

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно-речевому направлению
развития детей № 2 «Алсу»



***ПРОГРАММА ПО ОЗДОРОВЛЕНИЮ И
ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКОВ 3 - 7 ЛЕТ
«СОЛНЫШКО»***

Составители :
Гордеева Венера Флюоровна, заведующий ДОУ,
Гиязова Гулюся Рашидовна, старший воспитатель,
Сиплатова Елена Павловна, старшая медсестра
Бронникова Лилия Айдаровна, педагог-психолог

ББК

74.100.5

Авторы – составители: Гордеева В.Ф., Гилязова Г.Р., Сиплатова Е.П., Бронникова Л.А.

Рецензент: Тихонова О.А., кандидат биологических наук, доцент кафедры ТиМНДО ФГБОУ ВО «НГПУ»

Программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни дошкольников 3- 7 лет

«Солнышко» / Гордеева В.Ф., Гилязова Г.Р., Сиплатова Е.П., Бронникова Л.А.– г. Набережные Челны: МБУ «ИМЦ», 2017 – 181 стр.

Программа «Солнышко» содержит интересные теоретические и практические материалы, использование которых будет способствовать формированию здорового образа жизни дошкольников, а так же их семей.

Программа по оздоровлению и формированию здорового образа жизни дошкольников 3- 7 лет

«Солнышко» представляет интерес для воспитателей, медицинских работников детских садов, а так же студентов педагогических специальностей.

Материалы печатаются в авторской редакции

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	4
Нормативно-правовое обеспечение программы:	6
Цели и задачи программы	7
Условия реализации программы	12
Концепция программы	13
Принципы создания программы.....	13
Система организации контроля за выполнением программы:	14
Структура программы	14
Ожидаемые результаты реализации программы	15
 II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	16
2.1 Используемые образовательные технологии.....	16
Методики, направленные на развитие органов дыхания	22
Методики, направленные на коррекцию зрения	23
Методики, направленные на развитие двигательной активности	23
Методики, направленные на повышение резистентности организма.....	24
Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата.....	24
Методы, направленные на коррекцию психического состояния	24
2.2 Летняя оздоровительная работа	25
2.3 Работа с педагогами.....	25
2.4. Работа с родителями	26
 III. ПРОГРАММНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	29
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	29
 IV. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	30
 <i>СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:</i>	31
 ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ	ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.
Приложение № 1	Ошибка! Закладка не определена.
Мониторинг состояния здоровья детей в МБДОУ «Детский сад № 2 «Алсу»	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение №2 «Организация двигательного режима»	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение № 3 Конспекты мероприятий.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение № 4 Перспективный план физкультурно-оздоровительной работы.....	Ошибка! Закладка не определена.
Приложение №5 «Оздоровительная работа»	Ошибка! Закладка не определена.
Оздоровительный кружок «Здоровячок»	Ошибка! Закладка не определена.
Упражнения на коррекцию осанки	Ошибка! Закладка не определена.
Закаливание	Ошибка! Закладка не определена.
Ходьба по мокрым дорожкам, солевые дорожки	Ошибка! Закладка не определена.
Контрастно – воздушная ванна	Ошибка! Закладка не определена.
Самомассаж.....	Ошибка! Закладка не определена.
Зоны закаливающего точечного массажа по методу А.А. Уманской	Ошибка! Закладка не определена.
Игровой массаж	Ошибка! Закладка не определена.
(Интерпретация и адаптированный вариант методик спецзакаливания детей А. Уманской и К. Динейки).....	Ошибка! Закладка не определена.
Массаж биологически активных зон,	Ошибка! Закладка не определена.
предотвращающий простудные заболевания.....	Ошибка! Закладка не определена.

Су – Джок терпия	Ошибка! Закладка не определена.
Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна	Ошибка! Закладка не определена.
Листок оздоровления детей группы за месяц	Ошибка! Закладка не определена.

Приложение №6 Медицинское обеспечение оздоровительной работы	Ошибка! Закладка не определена.
План лечебно- профилактической работы	Ошибка! Закладка не определена.
План оздоровления часто болеющих детей	Ошибка! Закладка не определена.
Мероприятия оздоровления часто болеющих детей, состоящих на диспансерном учете	Ошибка! Закладка не определена.
Профилактика гриппа	Ошибка! Закладка не определена.
Сетки оздоровительных мероприятий в группах	Ошибка! Закладка не определена.
Гимнастика для глаз	Ошибка! Закладка не определена.
Ритмическая гимнастика	Ошибка! Закладка не определена.

Приложение № 7 Материалы для работы с педагогами	Ошибка! Закладка не определена.
Консультации для педагогов	Ошибка! Закладка не определена.

Плоскостопие	Ошибка! Закладка не определена.
Упражнения	Ошибка! Закладка не определена.
Для профилактики плоскостопия	Ошибка! Закладка не определена.
Памятка для воспитателей по оздоровлению детей	Ошибка! Закладка не определена.
Дыхательная гимнастика по А.Н.Стрельниковой	Ошибка! Закладка не определена.
Физкультминутка	Ошибка! Закладка не определена.
Босохождение	Ошибка! Закладка не определена.
Дыхательная и звуковая гимнастика	Ошибка! Закладка не определена.
Гимнастика для ног	Ошибка! Закладка не определена.
Комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики	Ошибка! Закладка не определена.
после дневного сна	Ошибка! Закладка не определена.
Комплекс утренней гимнастики	Ошибка! Закладка не определена.
Картотека пальчиковой гимнастики	Ошибка! Закладка не определена.
Психогимнастика	Ошибка! Закладка не определена.
Цикл психологических этюдов	Ошибка! Закладка не определена.
для детей дошкольного возраста «Поиграем, малыш»	Ошибка! Закладка не определена.
Картотека кинезиологических упражнений	Ошибка! Закладка не определена.
Ароматерапия для здоровья и хорошего настроения	Ошибка! Закладка не определена.

Приложение № 8 Материалы для работы с родителями	Ошибка! Закладка не определена.
Сценарий родительского собрания во II мл. группе	Ошибка! Закладка не определена.
Памятка для родителей по оздоровлению детей	Ошибка! Закладка не определена.
Совместные физкультурные занятия родителей с детьми	Ошибка! Закладка не определена.

СОВМЕСТНЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ ЗАНЯТИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ	Ошибка! Закладка не определена.
Для детей 5-6 лет	Ошибка! Закладка не определена.
Всеобуч для родителей	Ошибка! Закладка не определена.
Консультации для родителей	Ошибка! Закладка не определена.
Упражнения для укрепления мышц туловища, рук и ног	Ошибка! Закладка не определена.

Для укрепления мышц плечевого пояса и рук	Ошибка! Закладка не определена.
Для укрепления мышц брюшного пресса	Ошибка! Закладка не определена.

Для укрепления мышц тазового дна	Ошибка! Закладка не определена.
---	--

Для укрепления мышц спины	Ошибка! Закладка не определена.
--	--

Укрепление мышц свода стопы	Ошибка! Закладка не определена.
Анкета для родителей	Ошибка! Закладка не определена.

Введение

В любом цивилизованном обществе нет более важной и главной ценности, чем здоровье детей. А, следовательно, приоритет во всем должен быть отдан решению в первую очередь задач, связанных с их воспитанием и здоровьем. Проблема заболеваемости детей в дошкольных учреждениях остается актуальной и имеет тенденцию к увеличению. Постоянно растущая заболеваемость детей, а также неблагоприятное влияние окружающей среды, психоэмоциональная обстановка, стрессы приводят к срыву адаптации, рецидивированию хронических заболеваний.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье — это не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в ДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей. ФГОС дошкольного образования определяет как одну из важнейших задач: охрану и укрепление здоровья воспитанников через интеграцию образовательных областей.

Сегодня еще так же к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д.Маханевой, В.Г.Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают “двигательный дефицит”, т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из приоритетных направлений работы нашего детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ. Педагогический коллектив дошкольного учреждения четко определил пути своего дальнейшего развития. В настоящее время в ДОУ прослеживается тенденция личностно-ориентированной модели взаимодействия, поиск конкретных целей и задач, позволяющих детскому саду обрести собственное лицо, создание оптимальных условий для воспитания, образования и развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.

В результате этого в детском саду «Алсу» разработана программа «Солнышко» и приложения к ней - методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа «Солнышко» комплексно подходит к решению проблемы сохранения и укрепления здоровья детей.

Программа 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);

- ✓ научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- ✓ 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);
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, кружки, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

Программа «Солнышко», разработанная творческой группой, в которую вошли заведующий, старший воспитатель, старшая медсестра и педагог-психолог нашего дошкольного учреждения, - это комплексная система воспитания ребёнка – дошкольника, здорового физически, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, педагогов и родителей.

Разрабатывая программу «Солнышко», мы стремились к тому, чтобы система оздоровления и физического воспитания, включала инновационные формы и методы, органически входила в жизнь детского сада, решала вопросы психологического благополучия, нравственного воспитания, имела связь с другими видами деятельности, и, самое главное, нравилась бы детям. Развитие детей обеспечивалось бы за счёт создания развивающей среды и реализации определённых педагогических технологий.

Программа направлена на воспитание основ культуры здоровья, формирование представления ребенка о себе и о здоровом образе жизни, правилах безопасного поведения, гигиены, охраны здоровья. К моменту выпуска в школу дети должны не только получить обо всем этом четкие представления, но и иметь стойкие навыки и привычки.

Программа «Солнышко» предполагает возможность самостоятельного отбора воспитателями, узкими специалистами ДОУ содержания обучения и воспитания. Предлагаются различные методики, позволяющие использовать в работе как традиционные программы и методы, так и инновационные для укрепления и сохранения здоровья детей.

Объекты программы:

- Дети ДОУ;
- Педагогический коллектив;
- Родители (законные представители) детей, посещающих ДОУ.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Конвенция ООН «О правах ребёнка».
- «Семейный кодекс РФ».
- Конституция РФ, ст. 38, 41, 42, 43.
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. N 26 г.Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях».
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»
- Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам общеобразовательным программам дошкольного образования»

- Устав ДОУ.

Цели и задачи программы

Цель программы – формирование основ здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровье детей, эмоциональное благополучие каждого ребёнка.

Задачи и пути реализации оздоровительной работы по каждому из направлений программы:

I. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.

Задача: *Совершенствование здоровьесберегающей среды в ДОУ.*

Пути реализации:

а) обновление материально-технической базы:

- замена устаревшего мягкого инвентаря – приобретение матрасов, подушек, одеял, полотенец
- приобретение бактерицидных ламп
- пополнить спортивный инвентарь спортзала мячами разных размеров, обручами, массажными мячами, гантелями, массажными ковриками;
- пополнить спортивный инвентарь в группах.

б) преобразование предметной среды:

- произвести благоустройство физкультурной площадки.
- оборудовать спортивную площадку: “полосой препятствий” для развития выносливости, гимнастической стенкой и бревном, различными малыми формами для организации двигательной активности детей на свежем воздухе
- восстановить зоны уединения (для снятия эмоционального напряжения) в каждой возрастной группе.

II. Воспитательно-образовательное направление

Задачи:

1 задача: *Организация рациональной двигательной активности детей: использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;*

Забота о здоровье детей в нашем ДОУ 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. Активная двигательная деятельность способствует:

- повышению устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды
- совершенствованию реакций терморегуляции организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям
- повышению физической работоспособности
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем, также возможной коррекции врожденных или приобретенных дефектов физического развития
- повышению тонуса коры головного мозга и созданию положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Контроль за физическим воспитанием.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке
- утренняя гимнастика
- физкультминутки
- оздоровительный бег
- физкультурные досуги, праздники, “Дни здоровья”
- индивидуальная работа с детьми по овладению ОВД

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ, преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях.

2 задача: Формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;

Необходимость воспитания физической культуры подчеркивают исследования, подтверждающие, что здоровье человека больше всего зависит от его образа жизни. В связи с этим актуально воспитание культуры здоровья уже в дошкольном детстве. Становление культуры человека обусловлено прежде всего процессом воспитания, педагогическим взаимодействием взрослого с ребенком, широким спектром педагогических средств и приемов.

Физическая культура здоровья дошкольника состоит из трех компонентов:

1. осознанного отношения к здоровью и жизни человека;
2. знаний о здоровье и умений оберегать, поддерживать и сохранять его;
3. компетентности, позволяющей дошкольнику самостоятельно и эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения, задачи, связанные с оказанием элементарной медицинской помощи.

