

ПРИНЯТО  
Решением педагогического совета  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада  
№10 г. Вязьмы Смоленской области  
От 30 августа 2024 года  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом  
муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №10  
г. Вязьмы Смоленской области  
№ 36/01-08 от 31.08.2024 года  
Заведующий Л.Г. Премель



**Образовательная программа физического развития,  
укрепления и сохранения здоровья детей,  
формирования начал валеологической культуры  
«Здоровый ребенок»  
на 2024-2025 учебный год**

Смоленская область г. Вязьма  
2024 год

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического совета  
муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения детского сада  
№10 г. Вязьмы Смоленской области  
От 30 августа 2024 года  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом  
муниципального бюджетного  
дошкольного образовательного  
учреждения детского сада №10  
г. Вязьмы Смоленской области  
№ 36/01-08 от 31.08.2024 года  
Заведующий \_\_\_\_\_ Л.Г. Премель

**Образовательная программа физического развития,  
укрепления и сохранения здоровья детей,  
формирования начал валеологической культуры  
«Здоровый ребенок»  
на 2024-2025 учебный год**

**Смоленская область г. Вязьма  
2024 год**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Образовательная программа физического развития, укрепления и сохранения здоровья детей, формирования начал валеологической культуры «Здоровый ребенок» на 2024-2025 учебный год
Основание разработки Программы:	Постановление Правительства Российской Федерации от 29 декабря 2001 года № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи»
Заказчик Программы:	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение д/с №10 г.Вязьма Смоленской области (Далее - ДОУ)
Основные разработчики Программы:	Педагогический совет ДОУ
Исполнители Программы	Коллектив ДОУ, родители и воспитанники
Сроки реализации Программы:	2024- 2025 г.
Механизм реализации Программы:	Программа осуществляется в соответствии с основными направлениями деятельности и прилагаемым планом мероприятий.
Основные направления деятельности Программы:	<p>I. Медицинское обеспечение детей: создание эффективной системы медико-социально-психологической поддержки детей на дошкольном этапе; совершенствование лечебно-диагностической помощи детям; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей, посещающих ДОУ, и факторов среды воспитания и обучения; укрепление материально-технической базы.</p> <p>II. Управление здоровьем детей: оптимизация системы медицинского обеспечения и укрепления здоровья детей в ДОУ; создание постоянно функционирующей многоуровневой системы образования в области формирования здорового образа жизни; обеспечение использования безопасных технологий обучения в соответствии с возрастными-физиологическими возможностями организма детей на всём протяжении учебного процесса; обеспечение контроля за подготовкой детей 5 - 6 лет к школе; организация контроля за условиями обучения и воспитания в ДОУ; обеспечение мониторинга состояния здоровья детей ДОУ и факторов внутрисадовой среды обитания.</p> <p>III. Подготовка кадров, профилактическая работа: организация подготовки медицинских кадров, педагогов и повышение их квалификации; проведение постоянной разъяснительной работы среди детей и родителей.</p>
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	Сохранение здоровья участников образовательного процесса

### Пояснительная записка

В настоящее время улучшение качества образования, состояния здоровья детей, профилактика заболеваний и коррекция имеющихся нарушений у детей являются одним из приоритетных направлений государственных национальных проектов «Образование» и «Здоровье»

Сохранение и укрепление здоровья детей является одним из приоритетных направлений работы нашего ДОУ.

Для выработки грамотного, эффективного плана действий была составлена программа «Здоровый ребёнок», которая стала инструментом ориентации и интеграции усилий всего

коллектива к будущим желаемым результатам, но уже не с позиции сегодняшнего дня, а с учетом перспективы.

Программа была разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала, творческие объединения педагогов);
- научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- конкурентное преимущество ДОУ по физкультурно – оздоровительной работе;
- материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- финансовое обеспечение (анализ финансовых возможностей для реализации программы);
- комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка, индекс здоровья);
- анализ результатов физической подготовленности детей;
- характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Здоровый ребёнок», разработанная педагогическим коллективом нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

### **Цель программы:**

Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, посещающих ДОУ, снижение заболеваемости. Формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.




### **Задачи программы «Здоровый ребёнок»:**

- ✚ Охранять и укреплять здоровье детей, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
- ✚ Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.
- ✚ Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
- ✚ Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
- ✚ Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, связывая воедино элементы анатомических, физиологических и гигиенических знаний.
- ✚ Создать оптимальный режим дня, обеспечивающий гигиену нервной системы ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.
- ✚ Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

### **Законодательно – нормативное обеспечение программы:**

1. Федеральный закон от 24.09.2022. г. №371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об Обязательных требованиях в РФ»
2. Федеральный закон “О внесении изменений в Федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся” от 31.07.2020 N 304-ФЗ;
3. Указ Президента РФ от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года
5. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (приказ Минпросвещения России от 25.11.2022г. №1028
7. Обновленный ФГОС ДО в редакции Минпросвещения России от 08.11.2022 №955 (зарегистрирован в Минюсте России 06.02.2023 г., рег.№72264)
8. Федеральная адаптированная образовательная программа дошкольного образования для обучающихся с ОВЗ (приказ Минпросвещения России от 24.11.2022г. №1022)
9. Федеральный закон № 261-ФЗ от 14.07.2022 «О российском движении детей и молодежи»
10. Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22);
11. Приказ Министерства просвещения РФ от 31.07.2020 №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам дошкольного образования
12. Приказ Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
13. Приказ Министерства образования и науки от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (вместе с "СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...") (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 N 62296)
15. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, дата начала действия 01.01.2021
16. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.10.2020 N 32 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН.2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
17. Конвенция о правах ребенка;
18. Конституция Российской Федерации;
19. Трудовой кодекс РФ;
20. Концепция управления качеством образовани
21. Устав МБДОУ д/с № 10
22. Лицензия на осуществление образовательной деятельности №4907 серия 67 Л 01 №0002101 от 20.11.2015

### **Объекты программы:**

-  - Дети ДОУ;
-  - Педагогический коллектив;
-  - Родители детей, посещающих ДОУ.

