Форма организации оздоровительно-

развивающейся работы с детьми.

Дошкольный возраст - самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников приемам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам

Главная задача персонала дошкольных учреждений и родителей - выработать у детей разумное отношение к своему организму, привить необходимые санитарно-гигиенические навыки, научить вести здоровый образ жизни с раннего детства. Каждый ребенок должен понимать, как важно с детства избегать факторы риска для здоровья, выбрать стиль поведения, не наносящий ущерб физическому и психическому состоянию.

**ПРИНЦИПЫ РАЗВИВАЮЩЕЙ ПЕДАГОГИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ.**

С нашей точки зрения, именно совместная творческая деятельность педагога и детей, протекающая в форме их живого насыщенного эмоционального контакта, является внутренним основанием единства телесного и духовного в жизни ребенка.

Отсюда первый принцип оздоровительно-развивающей работы с детьми — это развитие творческого воображения — главного психологического завоевания дошкольного возраста. Развитие воображения становится необходимым внутренним условием при построении и проведении оздоровительной работы с дошкольниками..

Так, имитируя позу «кошечки», ребенок естественно «преображается». Не надо объяснять ему, как расслабить те или иные мышцы. Его образная память воспроизводит яркие кошачьи черты. Они преломляются сквозь призму детского воображения, и вот уже ребенок пластично выгибает спинку, урчит, ползает на коленках. В этот момент «включаются» все биоактивные точки и зоны, расположенные на коленях, локтях и пальцах.

**Второй принцип** оздоровительно-развивающей работы тесно связан с первым, *это формирование* *осмысленной моторики*. Выдающийся ученый А.В. Запорожец в своих классических исследованиях показал, что движение может стать произвольным, управляемым только в том случае, если оно будет *ощущаемым и осмысленным*. \

Вот конкретный пример попыток сформировать такую бессмысленную моторику. В массовой практике физкультурно-оздоровительной работы обычно игнорируются те тонкие смысловые ориентировки, которые и определяют постановку у ребенка правильной осанки. Этап их формирования как бы «проскакивается», осанка «ставится» тренажно-механическим способом в готовом виде. Взрослый постоянно подчеркивает, что сидеть прямо — значит сидеть красиво, но почему это так, для детей остается далеко не очевидным, если не сказать — бессмысленным.

Постановку осанки у ребенка должно предварять формирование ориентировки на позу, как выразительную характеристику положения тела в пространстве. Поэтому создание условий для освоения позы выступает необходимым моментом воспитания здоровой осанки. Это может быть сделано с помощью специальных игровых упражнений: «Стоп-кадр» (имитация фотографических изображений: лошадка перед прыжком, тяжелоатлет в рывке), «Скульптор и глина» (один ребенок создает скульптуру из первоначально неоформленной «глины», которую изображает другой ребенок), имитация и самостоятельное придумывание контрастных поз-«перевертышей» («собака на заборе», «кошка в мышиной норке», «пассажир в чемодане»).

Осмысленная моторика лежит в основе навыков рационального дыхания. Она, как уже отмечалось, связана с работой воображения. Поэтому особую ценность имеют дыхательные упражнения, выполнение которых предполагает его активизацию: рисование дыханием в воздухе воображаемых фигур и т.п.

**Третий принцип** оздоровительной работы *— создание и закрепление целостного позитивного психосоматического состояния при выполнении различных видов деятельности.*

Например, на нефизкультурных занятиях в старшей и подготовительной группах нами используется игровое упражнение «Лепим умелую и уверенную руку». Ребенку предлагается побывать в роли скульптора, который воплощает в материале свои представления о таких человеческих качествах, как умелость и уверенность. «Материалом» же является рука самого ребенка. Другая рука выполняет «ваятельские» функции. «Ваятель» разминает глину, добиваясь пластичности «материала» (руки). Затем, работая с каждым пальцем (разминая, разглаживая его), он придает ему особый «характер». Большой палец должен быть сильным и добрым, выступающим основой и опорой для всех остальных (это — папа). Указательный палец — строгий, следящий за порядком, контролирующий (это — мама). Средний палец — главный помощник родителей — «старший брат». Безымянный — кроткая, немногословная, но очень трудолюбивая «сестричка». Мизинец — маленький помощник всех остальных членов семьи, хотя иногда довольно непослушный (это — «младший братик»). Только такая крепкая семья может решать сложные задачи, уверенно преодолевать возникающие при этом трудности.