Для реализации данной задачи предполагается продолжение целенаправленной работы по воспитанию культуры здоровья, формированию привычек к здоровому образу жизни через такие формы работы с детьми, как:

- режимные моменты
- тематические занятия познавательной направленности (1 раз в 2 месяца в младших, средних группах, 1 раз в месяц в старших и подготовительных)
- физкультурные занятия
- закаливающие процедуры после дневного сна
- организацию и проведение дней Здоровья (1 раз в квартал)

такие формы работы с родителями, как:

- ежегодные родительские всеобучи по формированию здорового образа жизни дошкольников;
- тематические родительские собрания;
- совместные детско-родительские мероприятия (физкультурные праздники, развлечения и т. п.);

- консультации специалистов - педиатра, психолога, педагогов и др. (индивидуальные, групповые, стендовые, на сайте ДОО)

3 задача: Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия.

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации), речи. Эта задача решается через реализацию образовательной программы ДОО: - фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание развитию речи, мышления, воображения детей;

- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах;
- организацию игровой деятельности детей;
- индивидуальную работу с детьми.

«Минусы» традиционной системы:

- На занятиях по рисованию из-за постоянного выделения ведущей руки снижается активность не ведущей, что является не совсем правильным.
- Длительное выполнение упражнений в прописях (особенно с детьми младше 5 лет) приводит к быстрому утомлению ребенка, отказу от деятельности и другим негативным реакциям вследствие недостаточного развития нервных центров регуляции движений, а также мелких мышц кисти («писчий спазм»).
- В настоящее время получили распространение «типографические» методы развития детей, то есть педагогами, часто используются книги, наборы сюжетных картинок для стимуляции развития речи, мышления, но было научно доказано, что дети полноценнее воспринимают объемные предметы, чем их изображение на картинке.
- Целенаправленная работа по подготовке ребенка к школе ведется, в основном, на специально организованных занятиях, близких по своей структуре и содержанию (а иногда и продолжительности) к школьному уроку. Но ведь ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является ИГРА, а источник возникновения игры – предметное действие (Д.Б. Эльконин, 1999г.). Именно поэтому в дошкольный период развития ребенка подготовка к обучению в школе должна осуществляться косвенно, прежде всего посредством игровых видов деятельности.

Таким образом, использование традиционных приемов при подготовке дошкольников к овладению графикой письма недостаточно эффективно.

Новизна подхода:

Современные исследования показывают, что для успешного овладения ребенком графикой письма необходимо развивать у него:

- координацию движений рук;
- пространственные представления;
- чувство ритма;
- мышечно-связочный аппарат кистей рук.

Поэтому, наряду с традиционными методами формирования графомоторных навыков, педагогам необходимо использовать кинезиологические упражнения, направленные на развитие межполушарного взаимодействия

Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем ДОО осуществляется в двух основных направлениях:

- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе.

Более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через комплекс психолого-педагогических мероприятий:

- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка;
- ведение воспитателями адаптационных листов наблюдений за каждым ребенком;
- гибкий график последовательного введения вновь прибывших детей в группу;
- постепенное увеличение времени пребывания детей в группе;
- использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в детском саду при помощи адаптационного альбома, организация фотовыставки «Моя семья», введение в групповую предметную среду любимых домашних игрушек детей и др.);
- создание эмоционального комфорта при укладывании детей на дневной сон;
- просвещение родителей (групповые, индивидуальные и стендовые консультации);

Создание благоприятной эмоциональной обстановки в каждом детском коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:

- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, анализ продуктивных видов деятельности детей, использование проективных методик;
- индивидуальные консультации воспитателей с родителями;
- индивидуальные беседы с воспитанниками;
- обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, драматизация;
- обеспечение условий для полноценного дневного сна (режим проветривания, создания спокойной обстановки, соблюдение «ритуалов» подготовки ко сну);
- организация «уголков психологической разгрузки» (зон уединения детей) в группах;
- создание ситуации успеха для каждого ребенка на занятиях и в свободной деятельности;
- формирование культуры общения детей;
- проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.;
- рациональное применение «музыкотерапии» (используется при необходимости на занятиях, при выполнении релаксационных упражнений, при укладывании детей на дневной сон и их пробуждении и др.).

Новые подходы в профилактике эмоционального благополучия:

- обучение детей приемам релаксации;
- разработка и введение в воспитательно-образовательный процесс цикла занятий психолога с детьми 5-7 лет, направленных на формирование умений дошкольников по оказанию психологической помощи и самопомощи в различных жизненных ситуациях.

Необходимость обучения детей приемам релаксации обусловлена тем, что большинству детей свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые, даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность — важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное напряжение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием. Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в

достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга, и человек становится наиболее внушаемым. Когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, тогда можно перейти к вербальному воздействию (суггестии). Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным и не дает негативных последствий.

В момент вербального воздействия дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого воздействия — помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе и в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость использования мышечной релаксацией после каких-либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения сеанса релаксации, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии, посмотреть, как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

III. Лечебно-профилактическое направление

Задача: Совершенствование системы профилактической оздоровительной работы.

Профилактическо - оздоровительная работа в нашем ДОУ должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- дважды в день проводить влажную уборку групповых помещений;
- не загромождать групповые и спальные помещения мебелью, коврами;
- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными;
- 1 раза в год необходимо выполнять сушку, выморозку постельных принадлежностей (матрацев, подушек, одеял);
- 2 раза в год осуществлять чистку ковровых изделий (летом - стирка, зимой - чистка снегом);
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения дезинфицирующих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаемся санэпидрежима.

Профилактически-оздоровительная работа с детьми в ДОУ осуществляется:

1) специфической иммунопрофилактикой. Ее цель – усилить или ослабить формирование иммунитета к возбудителю конкретного заболевания. Иммунитет за последнее время снизился. Об этом свидетельствует рост хронических воспалительных заболеваний. Вакцинопрофилактика стала ведущим методом борьбы с инфекционными заболеваниями. Активная профилактическая вакцинация детей должна проводиться в определенные периоды жизни и быть направленной на выработку общего специфического иммунитета.