## Основные принципы программы:

- ✚ - научности (использование научно – обоснованных и апробированных программ, технологий и методик);
- ✚ - доступности (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей);
- ✚ - активности (участие всего коллектива педагогов, специалистов и родителей в поиске эффективных методов оздоровления дошкольников);
- ✚ - сознательности (осознанное понимание и отношение детей к своему здоровью);
- ✚ - единства диагностики и коррекции (правильная интерпретация результатов медицинской, педагогической, психофизической диагностики; планирование способов, методов и приёмов коррекции, развития и оздоровления на основе полученных данных);
- ✚ - систематичности (реализация лечебно – оздоровительных, профилактических мероприятий постоянно, систематично,);
- ✚ - целенаправленности (подчинение комплекса медико – педагогических воздействий четко определенной цели);
- ✚ - оптимальности (разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки);

## Основные направления программы:

- валеологическое образование детей
- комплексное исследование здоровья детей
- физкультурно-оздоровительное
- реабилитационно-коррекционная работа с детьми
- консультативно-информационное

## Программа реализуется через следующие разделы:

- Укрепление материально – технической базы ДОУ.
- Работа с детьми.
- Работа с педагогами.
- Работа с родителями.

## ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ К ПРОГРАММЕ "ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК" НА 2022 - 2023 г.г.

№	Наименование мероприятия			
		202 2	202 3	
1	Оптимизация санитарно-гигиенического благополучия ДОУ:			Коллектив ДОУ
1.1.	Участие в проведении семинаров, конференций, совещаний по вопросам охраны и укрепления здоровья детей.			
1.2.	Осуществлять ежегодный мониторинг деятельности ДОУ по созданию условий для			

	охраны и укрепления воспитанников ДОУ по показателям: Соблюдение натуральных норм питания детей; Здоровьесберегающая среда в ДОУ; Дополнительные программы оздоровительной направленности; Диагностика физической подготовленности детей ДОУ; Состояние здоровья воспитанников ДОУ.			
1.3	Проводить анализ мониторинга с ежегодным подведением итогов деятельности воспитателей групп по созданию условий для охраны и укреплению здоровья воспитанников			
1.4.	Продолжить работу по теме «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ»			
2	Совершенствование системы физического воспитания детей			Коллектив ДОУ
2.1.	Использовать разнообразные формы и методы физического воспитания в ДОУ для обеспечения физической потребности в движении не менее 6 часов в неделю.			
2.2.	Провести работы по благоустройству и оборудованию игровой площадки ДОУ			
2.3.	Организовать проведение физкультурных занятий на открытом воздухе при благоприятных погодных условиях			
2.4.	Внедрять физкультурно-оздоровительные мероприятия в режим рабочего дня в процессе учебно-воспитательной работы			
2.5.	Осуществлять контроль, оценку качества и результативности физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ			
2.6.	Осуществлять мониторинг физического развития и физической подготовленности детей ДОУ, регулярное обсуждение и анализ его результатов			
2.7.	Обеспечить врачебно-педагогический контроль за организацией физического воспитания в ДОУ			
2.8.	Мероприятия по оптимизации питания детей в ДОУ:			
3	Проводить ежегодно сезонную (ноябрь-март) индивидуальную С-витаминизацию детей ДОУ			Коллектив ДОУ
3.1.	Проводить контроль фактического питания детей в ДОУ			
3.2.	Подготовка кадров, издательская деятельность	+	+	Коллектив ДОУ
3.3.	Организация проф.осмотров детей ДОУ			
3.4.	Продолжать работу по предотвращению жестокого обращения с детьми, нанесения вреда психическому и физическому здоровью детей			
4.	Продолжать работу в ДОУ по вопросам			

	здорового образа жизни			
4.1.	Организовать санитарно-просветительную работу с родителями по вопросам здорового образа жизни			

### **Укрепление материально – технической базы:**

- музыкальный зал, совмещенный с физкультурным со всем необходимым спортивным оборудованием (приложение 1), в котором для проведения занятий имеется: пианино, музыкальный центр, синтезатор.
- на территории детского сада оборудованы: спортивная площадка для физического развития детей; игровые площадки для увеличения двигательной активности детей на прогулке;
- спортивная площадка для занятий на воздухе оснащена необходимым инвентарём и оборудованием: «ямой» для прыжков в длину, «полосой препятствий» для развития выносливости, гимнастическими стенками турниками и бумами;
- имеются разные виды картотек: подвижные игры с необходимыми шапочками и другими атрибутами; для развития основных видов движения, картотека физкультминуток и пальчиковых игр и др.
- в каждой возрастной группе имеются физкультурные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов;

### **Основные направления программы**

#### 1. Валеологическое образование детей

**Организованные виды деятельности с детьми направлены в младшем дошкольном возрасте:**

- ✚ на развитие представлений о своем внешнем облике, знакомство со схематическим изображением тела;
- ✚ на развитие умения понимать эмоции других людей, ориентируясь на мимику и пантомимику;
- ✚ на развитие способности к сопереживанию, умению проявлять сочувствие, жалость, другие формы положительного отношения к людям через переживания;
- ✚ на развитие представлений о групповом помещении ДОО, принадлежности к нему; освоение правил поведения в детском саду, доброжелательного отношения к другим людям;
- ✚ на развитие положительного отношения к себе и к своему имени;
- ✚ на развитие представлений детей о принадлежности к женскому или мужскому полу, особенностях поведения мальчиков и девочек.