Данное упражнение одновременно способствует развитию осмысленной моторики мелких мышц руки, воображения и уверенности в себе в ходе решения каких-либо новых задач, созданию положительного эмоционального настроя, эмпатии, чувства психологической защищенности (благодаря актуализации «семейного контекста») и вместе с тем — активизации биологически активных точек кожи, расположенных на руке, путем ее своеобразного массажа, психомоторной релаксации и т.д.

**Четвертый принцип** — *формирование у детей способности к содействию и сопереживанию*.

Пример. Делая массаж друг другу, дети обмениваются тактильными посланиями. Массаж становится формой невербального общения детей, где каждое движение носит смысл адресованного обращения одного ребенка к другому. Через тактильный контакт, который так редок или весьма формализован в массовых дошкольных учреждениях («Взялись за руки!»), ребенок выражает свое внутреннее состояние, отношение к товарищу и рассчитывает получить «ответ» на свое обращение.

Для поддержки и стимулирования естественных защитных реакций организма применяем ароматерапию как целостной процесс, направленный на пробуждение внутренних способностей организма к самооздоровлению и достижению гармонии тела, эмоций и духа. Ароматерапия позволяет поддерживать здоровье детей, предупреждать болезни и помогает в воспитании и обучении. Прирожденная способность детского организма к самостоятельному оздоровлению позволяет ребенку очень быстро избавляться от токсинов. При серьезных заболеваниях ароматерапия не заменит врача, но она восстановит силы, облегчит состояние больного, ускорит выздоровление и укрепит естественные защитные силы организма, как у маленьких, так и у старших дошкольников. В своей группе мы проводим ароматерапию эфирными маслами пихты, сосны, лимона, эвкалипта, лаванды, можжевельника в осенне – весенний период, так как они обладают антивирусными свойствами. Для создания в группе положительной психоэмоциональной обстановки используем ароматические масла герани, грейпфрута, апельсина, мандарина, лимона, иланг-иланга – эти масла прекрасно балансируют нервную систему, устраняют беспокойство, депрессию и приносят спокойствие и ясность, поднимают настроение у детей и взрослых

Дыхательная гимнастика играет значительную роль в процессе оздоровления и закаливания малышей. Она помогает:

повышать общий жизненный тонус ребенка, сопротивляемость и устойчивость организма к простудным заболеваниям;

развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки и диафрагмы, улучшать лимфо- и кровообращение в легких.

Дыхательные упражнения в группе мы проводим с использованием природного материала (перьев, шерстяных ниток, бумажных салфеток).

Элементы дыхательной гимнастики можно активно включать в физкультурные занятия, утреннюю гимнастику, физкультминутки.

С целью укрепления эмоционального развития детей используются игры, способствующие успокоению и организации. Данные игры полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой – тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. К ним относятся этюды на тренировку отдельных групп мышц; на расслабление мышц; на выразительность жеста; на выражение удовольствия и радости.

С целью укрепления эмоционального развития детей мы в своей работе используем игры, способствующие успокоению и организации. Данные игры полезны всем детям. Они сопровождаются музыкой спокойного характера, которая, с одной стороны, успокаивает, а с другой – тренирует эмоционально-волевую сферу у детей. К ним относятся этюды на тренировку отдельных групп мышц; на расслабление мышц; на выразительность жеста; на выражение удовольствия и радости.

Одним из эффективных методов оздоровления детей дошкольного возраста является босохождение. Не секрет, что биологически активные точки на ступне ног связаны со всеми органами, и надавливание на них стимулирует функцию определенных органов. Летом хорошо пробежаться по росе, пройтись по земле босиком. Для холодного времени года актуальными являются «чудо-дорожки». Чтобы вызвать у детей интерес и желание заниматься процедурами закаливающего характера, мы изготовили дорожки с использованием разнообразной цветовой гаммы и природного материала: пуговиц, пластмассовых крышек, косичек из веревки, основы для фломастеров, рельефных фигурок из дерева. В комплекс закаливающих процедур после дневного сна мы включаем босохождение по солевой дорожке. Особую ценность представляет босохождение по мокрой дорожке из морской соли. Морская соль содержит большое количество микроэлементов, таких как медь, цинк, кобальт и др., отличается высоким содержанием ионов, имеющих большое значение, такой же состав имеют лимфа и кровь человека. Все микроэлементы находятся в устойчивом соединении, быстро впитываются и разносятся по всему организму, благоприятно воздействуют на него. Морская соль не имеет противопоказаний. Она способствует заживлению ран, улучшает кровоснабжение тканей, стимулирует дыхательные и защитные функции эпидермиса, повышает иммунитет организма на генном уровне. Соотношение соли и воды (50 граммов соли на один литр воды).