2) неспецифическая иммунопрофилактика. Методов неспецифической профилактики болезней много, поскольку они представляют собой совокупность методов стимуляции скрытых резервов

защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. К средствам повышения неспецифической резистентности организма относятся:

- оздоровительные мероприятия – полоскание, смазывание, ходьба
- закаливающие мероприятия – солевые дорожки
- нетрадиционные методы – дыхательная гимнастика, массаж и самомассаж, релаксация, кинезология
- профилактика нарушения осанки, сколиоза и плоскостопия, близорукости

Взаимосвязь со специалистами

Здоровьесберегающая инфраструктура, поддерживается благодаря постоянной связи с врачами узкой специализации детской поликлиники. По результатам мониторинга, по назначению участковых педиатров и врачей узкой специализации, планируются и осуществляются оздоровительно-профилактические и лечебные мероприятия. Отследить результаты физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном отделении помогает медико-педагогический контроль, в который входят:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей;
- Обследование физического развития детей;
- Медико-педагогическое наблюдение за проведением физкультурных занятий;
- Медико-педагогическое наблюдение за осуществлением системы закаливания;
- Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (спортивный зал, участок), оборудования, спортивной одежды, обуви и т.д.
- Психологическая диагностика нервно-психического развития дошкольников

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 t^0 тела, осмотр кожных покровов);
- Максимальное пребывание детей на свежем воздухе;

Условия реализации программы

Для реализации программы в детском саду имеются следующие условия:

- Медицинский кабинет, процедурный кабинет, которые оснащены медицинским оборудованием.
- физкультурный зал, который оборудован необходимым инвентарём: гимнастическими скамьями, спортивными матами; ребристыми досками, мячами, обручами, канатами и другим необходимым оборудованием. Количество и качество спортивного инвентаря и оборудования помогает обеспечивать высокую моторную плотность физкультурных занятий.
- Физкультурная площадка для проведения гимнастики и спортивных мероприятий на прогулке.
- Кабинет педагога-психолога, в котором есть необходимый инструментарий для выявления и сопровождения нарушений в детском развитии.
- методическая литература для организации эффективной двигательной активности детей, развития основных видов движений.
- в каждой возрастной группе имеются спортивные уголки, где дети занимаются как самостоятельно, так и под наблюдением педагогов.

Оборудование соответствует возрастным особенностям детей и их антропометрическим показателям. Материалы, из которых изготовлено оборудование, отвечает гигиеническим требованиям, экологически чистые и прочные.

Концепция программы

Здоровье детей дошкольного возраста социально обусловлено и зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, здоровье родителей и наследственность, условия жизни и воспитания ребенка в семье, в образовательном учреждении. Значимыми факторами, формирующими здоровье детей, является система воспитания и обучения, включая физическое воспитание, охрану психического здоровья, а также организация медицинской помощи. Начинать формировать здоровье нужно в детстве, когда наиболее прочно закладывается опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм.

Укрепление здоровья детей должно стать ценностным приоритетом всей воспитательно-образовательной работы ДОУ: не только в плане физического воспитания, но и обучения в целом, организации режима, лечебно-профилактической работы, личностно-ориентированного подхода при работе с детьми, вооружение родителей основами психолого-педагогических знаний, их просвещение. Особенностью организации и содержания учебно-воспитательного процесса должен стать интегрированный подход, направленный на воспитание у дошкольника потребности в здоровом образе жизни.

Принципы создания программы

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексного педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников ДОУ.

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

Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребёнка получает задания, которые он способен успешно выполнить.

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

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

Система организации контроля за выполнением программы:

Управление программой и осуществление контроля за ее реализацией осуществляется заведующим МБДОУ и методистом.

Администрацией совместно с медицинскими работниками определены основные условия природосообразного, здоровьесберегающего образования у *детей* - это потребности в здоровье, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни и выработка индивидуального способа обоснованного поведения.

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;
- Выработка у ребенка осознанного отношения к своему здоровью, умение определить свои состояния и ощущения; понимать переживаемые чувства других и правильно на них реагировать.

Основными направлениями программы «Солнышко» являются:

1. Материально-техническое оснащение оздоровительного процесса в ДОУ.
2. Воспитательно-образовательное направление.
3. Лечебно-профилактическое направление.
4. Мониторинг реализации программы.

Структура программы

Программа рекомендуется для работы с детьми всех возрастных групп детского сада и включает в себя следующие направления:

- 1) организация двигательного режима;
- 2) оздоровительная работа;
- 3) медицинское обеспечение оздоровительной работы;
- 4) работа с родителями;
- 5) работа с коллективом

Ожидаемые результаты реализации программы

1. Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребенка.
2. Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном возрасте заболеваний.
3. Совершенствование системы оздоровления на основе реализации индивидуального подхода.
4. Повышение заинтересованности работников детского сада и родителей в укреплении здоровья дошкольников.
5. Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей к вопросам здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

II. Содержательный раздел

2.1 Используемые образовательные технологии

№	Название технологии/метода	Обоснование применения с точки зрения здоровьесбережения.
1	<i>Закаливающие мероприятия: Солевое топтание</i>	– после сна, 2 раза в неделю по 10 мин. со среднего возраста в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении специальные упражнения под музыку.
2	<i>Динамические паузы</i>	– во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.
3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	– как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.
4	<i>Релаксация</i>	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.
5	<i>Гимнастика пальчиковая</i>	– с младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).
6	<i>Гимнастика для глаз</i>	– ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога. Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

7	<i>Динамическая гимнастика</i>	– ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.
8	<i>Кинезиологические упражнения</i>	- в любое время, для каждого возраста, с целью развития обоих полушарий головного мозга; - в различных формах физкультурно-оздоровительной работы: как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате
9	<i>Точечный массаж по А.А. Уманской</i>	– в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп. Макс 5 мин

Физкультурно-оздоровительная работа

	Вид деятельности занятий	Особенности организации
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно на открытом воздухе или в спортивном зале. Длительность в соответствии с возрастом.
2.	Физкультминутка	Ежедневно, на занятиях статического характера. Длительность 3-5 мин.
3.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Ежедневно во время утренней прогулки, подгруппами. Игры подобраны с учетом возрастных особенностей детей
4.	Оздоровительный бег	2 раза в неделю, подгруппами по 5-7 человек, во время утренней прогулки. Длительность 3-7 мин.
5.	Гимнастика после дневного сна	Ежедневно, по мере пробуждения и подъема детей. Длительность не более 10 мин.
6.	Физическая культура	2 раза в неделю; проводятся в первой половине дня (одно на воздухе). Длительность 15-30 мин
7.	Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно, под руководством воспитателя, в помещении и на открытом воздухе. Продолжительность зависит от возрастных особенностей детей.
8.	Неделя здоровья	2 раза в год
9.	Спортивные	1 раз в месяц на улице или в спортивном зале. Длительность как

	развлечения	на занятии.
10.	Физкультурно – спортивные праздники на воздухе.	2 раза в год (зимний и летний). Длительность 25-40 минут
11.	Игры – соревнования между детьми разных возрастных групп	1 -2 раза в квартал на воздухе или в зале. Длительность 30 минут
12.	Совместные физкультурные занятия родителей и детей	1 раз в квартал
13.	Участие родителей в физкультурно – оздоровительных праздниках и развлечениях	В течение года

Закаливающие мероприятия

Одним из основных направлений оздоровления детей является использование комплекса закаливающих мероприятий.