**в среднем дошкольном возрасте:**

- ✚ на развитие представлений о своем теле:

- а) знакомство с условным изображением строения человеческого тела;
  - б) органы чувств;
  - в) дыхательная и пищеварительная системы;
- ✚ на развитие представлений о себе и своей семье.

**в старшем дошкольном возрасте:**

- ✚ на приобщение к нормам здорового образа жизни;
- ✚ обогащение представлений о здоровье, об организме, его потребностях, о способах предупреждения травматизма, закаливании.

**во всех возрастных группах:**

- ✚ на занятиях по физической культуре и ритмике беседы и пояснения о пользе и влиянии на организм физических упражнений.

#### 2. Комплексное исследование здоровья дошкольников



- 2.1. Исследование состояния здоровья детей специалистами здравоохранения, выделение “группы риска”, выявление других функциональных нарушений.
- 2.2. Отслеживание успешности обучения воспитанников в период их пребывания в ДООУ с целью динамичного наблюдения за их развитием.
- 2.3. Определение соответствия образовательной среды (материально-техническое обеспечение образовательного процесса, характеристика педагогического коллектива, организация образовательного процесса) состоянию здоровья ребенка и своевременное выявление факторов риска для его здоровья и развития.

### 3. Физкультурно-оздоровительная работа.

- 3.1. Занятия по физкультуре всех типов: традиционные, тренировочные, занятия-соревнования, занятия-зачеты, самостоятельные, интегрированные, музыкально-ритмические занятия, праздники, развлечения,
- 3.2. Система эффективных закаливающих процедур.
- 3.3. Активизация двигательного режима дошкольников.
- 3.4. Профилактическая работа с детьми.

### 4. Реабилитационная и коррекционная работа с детьми:

- 4.1. реабилитация детей, перенесших простудные заболевания дыхательных путей;
- 4.2. индивидуальная коррекционная работа с детьми, имеющими отклонения в здоровье.
- 4.3. коррекция нарушения осанки и плоскостопия
- 4.4. коррекция эмоционально-волевой сферы

### 5. Консультативно-информационная работа:

- 5.1. сотрудничество с участниками педагогического процесса по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
- 5.2. работа консультационного пункта

### **Работа с детьми.**

Осуществляется воспитателями, помощниками воспитателей, медицинскими работниками. Она включает в себя 10 разделов:

#### 1. Диагностика.

- медицинские работники, изучая анамнез развития ребёнка, выявляют часто болеющих детей, страдающих хроническими заболеваниями;
- воспитатели группы диагностируют знания, умения, навыки, предусмотренные программой, наблюдают за поведением ребёнка в повседневной жизни;

Итогом обследования является проведение медико – психолого-педагогического консилиума, на котором обсуждаются диагностические данные по выявленным проблемам у детей, берутся под контроль наиболее сложные дети, намечается дальнейший план индивидуальной работы. Консилиум собирается 2 – 3 раза в год.

При организации оздоровительной, лечебно – профилактической и коррекционной работы, учитывая физиологическое и психологическое состояние детей, в режим дня и сетку занятий вносятся изменения в связи с тем, что некоторые дети занимаются индивидуально, по щадящему режиму.

#### 2. Полноценное питание.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- гигиена приёма пищи;
- ежедневное соблюдение норм потребления продуктов и калорийности питания;
- эстетика организации питания (сервировка);
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.

#### 3. Система эффективного закаливания.

Основные факторы закаливания:

- закаливающее воздействие органично вписывается в каждый элемент режима дня;
- закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности;
- закаливание проводится на фоне различной двигательной активности детей на физкультурных занятиях, других режимных моментах;

- закаливание проводится на положительном эмоциональном фоне и при тепловом комфорте организма детей;
- постепенно расширяются зоны воздействия, и увеличивается время проведения закаливающих процедур.

В детском саду проводится обширный комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение температурного режима в течение дня;
- соблюдение режима проветривания групп;
- правильная организация прогулки и её длительности;
- соблюдение сезонной одежды во время прогулок с учётом индивидуального состояния здоровья детей;
- облегченная одежда для детей в детском саду;
- сон в трусах и майке;
- гимнастика после сна;
- мытьё прохладной водой лица и рук по локоть;
- полоскание рта водой;
- комплекс закаливающих процедур по «дорожке здоровья» (игровые дорожки «следы», «пуговицы», др. бугристые поверхности);

### **Методы оздоровления:**

- ходьба по песку (летом), коврику (в межсезонье).
- контрастное обливание ног (летом);
- дозированный оздоровительный бег на воздухе (в течение года);
- хождение босиком по спортивной площадке (летом);
- релаксационные упражнения с использованием музыкального фона (музыкотерапия);
- использование элементов психогимнастики на занятиях по физкультуре.