**Система профилактической и коррекционной работы по оздоровлению дошкольников**

* Профилактика
* Точечный массаж по методу Уманской
* Комплексы упражнений по профилактике нарушений зрения во время занятий
* Гимнастика с элементами хатха-йога
* Комплексы по профилактике плоскостопия
* Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
* Дыхательная гимнастика
* Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки, массаж ушных раковин)
* Прогулки + динамический час
* Закаливание:
* Сон без маек
* Ходьба босиком
* Чистка зубов и полоскание полости рта
* Обширное умывание
* Рижский метод закаливания (топтание по коврику с шипами, по влажной салфетке, смоченной в солевом растворе + полоскание полости рта йодно-солевым раствором или травяными настоями)
* Оптимальный двигательный режим

Именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, привычка к здоровому образу жизни, общая выносливость, работоспособность организма и другие качества, необходимые для полноценного развития личности. Деятельность взрослого, направленная на укрепление здоровья, составляет содержание физического воспитания, что обеспечивает малышу физическое развитие. Подвижные игры и игровые движения - естественные спутники жизни ребенка, обладающие великой воспитательной силой, формирующие физические и личностные качества ребенка. Мы применяем народные подвижные игры и игровые подражательные движения  как на физкультурных занятиях, так и во всех режимных моментах; используем народные подвижные игры в дыхательной гимнастике, оздоровительной аэробике, йогу в игровой форме, фольклор при проведении игрового массажа, закаливающих процедур, в  утренней гимнастике и в самостоятельной детской деятельности.

**Основные черты данного направления:**

* представления о здоровом ребенке, как идеальном  эталоне  и практически достижимой  норме  детского развития;
* здоровый ребенок рассматривается в качестве целостного телесно-духовного организма;
* оздоровление трактуется не как совокупность лечебно-профилактических мер, а как форма развития, расширения психофизиологических возможностей детей;
* работа по развитию здоровья не может полноценно вестись исключительно медицинскими методами. Эффективность применения последних возрастает при условии их дополнения психолого-педагогическими методами;
* ключевым принципом оздоровительно-развивающей работы с детьми является индивидуально-дифференцированный подход.

Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя несколько взаимосвязанных блоков.

1. **Условия.**

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия:

**1.** Спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого

* Обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия;
* Способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной  активности  и  координации движений;
* Повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр;
* Положительно влияет на психоэмоциональную сферу.

Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание мы уделили размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения; дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами.

Большего эффекта можно достичь, если разнообразить имеющееся оборудование нестандартным, которое способствует повышению интереса. Мы изготовили универсальное нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания; дорожка – «следы»; бруски; мягкие мячи; тренажеры для профилактики плоскостопия, массажеры, «сухой дождь», передвижная волейбольная сетка.

**2.** Для того чтобы дети могли пользоваться физкультурным оборудованием не только в спортзале, мы пересмотрели содержание центра двигательной активности в каждой группе. Разработали рекомендации по содержанию двигательных центров в соответствии  с возрастными и поло-ролевыми особенностями детей, чтобы они стали основой для их самостоятельной двигательной деятельности.

**3.** Плавательный бассейн. Плавание содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Эти занятия в большей мере имеют оздоровительную направленность и акцентируются на индивидуальном подходе к каждому ребенку; целью занятий в бассейне для детей старшего дошкольного возраста является обучение плаванию, закаливание и укрепление организма. К концу старшей группы дети осваивают правильное положение тела в воде, владеют основными элементами плавания, ныряют, доставая игрушки со дна бассейна. В подготовительной группе отрабатывается координация движений при плавании облегченными способами  на спине и на груди с задержкой дыхания.

**4.** На участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, несколькими беговыми дорожками  длиной  30  и  60 метров.

**5.** В ДОУ имеется физиотерапевтический кабинет со следующими аппаратами: УВЧ, тубусный  кварц, ингаляторы, УФО (общее и миндалин), лампа Чижевского (ионизация воздуха), кварцевые банки, облучатель бактерицидный, аппарат для приготовления кислородного коктейля; действуют соляная комната, массажный кабинет.  Итак, условия, созданные в ДОУ, позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

**В работе с детьми необходимо соблюдать следующее:**

**1.** Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребенка, уровню физического развития, биологическому портрету и группе здоровья.