Закаливание – это активный процесс, представляющий совокупность методов стимуляции скрытых резервов защитных сил организма, их совершенствования, гибкости, универсальности. Закаливающий эффект достигается систематическим, многократным воздействием того или иного закаливающего фактора и постепенным повышением его дозировки.

Необходимо осуществлять единый подход к оздоровительно-закаливающей работе с детьми со стороны всего персонала ДОУ и родителей.

Ведущими методами эффективного закаливания в нашем ДОУ являются:

- "Рижский" метод закаливания

Название метода пришло из Прибалтики, где было замечено, что дети, бегающие босиком по прохладной воде и песку Рижского побережья практически не болеют простудными заболеваниями. Метод давно и широко применяется в дошкольных учреждениях, имеет несколько вариантов. В нашем детском саду применяется в младших группах для детей от 3 до 4 лет.

Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 м и длиной 1,5 м. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая.

Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по ребристой доске или по "Дорожке Здоровья".

"Дорожка Здоровья" представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: пуговицы, пластиковые крышки, бусинки, плетенные веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка. Можно использовать коврики для ванной типа "травка". Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

- контрастные температурные воздействия (контрастно-воздушные и воздушные ванны), которые способствуют развитию и совершенствованию системы физической терморегуляции, плохо функционирующей в первые годы жизни. Обязательным условием проведения воздушных ванн является температура воздуха в помещениях. Для детей дошкольного возраста температура воздуха должна находиться в диапазоне 18-20 градусов в зависимости от большей или меньшей двигательной активности детей и их числа;
- босохождение, которое является эффективным закаливающим средством при условии постепенного его использования детьми;
- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- полоскание горла (с 2,5-3 лет).
- Закаливание через хождение босыми ногами по мокрым солевым дорожкам
Эффективным средством закаливания является хождение босыми ногами по мокрым солевым дорожкам, раздражающим многочисленные нервные окончания расположенные на стопах.

Новые, нетрадиционные методы иммунопрофилактики

К ним относятся дыхательная гимнастика, упражнения для профилактики близорукости, плоскостопия и нарушения осанки, самомассаж, релаксационные упражнения, кинезиологические упражнения способствующие стабилизации и активизации энергетического потенциала организма и повышению пластичности сенсомоторного обеспечения психических процессов. Данные методы необходимо ввести в систему оздоровительных мероприятий.

Дыхательная гимнастика: Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым произвольно.

В начале курса занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям.

Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого — педагога, родителей) для контроля за полнотой дыхательных движений.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Массаж и самомассаж: Механизм действия массажа заключается в том, что возбуждение рецепторов приводит к различным функциональным изменениям во внутренних органах и системах. Массаж в области применения оказывает механическое воздействие на ткани, результатом которого являются передвижение тканевых жидкостей (крови, лимфы), растяжение и смещение тканей, активизация кожного дыхания.

Методика профилактики зрительного утомления и развития зрения у детей

По данным Э.С. Аветисова, близорукость чаще возникает у детей с отклонениями в общем состоянии здоровья. Среди детей, страдающих близорукостью, число практически здоровых в 2 раза меньше, чем среди всей группы обследованных школьников. Несомненно, связь близорукости с простудными, хроническими, тяжелыми инфекционными заболеваниями. У близоруких детей чаще, чем у здоровых, встречаются изменения опорно-двигательного аппарата — нарушение осанки, сколиоз, плоскостопие. Нарушение осанки, в свою очередь, угнетает деятельность внутренних органов и систем, особенно дыхательной и сердечно-сосудистой. Следовательно, у тех, кто с самых ранних лет много и разнообразно двигается, хорошо закален, реже возникает близорукость даже при наследственной предрасположенности.

Разумный режим дня, двигательная активность, правильное питание, проведение специальных упражнений для глаз - все это должно занять важное место в комплексе мер по профилактике близорукости и её прогрессированию, поскольку физическая культура способствует как общему укреплению организма и активизации его функций, так и повышению работоспособности глазных мышц и укреплению склеры глаз.

Формирование и коррекция осанки. Профилактика плоскостопия.

В дошкольном возрасте осанка ребенка только формируется и любое нарушение условий этого формирования приводит к патологическим изменениям. Скелет дошкольника обладает лишь чертами костно-мышечной системы. Его развитие еще не завершено, во многом он состоит из хрящевой ткани. Этим обусловлены дальнейший рост и в то же время сравнительная мягкость, податливость костей, что грозит нарушением осанки при неправильном положении тела, отягощении весом и т.д. Особую опасность неправильная поза представляет для малоподвижных детей, удерживающие тело в вертикальном положении, не получают у них должного развития.

Осанка зависит от общего состояния скелета, суставно-связочного аппарата, степени развития мышечной системы.

Наиболее действенным методом профилактики патологической осанки является **правильное физическое воспитание** ребенка. Оно должно начинаться с первого года жизни. Это очень важно, так как осанка формируется с самого раннего возраста. По мере роста малыша постепенно включаются новые средства физического воспитания. К 7 годам у здорового дошкольника позвоночник, как правило, приобретает нормальную форму и соответственно вырабатывается

правильная

осанка.

Нередко плоскостопие является одной из причин нарушения осанки. При плоскостопии, сопровождающемся уплотнением свода стоп, резко понижается опорная функция ног, изменяется положение таза, становится трудно ходить.

Основной причиной плоскостопия является слабость мышц и связочного аппарата, принимающих участие в поддержании свода.

В основе профилактики лежит, во-первых, укрепление мышц, сохраняющих свод, во-вторых, ношение рациональной обуви и, в-третьих, ограничение нагрузки на нижние конечности.