### **4. Организация рациональной двигательной активности.**

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребёнка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Основные принципы организации физического воспитания в детском саду:

- физическая нагрузка адекватна возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья;
- сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами;
- обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений на повышение выносливости кардиореспираторной системы (занятия строить с учетом группы здоровья – подгрупповые);
- медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья;
- включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

### **Формы организации физического воспитания:**

- физические занятия в зале и на спортивной площадке с элементами психогимнастики;
- туризм (прогулки – походы);
- дозированная ходьба;
- оздоровительный бег;
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»;
- утренняя гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Физкультурные занятия разнообразны по форме и содержанию в зависимости от задач:

- Традиционные.
- Игровые: в форме подвижных игр малой, средней и большой интенсивности.
- Сюжетно – игровые, дающие более эмоциональные впечатления, например, «Путешествие в весенний лес» и др.
- Тематические занятия: «Осень в гости к нам пришла»; они могут быть с одним предметом, например, «Поиграй со мной, дружок» (мяч).

- Занятия – тренировки: закрепление знакомых детям упражнений, элементов спортивных игр.
- Занятия – зачёты для проведения диагностики по основным видам движения и развития и физических качеств (1 раз в квартал).
- Занятия – походы.
- Занятия в форме оздоровительного бега.
- Музыкальные путешествия – тесная интеграция музыки и движений. Дети изображают животных, птиц, подражают их голосам, повадкам.
- Занятия на «экологической тропе». Важным в занятиях является моторная плотность, которая обеспечивает тренирующий эффект. Так, моторная плотность прогулок составляет до 60%, моторная плотность занятий – до 80%.

Важным условием является проведение всех занятий в музыкальном сопровождении

#### **В перспективе:**

Проводить специальные коррекционные занятия для детей с нарушением осанки и плоскостопия. Организация занятий по группам здоровья, с учётом индивидуального подхода.

#### 5. Создание условий организации оздоровительных режимов для детей.

- Стереотипно повторяющиеся режимные моменты: время приёма пищи (четырёхразовое), укладывание на дневной сон; общая длительность пребывания ребёнка на свежем воздухе и в помещениях при выполнении физических упражнений. Остальные компоненты оздоровительного режима динамические.
- Полная реализация (по возможности ежедневная) следующей триады: оптимальная индивидуальная двигательная активность с преобладанием циклических упражнений, достаточная индивидуальная умственная нагрузка и преобладание положительных эмоциональных впечатлений.
- Достаточный по продолжительности дневной и ночной сон детей.
- Организация режима дня детей в соответствии с сезонными особенностями.
- Санитарно – просветительская работа с сотрудниками и родителями.

#### 6. Создание представлений о здоровом образе жизни.

Основная идея: здоровый образ жизни не формируется с помощью отдельных мероприятий. Каждая минута пребывания ребёнка в детском саду должна способствовать решению этой задачи, которая осуществляется по следующим направлениям:

- Привитие стойких культурно – гигиенических навыков.
- Обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи.
- Формирование элементарных представлений об окружающей среде.
- Формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.
- Развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов.
- Формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма.
- Выработка у ребёнка осознанного отношения к своему здоровью, умения определить своё состояние и ощущения.
- Обучение детей правилам дорожного движения, поведению на улицах и дорогах.
- Вести систематическую работу по ОБЖ, выработке знаний и умений действовать в опасных жизненных ситуациях.

#### 7. Применение психогигиенических и психопрофилактических средств и методов.

Принципы:

- выявление факторов, способствующих возникновению и развитию стрессовых состояний у детей;
- применение психолога – педагогических приёмов, направленных на купирование и предупреждение нежелательных аффективных проявлений. В комплекс этих приёмов входят индивидуальные беседы воспитателей и психологов с ребёнком и родителями, применение подвижных, сюжетно – ролевых и особенно режиссерских игр, музыкотерапия, использование и анализ продуктивных видов деятельности детей, отдельные приёмы рациональной психотерапии;
- обеспечение условий для преобладания положительных эмоций в ежедневном распорядке дня каждого ребенка;
- создание благоприятного психологического климата в группах и в ДОО в целом;

- обучение детей приёмам мышечного расслабления – базового условия для аутогенной тренировки;
- организация уголка психологической разгрузки («уединения») в группе;
- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Оборудована комната психологической разгрузки, как для детей, так и для сотрудников.
- В детском саду работает психолог, который выявляет факторы, способствующие возникновению и развитию дистрессовых невротических состояний у детей; помогает воспитателям в предупреждении нежелательных аффективных реакций детей.
- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.
- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.
- Эмоциональное благополучие ребёнка в детском саду достигается за счёт проведения разнообразных, интересных и увлекательных развлечений, тематических досугов, праздников. Большой вклад вносят в это музыкальные руководители и воспитатели групп. Проходят в детском саду празднования дней рождения, ярмарки, посиделки, спортивные праздники и развлечения: «Масленица», , «Веселые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др. Большой популярностью стали пользоваться как у родителей, так и у детей музыкальные представления.
- Снижение утомляемости ребёнка на занятиях достигается мотивацией к занятию, построением занятий на интересе ребёнка и индивидуальный подход к каждому ребёнку, совместная деятельность взрослого и ребёнка.
- Появлению положительных эмоций способствуют сюжетно – ролевые игры – драматизации, режиссёрские игры, театрализованная деятельность, где каждый участник – актёр.
- Большая роль в психо-коррекционной работе отводится музыкотерапии, прежде всего, классической, которая может оказывать эмоциональное оздоровительное влияние на психику ребёнка.

