая ситуация «Больница»*

Ситуация специально организована для анализа отношения к роли больного.

Ребенку предлагают поиграть в «Больницу», выбрать для себя роль в этой игре, затем объяснить свой выбор.

*Игровая ситуация «Телевизор дома»*

Ситуация организована для выявления представлений о влиянии на здоровье просмотра телевизионных передач.

Во время подготовки атрибутов для сюжетно-ролевой игры «Семья» неожиданно для ребенка педагог, исполняя роль представителя службы доставки товаров на дом, вносит коробку с «телевизором», устанавливает его. Во время «настройки» «телевизора» выясняет заинтересованность и

предпочтения ребенка в просмотре телевизионных передач и рекламы, основания выбора передачи, длительность просмотра.

### Перспективное планирование занятий

<b>СЕНТЯБРЬ</b>	
<b>Тема</b>	<b>«Как устроен Я»</b>
Цели	Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя.
Оборудование	Силуэт человека; изображения девочки и мальчика (на каждого ребенка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры, цветные карандаши.
Методические приемы	1. Просмотр альбома с фотографиями. 2. Беседа. 3. Физкультминутка. Ведущий, в быстром темпе называет разные части тела и лица, дети показывают на себе. 4. Дидактическое упражнение «Создай свой портрет»
Цели	Обучить детей правилам приема воздушных, солнечных и водных ванн, сформировать представление о закаливании детей к холоду и теплу, познакомить с правилами и способами закаливания, обучить элементам пальцевого точечного массажа.
Методические приемы	беседа «Учим свое тело», психогимнастика, дыхательные упражнения
Рекомендации родителям	Оформить папку - передвижку «Точечный массаж»
<b>НОЯБРЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Здоровые зубы»</b>
Цели	Дать некоторые представления о строении и значении зубов; формировать представления детей о значении здоровых зубов для здоровья организма.
Методические приемы	Рассказ, беседа Самообследование, эксперимент, практическая деятельность Игровая ситуация: выясняет чистят ли дети зубы, как регулярно они это

	<p>делают?Появление больного зубика, беседа с ним, о причинах его заболеванияФизкультминутка. Игра-тренинг.Логические заключения.</p>
Литература	<p>Интернет-ресурсы Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста Кудрявцева В.Т. – Развивающая педагогика оздоровления</p>
Рекомендации родителям	<p>Папка-раскладушка: «Правильно ли вы чистите зубы?»; памятка «Признаки склонности к кариесу»; «Как сохранить здоровые зубы без лекарств»</p>
<b>ДЕКАБРЬ</b>	
<b>Тема:</b>	
Цели	<p>Познакомить детей с особенностями функционирования тела, строением организма. Углублять представления о себе, своих индивидуальных особенностях; формировать положительную оценку и образ себя.</p>
Оборудование	<p>Силуэт человека; изображения девочки и мальчика (на каждого ребенка); фотографии детей разного возраста и членов их семей; фломастеры, цветные карандаши.</p>
Методические приемы	<p>1.Просмотр альбома с фотографиями. 2. Беседа. 3.Физкультминутка. Ведущий, в быстром темпе называет разные части тела и лица, дети показывают на себе. 4.Дидактическое упражнение «Создай свой портрет»</p>
Литература	<p>Интернет-ресурсы Ефименко Н.Н. - Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста О.А. Щербакова – Игровые технологии в ДОУ</p>
Рекомендации родителям	<p>Беседовать с детьми о строении и функционировании человеческого тела.</p>
<b>ЯНВАРЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Витамины, полезные продукты и здоровый</b>

	<b>организм»</b>
Цели	Рассказать о пользе витаминов и их значении для здоровья человека; объяснить их значение для здоровья человека. Помочь понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной.
Оборудование	Карточки с буквами: А, В, С, Д; Цветные иллюстрации или картинки с изображением продуктов питания; Силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.
Методические приемы	Беседа. Рассмотреть схему «В каких продуктах больше всего витаминов». Физкультминутка. Воспитатель предлагает детям разложить продукты к соответствующему витамину. Работа со схемой «Влияние витаминов на организм человека» А - важен для зрения. В - способствует хорошей работе сердца. Д - делает наши руки и ноги крепкими. С - укрепляет весь организм, делает человека более здоровым.
Литература	А.А. Вахрушев «Здравствуй, мир!» конспект занятия
Рекомендации родителям	Консультация «Полезная пища»; «Оптимальное меню растущего организма»
<b>ФЕВРАЛЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Что такое личная гигиена»</b>
Цели	Уточнить и систематизировать знания детей о необходимости гигиенических процедур. Закрепить представление о правилах личной гигиены.
Оборудование	Иллюстративный материал, отражающий необходимость выполнения гигиенических процедур.
Методические приемы	1. Чтение стихотворения «Девочка чумазая» А.Л. Барто 2. Беседа по содержанию произведения. Подвести детей к пониманию значения и необходимости гигиенических процедур. 3. Физкультминутка.