**2.** Необходимо сочетание двигательной активности  с  закаливающими  процедурами.

**З.** Обязательное включение в комплекс физического воспитания классических оздоровительных техник в игровой форме (релаксации, дыхательной и пальчиковой гимнастики, оздоровительной аэробики,  игрового массажа,  гимнастики для глаз,  упражнений  йоги.)

**4.** Проведение циклических движений для повышения выносливости (медленный бег, продолжительная ходьба, плавание).

1. **Развитие движений**

Под руководством взрослых ежедневно проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности. Организованной двигательной деятельности детей ежедневно отводится не менее 2 - 2,5 часов, из них особое  внимание  – 30 - 40 минут  коррекционной  работе.

**Утренняя гимнастика** – это заряд бодрости на весь день. Разнообразие форм проведения утренней  гимнастики  способствует формированию  интереса  детей  к  ней:

* оздоровительный (дозированный)  бег;
* дыхательная  гимнастика и игры;
* упражнения на коррекцию осанки и стопы  и  народные подвижные игры;
* гимнастика в сюжетной форме с предметами и без них;
* оздоровительная  аэробика  и упражнения йоги;
* гимнастика по интересам  и игры по желанию детей.

Особое значение в воспитании здорового ребенка мы придаем развитию движений и физической культуры детей на **физкультурных занятиях**. Форма организации занятий гибка и разнообразна (фронтальные,  подгрупповые, индивидуальные, в спортзале, в группе, на воздухе, в бассейне). Физкультурные занятия, сохраняя традиционную структуру, проводятся в сюжетной (игровой) форме и включают в себя такие элементы:

* оздоровительная аэробика, массаж  и  самомассаж,
* дыхательные упражнения,  йога  и  восточная   гимнастика,
* упражнения на коррекцию осанки и стопы,
* веселый тренинг и элементы психогимнастики.

Причем в каждом  возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* **малышам** они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием;
* в **среднем** возрасте  развить физические качества (скорость, выносливость, силу);
* в **старших** группах - сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Чтобы физкультурные занятия были эффективны, при их проведении мы придерживаемся следующих условий:

* построение занятий в соответствии с задачами на данный период, уровнем подготовленности детей;
* использование различных способов организации детей для выполнения упражнений с целью увеличения двигательной активности;
* распределение нагрузки на организм на протяжении всего занятия;
* использование разнообразного спортивного инвентаря, музыкального сопровождения, повышающих эмоциональное состояние и активность детей.

Однако занятия становятся эффективными только в том случае, если они не ущемляют индивидуальность ребенка, реализацию его склонностей, интересов, а также учитываются индивидуальные различия детей.

1. **Лечебно-профилактическая работа**

Обеспечить эффективную физкультурно-оздоровительную работу можно только при условии содружества медицины и педагогики.  Эта работа имеет три этапа: подготовительный, интенсивной профилактики, восстановительный. На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры.

*Первый* период готовит детей к самому неблагоприятному времени в сезоне.

Поэтому используется ультрафиолетовое облучение, массаж, курс приема элеутерококка.

Во *втором* периоде есть необходимость использовать систему мер для предупреждения ОРВИ, ангин. Дети полощут рот и горло лечебными растворами, им закладывают оксолиновую мазь в нос, используется  витаминизация третьего блюда, кислородный коктейль.

В *восстановительный* период желательно укрепить защитные силы детей, вернувшихся после заболевания. Им предлагается травяной чай, витаминотерапия (витамин С), оздоровительные напитки. У этих детей несколько иной режим дня, снижаются физические нагрузки в двигательной деятельности, закаливающие процедуры строго индивидуализируются. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

1. **Закаливание**

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур. Закаливающие мероприятия содействуют созданию привычек здорового образа жизни. Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия – в течение года. Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в групповом журнале здоровья. Однако превышение интенсивности закаливающих процедур может привести к срывам адаптации, проявляющимся в ухудшении здоровья и самочувствия ребенка. Поэтому в каждой группе имеется памятка (основные принципы закаливания). В комплексе закаливающих средств, оберегающих нервную систему детей от перегрузок, особую роль играет правильно организованный дневной сон. В связи с этим воспитатели используют два правила:

- обеспечить в момент подготовки детей ко сну спокойную обстановку. Исключить шумные игры за 30 минут до сна, использовать перед засыпанием  релаксационную гимнастику,

- проветривать спальное помещение перед сном со снижением температуры на 3-5 градусов.