### **Перспектива**

Учить детей приёмам релаксации.

Продолжать использовать в работе элементы психогимнастики.

### 8. Коррекционно - педагогическая работа с детьми.

Цель:

- Устранение речевого дефекта у детей, а также предупреждение возможных трудностей в процессе школьного обучения (подготовка к обучению грамоте, профилактике дисграфии, совершенствование познавательных процессов и обеспечение личностной готовности к обучению в школе).

Организация и проведение логопедической работы осуществляется логопедом детского сада в несколько этапов:

- комплексное обследование речи детей;
- отбор в индивидуальные подгруппы;
- составление перспективных планов индивидуальной и фронтальной (для воспитателей) работы. Основной этап, связанный с реализацией планов занятий (индивидуальный и фронтальный);
- обеспечение промежуточного и игрового контроля;
- анализ результатов коррекционного обучения, составление сводных характеристик на детей.

Помимо непосредственной работы с детьми логопед участвует в проведении круглых столов (консилиумов), ведёт консультативную коррекционно – педагогическую работу с родителями.

Перспектива:

Организация платных услуг логопеда для неорганизованных детей.

Подбор комплексов упражнений по логоритмике.

#### 9. Лечебно - профилактическая работа.

Осуществляет педиатр детского сада, медицинская сестра, инструктор по физическому воспитанию. В неё входят:

- профилактика нарушения осанки, плоскостопия.
- витаминотерапия: аскорбиновая кислота, ревит, витаминизированные напитки.
- применение оксолиновой мази, глюконата кальция.

Лечебно-профилактическую работу осуществляют педиатр детского сада, инструктор по физическому воспитанию, старший воспитатель, воспитатели. Она включает в себя:

1. Дополнительные физкультурные занятия специализированного воздействия.
2. подвижные игры и физические упражнения на улице.
3. Утреннюю зарядку на улице с обязательным бегом на выносливость и дыхательными упражнениями.
4. Дыхательную гимнастику после сна.
5. Спортивные игры и соревнования.
6. Закаливание стоп (хождение по ребристой поверхности).
7. Элементы точечного массажа и пальчиковые упражнения для укрепления здоровья.
8. Общекорректирующие упражнения.
9. Элементы психогимнастики, релаксации.
10. Летне-оздоровительные мероприятия.

#### **Формы организации оздоровительной работы:**

Закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;

Физкультурные занятия в природных условиях (в лесной зоне, спортивной площадке);

Туризм;

Физкультурные досуги и развлечения: утренняя гимнастика на воздухе;

Интенсивное закаливание стоп;

Витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

#### **Работа с педагогами.**

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы «Здоровый ребёнок» и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- консультации воспитателей по основам здоровьесберегающих технологий;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

#### **Организационные методические мероприятия:**

1. Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуально – психологическом подходе.
3. Внедрение новых технологических методов коррекции и реабилитации в упражнениях для детей с различными видами нарушений в психическом и физическом развитии, а также системы их социального сопровождения после выпуска из дошкольного учреждения.
4. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
5. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
6. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.

7. Создание информационной базы по психологическим, педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
8. Разработка и внедрение психологических, педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
9. Внедрение сбалансированного разнообразного питания. Организация межведомственных скоординированных действий по уменьшению детского травматизма и отравлений.
10. Пропаганда здорового образа жизни.
11. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

#### **Методические рекомендации по оздоровлению:**

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы, валеологические занятия.
- Психологические тренинги.

#### **Работа с родителями.**

Одним из основных направлений по формированию физически и психически здорового ребёнка является работа с родителями.

Если мы хотим вырастить нравственно и физически здоровое поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

- Повышение педагогической культуры родителей.
- Пропаганда общественного дошкольного воспитания.
- Изучение, обобщение и распространение положительного опыта семейного воспитания.
- Установка на совместную работу с целью решения всех психолого – педагогических проблем развития ребёнка.
- Вооружение родителей основами психолого – педагогических знаний через психологические тренинги, консультации, семинары.
- Валеологическое просвещение родителей в создании экологической и психологической среды в семье.
- Включение родителей в воспитательно - образовательный процесс.

Рекомендуется использовать следующие формы работы с родителями:

1. Проведение родительских собраний, семинаров – практикумов, консультаций.
2. Педагогические беседы с родителями (индивидуальные и групповые) по проблемам.
3. Дни открытых дверей.
4. Экскурсии по детскому саду для вновь прибывших.
5. Показ занятий для родителей (как уже посещавших дошкольное учреждение, так и вновь прибывших).
6. Совместные занятия для детей и родителей.
7. Круглые столы с привлечением специалистов детского сада (логопеда, инструктора по физическому воспитанию, психолога, медицинской сестры, врача).
8. Родительский всеобуч: клуб «Здоровый ребёнок».
9. Организация совместных дел.

Для успешной работы с родителями использовать план изучения семьи:

- Структура семьи и психологический климат (сколько человек, возраст, образование, профессия, межличностные отношения родителей, отношения родителей с детьми, стиль общения).
- Основные принципы семейных отношений (гуманизм или жестокость, ответственность или анархия, взаимное доверие или подозрительность, взаимопомощь или невнимание и т.п.).
- Стиль и фон семейной жизни: какие впечатления преобладают – положительные или отрицательные, причины семейных конфликтов.
- Социальный статус отца и матери в семье, степень участия в воспитательном процессе, наличие желания воспитывать ребёнка.
- Воспитательный климат семьи, уровень педагогической культуры, подготовленность родителей, знание своего ребенка, адекватность оценок своего поведения.