Главным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика, направленная на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп и голени. Такие виды движения и бег не только хорошо воздействует на весь организм, но и служат эффективным средством, предупреждающим образование плоскостопия. Особенно полезна ходьба на носках и наружных краях стопы.

Литература с комплексами упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки:

Ю.А. Кирилова «О здоровье всерьез. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия у дошкольников»

И.А. Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры»

Р.Х. Яковлева «Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия»

Психогимнастика

Психогимнастика для дошкольников становится очень популярной в последнее время. Ее используют в работе с детьми не только воспитатели детского сада и учителя, но и родители. Прежде всего, она полезна для детей, у которых наблюдается чрезмерная утомляемость и истощаемость, замкнутость или непоседливость, вспыльчивость, агрессивность. Такое поведение ребенка может быть обусловлено наличием неврозов, различными нарушениями характера, задержками психического развития или нервно-психическими расстройствами, которые находятся в зоне пограничных нарушений (то есть еще не больной ребенок, но уже и не здоровый).

Этюды предназначены для обучения приемам саморасслабления детей с такими невротическими проявлениями, как истощение нервной системы, возбудимость, страхи, навязчивые состояния, истерические реакции.

Этюды на выражение основных эмоций развивают нравственно-коммуникативные качества личности; способствуют пониманию эмоционального состояния другого человека и умению адекватно выразить своё.

Целью этюдов на выразительность жестов является развитие правильного понимания детьми эмоционально-выразительных движений рук и адекватное использование жеста. Содержание этюдов активизирует выразительность движений, творческое воображение.

Кинезиология

Кинезиология – наука о развитии головного мозга через движение. Она существует уже двести лет и используется во всем мире.

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель.

Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма.

Пальчиковые кинезиологические упражнения можно использовать для развития мышц руки и развития межполушарного взаимодействия коры головного мозга ребенка.

Упражнения необходимо проводить ежедневно. С начала детям с раннего возраста учить выполнять пальчиковые игры от простого к сложному. После того как дети научились выполнять пальчиковые игры с пяти лет даем комплекс пальчиковых кинезиологических упражнений, состоящих из трех положений рук, последовательно сменяющих друг друга. Ребенок выполняет вместе со взрослым, затем самостоятельно по памяти. Упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях взрослый предлагает ребенку помогать себе командами (“гусь-курица-петух”), произносимыми вслух или про себя.

Благодаря двигательных упражнений для пальцев происходит компенсация левого полушария и активизация межполушарного взаимодействия, что способствует к детской стрессоустойчивости к обучению в школе

Методики, направленные на развитие органов дыхания

Методики дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление певческого голоса. Суть методики – в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на вдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

Методика дыхательных упражнений йогов. Оздоровительная система индийских йогов сформировалась в глубокой древности. В программе используется часть хатха - йоги – «пранаяму» («дыхательный контроль»). Цель этого вида дыхательных упражнений – сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. По представлениям индийских медиков, при вдохе через одну ноздрию более активно работает одна часть вегетативной нервной системы. (симпатичная или парасимпатическая), при вдохе через другую – другая. Двухфазная йоговское дыхание предполагает раздельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей.

Звуковая психорегуляция дыхания М.Л. Лазарева. Данный комплекс дыхательной гимнастики направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации, которая позволяет также улучшить микроциркуляцию в области легочных альвеол, стимулирует деятельность диафрагмы, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, повышает эмоциональный тонус, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Задержка дыхания и «шмель» Васильева И.А. Данный комплекс дыхательной гимнастики направлен на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет кислой крови, которая позволяет улучшить снабжения клетки кислородом, где организм быстро справится с аллергией, воспалительными процессами, улучшает дренаж мокроты, расслабляет мускулатуру бронхов, массирует внутренние органы, достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение.

Методики, направленные на коррекцию зрения

Метод коррекции зрения В.Ф. Травинка заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (тренажеры для коррекции зрения), разработанные группой доктора медицинских наук, профессора В.Ф. Травинка.

Йоговские упражнения для глаз способствуют восстановлению зрения независимо от характера имеющихся нарушений – близорукости или дальнозоркости. Йоги считают, что глаза потребляют около 50% биоэнергии, приходящийся на жизнедеятельность всего организма. Поэтому эти упражнения рекомендуются выполнять и людям, имеющим хорошее зрение. Йоговская гимнастика для глаз укрепляет глазные мышцы, снимает с них напряжение, активизирует кровоснабжение глаз, способствует поступлению в ткани кислорода, оказывает комплексное укрепляющее и тонизирующее действие.

Методики, направленные на развитие двигательной активности

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики. Она укрепляет опорно-двигательный аппарат, дыхательную сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности. Ритмическая гимнастика включает общеразвивающие, силовые, акробатические упражнения, элементы художественной гимнастики, прыжки, бег, танцевальные движения с элементами современных и народных танцев. Программа предполагает включение в занятия разновидность ритмической гимнастики – аэробику, соединяющую ритмическую музыку и танец с физическими упражнениями. Для детей подобные композиции разработаны в программах «Ритмическая мозаика» А.И. Бурениной и «СА-ФИ-дансе» Ж.Е. Фирилевой и Е.Г. Сайкиной. А также применять в работе степ-аэробику.

Модель конечного результата – это оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста. Методика определения физических качеств и навыков направлена на тестирования физических качеств дошкольников, которые используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме (быстрота, сила, ловкость, выносливость и гибкость). Под влиянием двигательной активности улучшается деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем, аппарата кровообращения, повышаются функциональные возможности организма.

Физкультурные занятия направлены на формирования опорно-двигательного аппарата и правильной осанки, совершенствование функции и закаливания организма детей, на содействия развития адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма.

Подвижные игры на прогулках направлены на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, на освоение жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, равновесии, лазании, метании, на формировании у детей способности проявлять выдержку, смелость, уверенность в собственных силах, умение действовать в коллективе и индивидуально.

Спортивные развлечения направлены на удовлетворение естественной потребности детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку, аналитическое отношение к себе и деятельности товарища.