	<p>4. Дидактическое упражнение «Микроскоп»</p> <p>5. Попросить детей ответить на вопрос, для чего нужно соблюдать правила гигиены.</p>
Литература	<p>Интернет-ресурсы</p> <p>О.Н. Арсеновская – Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду</p>
Рекомендации родителям	<p>Систематически контролировать. Вести разъяснительные беседы о правилах личной гигиены.</p>
<b>МАРТ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Что надо знать о насморке, профилактика»</b>
Цели	<p>Сформировать представления о насморке; разобрать причины заболевания; обучить предупреждению заболевания; обучить отвлекающим процедурам и гигиеническим мероприятиям.</p>
Оборудование	<p>Предметы для сюжетно-ролевой игры, кукла.</p>
Методические приемы	<p>Беседа: «Я простуды не боюсь»;</p> <p>занятие – практикум «Вылечим насморк у куклы»;</p> <p>дидактическая игра: «Чего боится насморк?»</p>
Литература	<p>Интернет-ресурсы</p> <p>Бондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми</p>
Рекомендации родителям	<p>Вести разъяснительные беседы о профилактике, выполнять практические рекомендации с детьми в домашних условиях.</p>
<b>АПРЕЛЬ</b>	
<b>Тема:</b>	<b>«Режим дня»</b>
Цели	<p>Рассказать о режиме дня и пользе его соблюдения.</p>
Оборудование	<p>Схема режима дня дошкольника; иллюстративный материал, отражающий правильный и неправильный режим дня.</p>
Методические приемы	<p>Беседа о том, что человеческий организм старается соблюдать свое внутреннее расписание, и очень важно</p>

	<p>этот порядок не нарушать. Физкультминутка. Игра-тренинг. Воспитатель называет какой-либо режимный момент или часть суток, а дети изображают, что они в это время делают. Дидактическое упражнение «Составь себе режим дня на выходной день». Дети раскладывают на столе цифровую цепочку; цифры обозначают соответствующую картинку, изображающую мальчика в разных режимных моментах.</p>
Литература	<p>Бондаренко Т.М. – Физкультурно-оздоровительная работа с детьми</p> <p>Кудрявцева В.Т. – Развивающая педагогика оздоровления</p>
Рекомендации родителям	<p>Соблюдать формулу здоровья: сон-движение-отдых - питание.</p>

## МАЙ

<b>Тема:</b>	<b>«Прогулка для здоровья»</b>
<b>Цели</b>	Формировать у детей представления о значении для здоровья человека места прогулки, организации двигательной подвижности во время прогулки, теплового режима.
<b>Оборудование</b>	Одежда для разных сезонов времени года.
<b>Методические приемы</b>	Беседа Дидактическая игра: «Давайте оденемся на прогулку...»
<b>Литература</b>	Новикова И.М. «Формирование представлений о ЗОЖ у дошкольников»
<b>Рекомендации родителям</b>	Предложить картотеку подвижных игр для детей. Рекомендации по организации отдыха детей на природе.



## Список используемой литературы

1. Бабенкова Е.А. Настольная книга здоровьесбережения. УЦ «Перспектива», 2013.
2. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 классы. М., АСТ, 2006.
3. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. – СПб., 1998.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – СПб., 1996.
6. Здоровье. Сообщество взаимопомощи учителей. [Электронный ресурс] URL: <http://pedsovet.su/load/211>
7. Здоровьесбережение. Информационно-методические материалы [Электронный ресурс] URL: <http://center-ime.ucoz.ru/index/zdorovesberezhenie/0-104>
8. Коваленко Наталья Николаевна. Сайт специалиста по здоровьесбережению. [Электронный ресурс] URL: <http://nsportal.ru/kovalenko-natalya-nikolaevna>
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. М.: «ВАКО», 2004.
10. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер. – М., 2007.
11. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 9 класс – М.Просвещение, 2014.
12. Маргарита Павлова «Здоровая школа». Электронная библиотека. [Электронный ресурс] URL: <http://zdorovayashkola.ru/library/>
13. Менчинская Е.А. Основы здоровьесберегающего обучения в начальной школе: Методические рекомендации по преодолению перегрузки учащихся. – М., Вентана-Граф, 2008.
14. Мир детства: Младший школьник» М., 1988.
15. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Обухова Л.А. «135 уроков здоровья или школа докторов природы» – Мю, Вако 2005.
17. Основы здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Под редакцией М.М. Безруких. – М., ООО «Вариант», 2005.
18. Психология здоровья. Учебно-методический портал для студентов и преподавателей. – [Электронный ресурс] URL: <http://psyhealth.jimdo.com>

19. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет./ Пособие для педагогов дошкольных учреждений. (Научный редактор чл.-корр. РАО, директор ИВФ Безруких М.М.). – М., «ВЛАДОС», 2001.
20. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002.
21. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей. Под редакцией Н.В.Сократова – М., ТЦ Сфера, 2005.
22. Урунтаева Г.А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М., 1996.
23. Электронный методический кабинет. Здоровьесбережение. [Электронный ресурс] URL: <http://school32-metod.ucoz.ru/index/zdorovesberezhnie/0-92>