### **Методы, используемые педагогами в работе:**

Анкета для родителей.

Беседы с родителями.

Беседы с ребёнком.

Наблюдение за ребёнком.

Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.

Посещение семьи ребёнка.

С целью улучшения профилактической работы рекомендуется провести с родителями цикл бесед, лекций на ряд тем, в том числе:

1. Причины частых и длительно текущих острых респираторных заболеваний.
2. Профилактика ОРЗ в домашних условиях.
3. Хронические очаги инфекции у взрослых в семье как причина частых ОРЗ у детей.
4. Хроническая никотиновая интоксикация у пассивных курильщиков и связь её с заболеваниями бронхолёгочной системы.
5. Закаливающие процедуры дома и в дошкольном учреждении.
6. Значение режимных моментов для здоровья ребёнка.
7. О питании дошкольников.
8. Особенности физического и нервно – психического развития у часто болеющих детей.
9. Физические упражнения в дошкольном учреждении и дома.
10. Профилактика глистных и острых кишечных заболеваний у детей.
11. Воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников.
12. Вредные привычки у взрослых (употребление алкоголя, курение, наркомания и др.) и их влияние на здоровье детей.
13. Здоровый образ жизни в семье – залог здоровья ребёнка

### **План на ближайшие 3 – 4 года.**

Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», туристических походов, праздников, субботников.

Для обогащения родителей знаниями о малыше разработать серию семинаров – практикумов «Давайте узнавать малыша вместе» с привлечением специалистов.

Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей» (в вечернее время).

Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.

Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы, выполнение с детьми заданий в домашних тетрадях.

### **Ожидаемые результаты реализации программы.**

- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
- Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья.
- Обеспечение статистического учёта, контроля и анализ на всех уровнях.
- Коренное совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода к обучению и воспитанию.

- Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
- Повышение квалификации работников дошкольных учреждений.
- Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

### **Кадровое обеспечение программы «Здоровый ребёнок»**

#### Заведующая ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы «Здоровый ребёнок»;
- ежемесячный анализ реализации программы;
- контроль за соблюдением охраны жизни и здоровья детей.

#### Старший воспитатель:

- нормативно – правовое, программно – методическое обеспечение реализации программы «Здоровый ребёнок»;
- проведение мониторинга (совместно с педперсоналом);
- контроль за реализацией программы «Здоровый ребёнок».

#### Медицинский персонал:

- обследование детей по скрининг – программе и выявление патологии; утверждение списков часто и длительно болеющих детей;
- определение оценки эффективности реабилитации, показателей физического развития, критериев здоровья;
- составление индивидуального плана реабилитации;
- гигиеническое воспитание и обучение детей и родителей.

#### Завхоз:

- обеспечение условий для предупреждения травматизма в ДОУ;
- создание материально – технических условий;
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно – гигиенических условий при реализации программы «Здоровый ребёнок».

#### Шеф – повар:

- контроль за соблюдением технологии приготовления блюд рационального питания;
- проведение краткосрочной диетотерапии.

#### Воспитатели:

- внедрение здоровьесберегающих технологий;
- пропаганда ЗОЖ;
- закаливающие мероприятия;
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей;
- дыхательная гимнастика;

#### Младший обслуживающий персонал:

- соблюдение санитарно – охранительного режима;
- помощь педагогам в организации физкультурно – оздоровительных мероприятий.

### **Рекомендации для родителей по формированию адекватной самооценки у детей, уверенности в себе, стойкости к невзгодам.**

Наше время – время стрессов. Стресс проник в повседневность не только как слово, но и как центральное явление современного общества. Всемирная организация здравоохранения признала: стресс – самая большая угроза здоровью в XXI веке.

Грустная статистика показывает, всё чаще на развитие детей влияют психогенные факторы, т.е. условия, которые вызывают нервно – психические заболевания, травмируют душу. К сожалению, нередко эти психогенные факторы процветают в семьях воспитанников.

Уважаемые родители! Помните! Из всех прививок, которые получает человек в жизни самая сильная – это «семейный иммунитет» - это прививка против болезней тела и души. Данный иммунитет ребенок приобретает, если в семье эмоциональное благополучие. Здоровье ребёнка напрямую связано с его душевным равновесием и эмоциональным благополучием. Ребёнок, находящийся в спокойном, уравновешенном состоянии, меньше болеет, легче переносит случившиеся заболевания, быстрее выздоравливает.



Задумывались ли вы, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути?

Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте о последствиях, прежде чем что-то категорично заявить своему ребёнку; не говорите своему ребёнку того, чего бы вы ему на самом деле не желали и, чтобы у ребёнка не развился впоследствии комплекс неполноценности, вызванный устойчивым представлением о своей физической, психической или моральной ущербности.