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Чтобы она действительно давала эффект, виды деятельности на прогулке меняются в зависимости от двигательной активности на предыдущем занятии. Важно отметить, что система закаливания ежегодно корректируется медицинскими работниками детского сада в соответствии результатами и имеющимися условиями.

1. **Здоровый образ жизни.**

Воспитание потребности в здоровом образе жизни осуществляется по нескольким направлениям. Одно из направлений  программы - минимум по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни – формирование культурно-гигиенических навыков  (полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе, длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета).

Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы минимум, носит название “Программа здоровья”. На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние – это занятия по валеологии  и  ОБЖ. Такие занятия проводятся по  формуле: «помоги осознать ребенку, зачем ему это нужно — научи в увлекательной форме — приучай выполнять эти действия ежедневно»

1. **Взаимодействие с родителями.**

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями на основе родительского договора. Рекомендованы следующие формы работы: семейные клубы; семейные праздники; диспуты, почтовый ящик, передвижные библиотеки. В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия. В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает;

* ознакомление родителей с результатами диагностики; целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима,  оптимальной двигательной активности, полноценного питания, закаливания и т. д.;
* формирование основ валеологической грамотности через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы;
* обучение основным методам профилактики детской заболеваемости (закаливания, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, фитотерапии и т. д.).  Кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают открытые показы занятий и праздников с использованием указанных техник, совместные занятия детей и родителей типа «Самая спортивная семья», «Старты на воде», которые организуются в детском саду, а так же Дни Открытых Дверей  для родителей, где родители могут принять участие  в занятии.

Научная новизна: использование указанных оздоровительных технологий  в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

***Педагогические выводы:***

Формирование здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки, креативности и коммуникативности.

На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Возраст с 5 до 7 лет является наиболее благоприятным периодом формирования осознанного отношения детей к своему здоровью и физическим возможностям.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья.

**Литература.**

1. Антонова, А. Совместная работа детского сада и семьи по физическому воспитанию.// Дош. воспитание.- 1986. - №4. с. 12-14.
2. Вавилова, Е.Н. Укрепляйте здоровье детей [Текст]: Пособие для воспитателей дет.сада / Вавилова Е.Н.- М.: Просвещение, 1986.- 128с.
3. Глушкова, Г.В. Здоровье и физическая культура. // Ребёнок в дет.саду. -2003.- №1,2,3.
4. М. Ю. Картушина «Быть здоровыми хотим».                                          Оздоровительные и познавательные занятия для   детей   подготовительной группы детского сада.
5. М. Ю. Картушина «Логоритмические занятия в детском саду».
6. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000
7. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. М., 1998
8. В.Т.Кудрявцева Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития», публиковавшуюся в журнале «Дошкольное воспитание» в 1997-2000 гг
9. Осокина, Т.И. Игры и развлечения детей на воздухе [Текст] / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Л.С. Фурмина.- 2-е изд., перераб. – М.: Чистые пруды.- 2007.- 32с.
10. Осокина, Т.И. Гимнастика в детском саду. – М.: Просвещение, 1996.
11. Осокина, Т.И., Тимофеева Е.А. Физические упражнения для дошкольников. – М.: Просвещение, 1996.
12. Прищепа, С. и др. Гимнастика вдвоём: Физкультурные занятия (детско-родительские отношения)// Дош. воспитание. – 2006.- №8.- с.54.
13. Рунова, М. Приобщаем детей к физической культуре. // Дош. воспитание.- 2006. - №10.- с. 5- 61.
14. Семёнова, Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников.// Дош. воспитание.- 2006.- №12.- с. 59-65.
15. Федоровская, О. Физкультурно-оздоровительная и профилактическая работа в ДОУ. // Дош. воспитание. – 2003.- №1.
16. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учеб. пособ. Для студ. сред. пед. учеб. заведений. / [ С.О. Филипова, Т.В. Волосникова, О. А. Каминский и др.]; под ред. С.О. Филиповой.- М.: Издательский центр «Академия», 2007.- 224с.
17. Хухлаева, Д.В., Кенеман А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Просвещение, 1971.