Методики, направленные на профилактику ОРЗ

Массаж биологически активных зон (по А.А.Уманской) рекомендуется педиатрами при реабилитации ослабленных и часто болеющих детей. Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон). Использование метода Уманской показало значительное снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Закаливание водой, воздухом и солнцем – один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Наиболее эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г. Н. Сперанского, Ю. Ф. Зимановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

Методики, направленные на повышение резистентности организма

Лечебная гимнастика. Гимнастические упражнения составляют основу лечебной физкультуры. Их применяют при заболеваниях сердечно - сосудистой и дыхательной систем, расстройствах нервной деятельности, повреждениях опорно – двигательного аппарата, нарушении обменных процессов. В лечебных целях применяются активные и пассивные движения, оказывающие общее и локальное воздействие на организм.

Методики, направленные на профилактику опорно-двигательного аппарата

Оздоровительный кружок «Здоровячок» направлен на формирование правильной осанки через укрепление мышц спины, плечевого пояса, живота на развитие подвижности позвоночника, укрепление мышечно-связочного аппарата и на продолжение работы по оздоровлению и укреплению здоровья детей.

Элементы хатха-йоги. Хатха-йога – система воспитания здорового тела и здоровой психики посредством физических упражнений, релаксации, психотерапии, режима питания и очищения. В рамках предложенной программы мы используем часть упражнений хатха – йоги, направленных на улучшение осанки и развитие гибкости.

Упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки. Общефизическое действие упражнений при их правильной дозировке способствует гармоническому развитию мускулатуры ребенка, позволяющей ему длительно сохранять правильную осанку благодаря достаточной выносливости мышц.

Логоритмика – комплексная методика, включающая в себя средства логопедического, музыкально-ритмического и физического воспитания, направленная на коррекцию речевых нарушений и развитие неречевых процессов: совершенствование общей моторики, регуляции Мышечного тонуса, активизации всех видов внимания и памяти.

Методы, направленные на коррекцию психического состояния

Психогимнастические этюды М. И. Чистяковой, адаптированные к старшему дошкольному возрасту, посвящены определенному разделу психомоторики. Они направлены на развитие

воображения, снятие интеллектуальной и эмоциональной напряженности, гармонизацию отношений с другими людьми, выработке уверенности в себе посредством игровых вариантов психотерапии.

2.2 Летняя оздоровительная работа

Формы организации оздоровительной работы:

- ✓ закаливание организма средствами природных факторов: солнце, воздух, вода, сон в трусиках, ходьба босиком;
- ✓ физкультурные занятия в природных условиях (спортивной площадке);
- ✓ туризм (походы, экскурсии);
- ✓ физкультурные досуги и развлечения;
- ✓ утренняя гимнастика на воздухе;
- ✓ витаминизация: соки, фрукты, ягоды.

2.3 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 «Солнышко» 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;
- ✓ 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 ДОО новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
2. Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
3. Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
4. Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
5. Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
6. Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
7. Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
8. Внедрение сбалансированного разнообразного питания.
9. Пропаганда здорового образа жизни.
10. Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

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

Работа по укреплению здоровья сотрудников

Обеспечивая условия здоровьесбережения детей, не нужно забывать о здоровье педагогов, так, как только здоровый педагог может воспитать здорового ребенка.

- ☐ Ежегодные периодические медицинские осмотры
- ☐ Работа с психологом: индивидуальные консультации и занятия по программе «Учимся не сгорать», направленные на профилактику синдрома «профессионального выгорания»
- ☐ Проведение педагогических советов нетрадиционной формы
- ☐ Информационные бюллетени по укреплению физического и психического здоровья

2.4. 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 здоровой поколение, то должны решать эту проблему «всем миром», семья, детский сад, общественность.

Для себя мы определили следующие задачи работы с родителями:

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

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 открытых 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 (инструктора по физической культуре, медицинской сестры).
8. Организация совместных дел.
9. Мастер-классы для родителей по методам и формам оздоровления

Для успешной работы с родителями используем 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 с родителями:

1. Анкета для родителей.
2. Беседы с родителями.
3. Беседы с ребёнком.
4. Наблюдение за ребёнком.
5. Изучение рисунков на тему «Наша семья» и их обсуждение с детьми.
6. Психологическая диагностика воспитанников (эмоционально-волевое, личностное, когнитивное развитие).

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 работы с родителями на ближайшие 5 лет

1. Продолжить проведение совместных мероприятий: «Дней Здоровья», праздников, субботников.
2. Для обогащения родителей знаниями об основах здорового образа жизни и правильного питания разработать и реализовать тематический модуль «Хочешь быть здоровым – правильно питайся».
3. Организовывать новую форму работы с родителями – дни семейных увлечений «Что умею сам – научу детей».
4. Посещение родителями занятий валеологической направленности, с целью педагогической пропаганды здорового образа жизни.
5. Вовлечение родителей в инновационный педагогический процесс, консультации, беседы.

III. Программно-методическое обеспечение

оздоровительной деятельности

На основе концептуальных положений Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой и оздоровительной программы под редакцией В.Г. Алямовской «Здоровье», педагоги занимаются поиском, изучением и внедрением следующих программ и технологий:

- * Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2003
- * В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет. - М.: Учимся играючи, 2008.
- * К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
- * Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
- * В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Терра-Спорт, 2000.
- * Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. - Ростов н/Д, Феникс, 2011
- * Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
- * Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.
- * Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. -М.: ТЦ Сфера, 2008.
- * О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: Просвещение, 2015.
- * М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста. -Чебоксары, 2008.
- * Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.: Речь, 2012.
- * П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расти здоровый, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2006.

IV. Заключение

Мы считаем, что созданная в МБДОУ «Детский сад №2 «Алсу» система работы по оздоровительной программе «Солнышко» позволит нам качественно достичь поставленную цель в сохранении и укреплении физического и психического здоровья детей, в формировании у родителей, педагогов, детей ответственности в деле сохранения своего здоровья, в улучшении медико-социальных условий пребывания ребенка в детском саду. Государственная политика в области образования убеждает нас обратить особое внимание на здоровье детей дошкольного возраста. Одной из задач дошкольного образования в соответствии с федеральным образовательным государственным стандартом является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоциональное благополучие. Результатом реализации данной задачи в соответствии с ФГОС и должно стать создание комфортной развивающей образовательной среды.

Ориентация на успех, высокая эмоциональная насыщенность занятий, постоянная опора на интерес, воспитание чувства ответственности за порученное дело - все это даст положительный эффект в нашей работе: у большинства детей уже наметилась тенденция сознательного отношения к своему здоровью и использованию доступных средств для его укрепления, стремления к расширению двигательного опыта.