НЕГАТИВНЫЕ УСТАНОВКИ	ПОЗИТИВНЫЕ УСТАНОВКИ
Сказав это...	Исправьтесь.
«Сильные люди не плачут»	«Поплачь – легче будет»,
«Думай только о себе, не жалея никого».	«Сколько отдашь – столько и получишь».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)»	«Какая мама умница! Какой папа у нас молодец! Они самые хорошие!»
«Дурачок ты мой!»	«В тебе всё прекрасно».
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	«Какое счастье, что ты у нас есть!»
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой (я) папа (мама)».	«Каждый сам выбирает свой жизненный путь».
«Не будешь слушаться – заболеешь».	«Ты всегда будешь здоров!»
«Яблоко от яблони недалеко падает».	«Что посеешь, то и пожнёшь».
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Не твоего ума дело».	«Твоё мнение всем интересно».
«Бог тебя накажет!»	«Бог тебя любит!»
«Не ешь много, будешь толстым, никто не будет тебя любить».	«кушай на здоровье».
«Не верь никому, обманут».	«Выбирай друзей сам».
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто не будет дружить»	«Как ты относишься к людям, так и они будут относиться к тебе».
«Ты всегда это делаешь хуже других».	«Каждый может ошибаться! Попробуй ещё!»
«Ты всегда будешь грязнулей».	«Какой ты чистенький всегда и аккуратный! Чистота – залог здоровья!»
«Ты плохой!»	«Я тебя люблю любого!»
«Будешь букой – останешься один!»	«Люби себя, и другие полюбят тебя».
«Всё хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфеты».	«Всё в этой жизни зависит от тебя».

Этот список вы можете продолжить сами. Подумайте, какие установки вам мешают жить, и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что – то из вашей жизни повторилось в ваших детях. Как часто вы говорите детям:

- |                           |                              |                              |
|---------------------------|------------------------------|------------------------------|
| - Я сейчас занята...      | - Посмотри, что ты натворил! | - Это надо делать не так...  |
| - Неправильно!            | - Когда же ты научишься?     | - Сколько раз тебе говорила! |
| - Нет! Я не могу!         | - Ты сведёшь меня с ума!     | - Что бы ты без меня делал!  |
| - Вечно ты во всё лезешь! | - Уйди от меня!              | - Встань в угол!             |

Все эти «словечки» крепко закрепляются в подсознании ребёнка, и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребёнок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

Слова, ласкающие душу ребёнка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень много можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Чтобы ни случилось, твой дом –  
твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой.

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребёнку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребёнку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребёнок – не беспомощная «соломка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на неё наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств и форм поведения, которые помогут им быть активными, энергичными и жизнестойкими. Много в процессе воспитания зависит не от опыта и знаний родителей, а от умения чувствовать и догадываться.

### **Несколько советов.**

- Не оберегайте ребёнка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему непосильно. Пусть ребёнок выполняет доступные ему задания и получает удовольствие от сделанного.
- Не перехвалите ребёнка, но и не забывайте поощрять его, когда он этого заслуживает. Похвала, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Поощряйте в ребёнке инициативу, но также покажите, что другие могут быть в чём-то лучше его.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребёнка. Подчеркните достоинства другого ребёнка и покажите, что ваш ребёнок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (с тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

### **Будьте здоровы!**

Надо знать, как помощь оказать.

Почти каждая мама, купив в аптеке лекарство для больного малыша, терзается мыслью: как дать его ребёнку?

Главное – сохраните спокойствие и достоинство. Не надо грозить или обещать золотые горы. Подготовьтесь доступно отвечать на вопросы малыша: для чего нужно принять лекарство? Обратите это в сказку, где герой Таблетка бесстрашно сражается против полчищ зловредных микробов. Дети любят, когда им всё объясняют, и с лёгкостью примут лечение.

Перед тем как давать таблетки, их надо растолочь. Всегда пробуйте лекарство на вкус и никогда не обманывайте ребёнка. Если лекарство очень горькое, растворите его в подслащённой воде, сиропе или компоте. Молоко, сок, йогурты, которые малыш ест постоянно, не использовать. Не пытайтесь увлечь детей игрой с таблетками!

Перед применением капель для носа обязательно прочистите ноздри ребёнка мягким жгутиком из ваты, смоченным тёплой водой. Если в носу много корочек, капните в каждую ноздрю по 1-3 капельки кипячённого растительного масла – корочки отпадут безболезненно. Перед закапыванием капель в глаза лучше промыть их тёплым крепким чаем, каждый глаз отдельным ватным тампоном, начиная с больного глаза. При воспалении в ухе поможет согревающий компресс. Сделайте его полуспиртовым или водочным (нельзя использовать одеколон, духи и др.)

Ножки погреем – и хворь одолеем!

Ножные горчичные ванны делают детям при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений. Рекомендуемая температура воды – не более 40 градусов.

3-5 грамм порошка размешайте в небольшом количестве воды. Накройте посуду крышкой и дайте настояться 10-15 минут. Затем вылейте смесь в ванну. Продолжительность ванны 5-8 минут. Хорошо, если в воде плавают игрушки и малыш играет с ними. После промойте ноги чистой водой, вытрите насухо, натрите ноги гусиным жиром и наденьте шерстяные носки.

Ингаляции.

Паровые ингаляции также могут хорошо помочь при простуде, но использовать их можно, только если у ребёнка нет температуры и аллергии на травы. Дома ингалятор можно заменить любой ёмкостью. Убедитесь, что пар не обжигает ребёнка, но даже в этом случае не оставляйте малыша одного. Ингаляции можно проводить и во время сна ребёнка: заверните в одеяло кастрюлю с раствором, поставьте её рядом с кроватью.

Фитонцидный раствор видный:

Для профилактики вирусной инфекции каждый день готовят и промывают им нос.

- 1 чайная ложка мелко нарезанного лука;
- 4 столовые ложки охлажденной кипячёной воды;

- 1 чайная ложка мёда;
- настоять 10 минут.

Фитонцидное масло:

Его делают на несколько дней, капают 2-5 раз в день.

- 100г. Растительного масла держать 30 минут на водяной бане;
- 1 столовая ложка измельчённого лука;
- 3-4 зубчика чеснока;
- 1 столовая ложка сока алоэ;
- оставить настояться 8-10 часов.

Давать лекарство ребёнку – это искусство!

Помните, что главное – не навредить!!!



## ЛИТЕРАТУРА.

1. «Детство» программа развития и воспитания детей в детском саду, С-П, 2002
2. «Радуга» программа и методическое руководство М, 1996 г.
3. Авдеева Н.Н., Князева О.Л., Стеркина Р.Б. Безопасность: Рабочая тетрадь 1–4. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
4. Авдеева Н.Н., О.Л.Князева. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста. – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2003.
5. Агеева С.И. Обучение с увлечением. Ч.1. М., 1991.
6. Алямовская В. Г. «Как воспитать здорового ребенка» М, 1993 г.
7. Алямовская В. Г. «Профилактика психоэмоционального напряжения детей средствами физического воспитания»
8. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. – М.: Линка-пресс, 1993.
9. Антонов Ю. Е. «Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века», «Аркти» М. , 2001 г.
10. Артемова Л.В. Окружающий мир в дидактических играх дошкольников. М., 1992.
11. Белая К.Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников. – М., 1998.
12. Бондаренко А.К. Дидактические игры в детском саду. М., 1991.
13. Бондаренко А.К.Словесные игры в детском саду. М., 1974.
14. Васильева Н.Н., Новоторцева Н.В. Развивающие игры для дошкольников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль, 1996.
15. Васильева-Гангус Л.В. Азбука вежливости. М., 1984.
16. Возная В.И., Коновалова И.Т. Организация воспитательной и оздоровительной работы в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
17. Волкова К.С. Как воспитать здорового ребенка. – Киев, 1981.
18. Глазырина Л. Д. «Физическая культура дошкольникам» «Владос» М. ,2001 г.
19. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
20. Гурич А. Г. «Теория биологического поля» М, 1944 г.
21. Давыдова О.И. Работа с родителями в ДОУ. – 2006.
22. Дьяченко О.М., Агаева Е.М. Чего на свете не бывает. М., 1991.
23. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб, 1995.
24. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века/Под редакцией Ю.Е.Антонова. Пособие для исследователей и практических работников. – М.: АРКТИ, 2003.
25. Ильенков Э. В. «Диалектическая логика» М, 1984 г.
26. Интересно. Весело. Полезно. – Смоленск: Изд-во Смол.обл. ИУУ, 1999.
27. Казначеев В. П. «Космопланетарный феномен человека» Новосибирск, 1991 г
28. Калинина Р.Р. В гостях у Золушки. Псков, 1997.
29. Караманенко Т.Н., Караманенко Ю.Г. Кукольный театр – дошкольникам. М., 1982.
30. Козлова С.А. Мой мир: Приобщение ребенка к социальному миру. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС”, 2000
31. Козлова С.А. Я – человек. Программа социального развития ребенка. – М.: Школьная Пресса, 2005.
32. Кудрявцев В. Т. , Нестерюк Т. В. , «Развитие двигательной активности и оздоровительная работа с детьми 4-7 лет», М. ,1997 г.
33. Кудрявцев В. Т. «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» М. , 1999 г
34. Леви-Гориневская Е. Г. , Быкова А. И. «Закаливание детского организма» М. , 1962 г.
35. Логинова В.И., Бабаева Т.И., Михайлова З.А. Детство: Программа развития и воспитания детей в детском саду. – СПб.: Детство-Пресс, 2002.
36. Максаков А.М., Тумакова Г.А. Учите играя. М., 1979.
37. Манахеева М. Д. «Воспитание здорового ребенка», «Аркти», М. , 2000 г.
38. Маркова Л. С. , «Программа развития дошкольного образовательного учреждения», М. , 2002 г.
39. Материалы Всероссийского совещания «Пути оптимизации здоровья и физического развития детей в ДОУ» М. , 2001 г.
40. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000.

41. Насонкина С.А. Уроки этикета. СПб, 1996.
42. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М., 1983.
43. Петерина С.В. Воспитание культуры поведения у детей дошкольного возраста. М., 1986.
44. План-программа педагогического процесса в детском саду: Методическое пособие для воспитателей детского сада/Сост. Н.В.Гончарова и др.; под ред. З.А.Михайловой.-2-е изд. – СПб: “ДЕТСТВО-ПРЕСС”, 2004.
45. Полищук Л.П. Программа “Здоровье” // Управление ДОУ. – 2004. - №1.
46. Праздников В. П. «Закаливание детей дошкольного возраста» «Медицина» 1988 г.
47. Сивачева Л. Н. «Физкультура – это радость» Санкт-Петербург «Детство-Пресс» 2002 г.
48. Смоленцева П.А. Сюжетно-дидактические игры с математическим содержанием. М., 1987.
49. Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. М., 1982, 1990.
50. Спирина В.П. Закаливание детей. – М.: Просвещение, 1967.
51. Столяр А.А. Давайте поиграем. М., 1991.
52. Фомина Н.А. Формирование основ здорового образа жизни// Управление ДОУ. – 2004. - №1.