В результате внедрения и реализации оздоровительной программы «Солнышко», дети ДОУ должны показать высокий уровень развития физических качеств, отдельных качественных сторон двигательных возможностей человека: быстроты, силы, гибкости, равновесия, выносливости и ловкости и достаточный уровень развития основных движений.

Ожидаемые результаты реализации программы

Повышение эффективности здоровьесберегающего процесса в условиях дошкольного образовательного учреждения:

- улучшение основных показателей состояния психофизического здоровья детей;
 - успешное освоение образовательной программы воспитанниками ДОУ ежегодно не менее 86%, качественная подготовка детей к школе до 95%;
 - рост компетентности педагогов к качественному моделированию здоровьесберегающего процесса в инновационном режиме на 100%;
 - активизация родителей к совместной с образовательным учреждением здоровьесберегающей деятельности и использованию эффективных форм здоровьесбережения в семье - не менее 93%.
- Создание системы комплексного мониторинга состояния здоровья ребёнка.
- Снижение количества наиболее часто встречающихся в дошкольном детстве заболеваний.
 - 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.

Социальный эффект от реализации программы

Подготовка определённого спектра авторских программ и инструктивно-методических материалов по организации инновационной здоровьесберегающей деятельности, способных удовлетворить широкие образовательные запросы детей, родителей и общества, обоснованных с

точки зрения своей целесообразности, позволит воспринимать ДОУ как образовательное учреждение, обеспечивающее устойчивый качественный уровень образовательных услуг, демонстрирующее социальную значимость и ценность работы на внутренние и внешние целевые аудитории.

Список используемой литературы:

1. «Методические указания в области оздоровительного (функционального) питания детей дошкольного возраста» Сибирского федерального центра питания. Г. Новосибирск 2005 – 2006г.
2. «Продукция на основе пантогематогена, механизмы действия и особенности применения» ДМ, и профессор Н.Н. Суслов, Ю.Г. Гурьянов. Новосибирск, 2004г.
3. В. Алексеенко, Я. Лощина. Играем в сказку. Воспитание и развитие личности ребёнка 2-7 лет. - М.: Учимся играючи, 2008.
4. В.К. Величенко. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Терра-Спорт, 2000.
5. Васильева И. «Массаж биологически активных точек и зон у детей».
6. Воспитатель ДОУ № 1-2008 г. (стр.9)
7. Воспитатель ДОУ №3 – 2008 (стр. 11 – Послушные глазки)
8. Г.П. Малахов. Целительные силы, том 2.
9. Гунн Г.М., Современные технологии проблемы охраны здоровья. [Текст]: учебное пособие/ Г.М.Гунн. – СПб.2000. - 192с.
10. Картушина М.Ю., Праздники здоровья для детей 5-6 лет. [Текст]: сценарии для ДОУ/ М.Ю. Картушина - М.: ТЦ Сфера, 2010. - 128с.
11. Е.А. Алябьева. Психогимнастика в детском саду. - М.: ТЦ Сфера, 2003
12. Е.Н. Борисова. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. – Волгоград: Панорама, 2007.
13. К.Ю. Белая. Формирование основ безопасности у дошкольников. [Текст]: – М.: Мозаика-Синтез, 2012.
14. Картушина М.Ю., Зеленый огонек здоровья. [Текст]: методическое пособие/ М.Ю. Картушина - Архангельск, 2000. - 108с.
15. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В., В стране здоровья. [Текст]: программа эколого – биологического воспитания дошкольников/ В.Т. Лободин, А.Д. Федоренко, Г.В. Александрова - М.: Мозаика – Синтез, 2011. – 80с.
16. Маханева М.Д.С физкультурой дружить – здоровым быть. [Текст]: методическое пособие/ М.Д. Маханева – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
17. Корсун В.Ф., Коваленко В.В. «Аптекарьский город».
18. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», м.: «Линка – пресс», 2000г.
19. Л.В. Игнатова, О.И. Волик, Г.А. Холукова. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. -М.: ТЦ Сфера, 2008.
20. Л.И. Пензулаева. Физкультурные занятия в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2010.
21. М.В. Краснов, Е.В. Березенцева. Закаливание детей дошкольного возраста. - Чебоксары, 1998.
22. Методическое пособие «Оздоровительная работа с группой часто болеющих детей в условиях детских поликлиник, дошкольных учреждений, санаториев – профилакториев промышленных предприятий». Ивановский НИИ материнства и детства, г. Иваново, 1987г.
23. Н.В. Елжова. Здоровый образ жизни в дошкольном образовательном учреждении. - Ростов н/Д, Феникс, 2011
24. Нестерюк Т., Шкода А. «Гимнастика маленьких волшебников. Элементы йоги для детей» - М.: ДТД, 1993г.

22. О.В. Козырева. Лечебная физкультура для дошкольников. - М.: Просвещение, 2005.
23. Оверчук Т.Н. «Здоровье и физическое развитие в дошкольных образовательных учреждениях», М.: - Гном, 2001г.
24. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.57 – Физминутки для глаз)
25. Оздоровительная работа по программе «Остров здоровья» (стр.64)
26. Оздоровление детей в условиях детского сада под ред. Л.В. Кочетковой (стр.71)
27. П.А. Павлова, И.В. Горбунова. Расту здоровыи, малыш! Программа оздоровления детей раннего возраста. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
28. Праздников В.п. «Закаливание детей дошкольного возраста» - М, «Медицина», 1988 год.
29. Развивающая педагогика оздоровления под ред. В.Т.Кудрявцева, Б.Б.Егорова (стр. 249)
30. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ, РТ и Госсанэпиднадзором.
31. Т.С. Овчинникова, А.А. Потапчук. Двигательный игротренинг для дошкольников. - СПб.:Речь, 2002.
32. Травинка В. «Помоги себе сам», «Массаж биологически активных точек и зон у детей».
33. Утегов Г.А. «Детский народный лечебник».
34. Федеральный реестр биологически активных добавок к пище, издание 2-е, ред. Пилот Т.Л., Москва, 2001г.
35. Харисова Ф.Ф. «Воспитание культуры здорового образа жизни у обучающихся в республике Татарстан», Казань, Мәгариф, 2003г.
36. Э.Я. Степаненкова. Физическое воспитание в детском саду. - М.: Мозаика-Синтез, 2008.