Бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №9 г. Тары»

Тарского муниципального района Омской области.

**Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности**

 **дошкольников.**

Выполнила: Даниленко Ольга Валерьевна

музыкальный руководитель

 высшей квалификационной категории

БДОУ «Детский сад № 9 г. Тары»

**Тара 2015**

**Здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности дошкольников.**

Здоровье до того превышает

 все остальные блага жизни,

что поистине здоровый нищий

счастливее больного короля.

***А. Шопенгауэр***

Здоровье ребенка - это не только отсутствия болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие. Поэтому оздоровление детей в последнее время становится приоритетным направлением в работе многих ДОУ, а педагоги ищут новые приёмы сохранения и укрепления здоровья детей, создавая благоприятные условия для их внедрения, основываясь на результатах диагностики состояния здоровья и индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Вырастить здорового человека – задача трудная и ответственная. Ведь именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья: происходит становление всех жизненно важных систем и психических функций организма, развиваются его адаптивные механизмы, мелкая и крупная моторика, повышается устойчивость к воздействиям внешних факторов, формируются основные физические качества, выносливость и работоспособность, приобретаются культурно-гигиенические навыки, нарабатываются приемы самообслуживания. Именно в этом возрасте зарождаются предпочтения, привычки, представления, черты характера ребенка, от которых будет завесить образ жизни человека в дальнейшем. Поэтому оздоровление детей одна из важнейших задач каждого ДОУ.

Под здоровьесберегающими технологиями в педагогике подразумевается способ организации и последовательность действий в ходе учебно-воспитательного процесса, реализация образовательных программ на основе всестороннего учёта индивидуального здоровья ребёнка, особенностей его психофизического, духовно-нравственного развития, сохранения и укрепления здоровья.

В наши дни врачи все чаще обращаются к «музыкальному» лекарству через подсознание, активизируя внутренние силы человека в борьбе с недугом. Определенный интерес представляют исследования современных педагогов и ученных. Так, например, П.Н. Анохин, изучая вопросы влияния мажорного или минорного лада на самочувствие, сделал вывод о положительном влиянии мелодического и ритмического компонентов музыки на работоспособность или отдых человека. В. Б. Бехтерев – отечественный невролог, психиатр и психолог – доказал, что музыка может вызывать и ослаблять возбуждение организма.

Музыка воздействует не только на эмоциональное, но и на общее физическое состояние человека. Специалисты считают, что благотворное ее влияние распространяется на весь организм: центральную нервную, сердечно-сосудистую, эндокринную, пищеварительную системы, а также на социокоммуникативные и адаптационные механизмы. Это, по их мнению, достигается благодаря восприятию соответствующими слуховыми рецепторами организма музыкальных вибраций и передачи их через сложную цепь рефлекторных связей в спинной и продолговатый мозг, которые затем распространяются по всему организму.

Говоря о музыкальном воспитании дошкольников, нужно вспомнить высказывания Н. А. Ветлугиной. Она отмечала, что развитие эмоциональной отзывчивости и музыкального слуха помогают активизировать умственную деятельность (образное, ассоциативное мышление, речь, умение пользоваться словами-эпитетами); пение развивает голосовой аппарат, речь укрепляет голосовые связки, регулирует дыхание; ритмика улучшает осанку ребенка, координацию, уверенность движений, развивает зрение бинокулярное, периферическое, прослеживающую функцию взгляда, глазомер) и даже математические способности (количественный и порядковый счет, знание геометрических фигур, умение ориентироваться в пространстве и делать перестроения).

Таким образом, музыка – одно из средств физического, психического и интеллектуального развития детей.

В режиме инновационной деятельности в сфере дошкольного образования вышеизложенный вывод послужил толчком к поиску таких технологических приемов, которые бы соединяли в себе музыкальное воспитание с оздоровительными мероприятиями. Это значит, что традиционные виды музыкальной деятельности, развивающие потенциал музыкальных и творческих способностей ребенка, можно разнообразить с пользой для здоровья, т.е. целесообразно использовать в музыкальной деятельности современные здоровьесберегающие технологии, а именно:

* вокалотерапия,
* дыхательная гимнастика,
* артикуляционая гимнастика,
* оздоровительные и фонопедические упражнения,
* игротерапия,
* музыкотерапия,
* танцетерапия,
* логоритмические упражнения,
* улыбкотерапия,
* фольклорная арттерапия,
* сказкотерапия,
* праздникотерапия.

**Дыхательная гимнастика.** «Без дыхания нет жизни»: от правильного дыхания в значительной степени зависит здоровье детей. На музыкальных занятиях нужно учить детей правильно дышать, следить за осанкой. Для дыхательных упражнений можно использовать воображаемые предметы (понюхать цветок, попыхтеть, как паровоз) и раздаточный материал (перышки, снежинки, бабочки и т.д.) Правильное дыхание приводит к резкому повышению всех резервных возможностей человека. С помощью глубокого и спокойного дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности вдоха способствует успокоению и полной релаксации. Ритмичное дыхание успокаивает нервы и психику. Использование дыхательной гимнастики приносят ощутимый результат в понижении заболеваний детей.

**Вокалотерапия.** Волшебный мир музыки окружает нас всюду, и целительная роль пения стала общепризнанным фактом. Пение - идеальный способ лечения для детей с нарушениями речи, улучшает их артикуляцию и ритм. С помощью вокала можно воздействовать на внутренние органы - ведь во время пения у детей происходит мягкий массаж горла, в легких возникает вибрация, в свою очередь влияющие на кровообращение. Пение снимает стрессы и помогает детям избавиться от страхов.

Голос – это своеобразный индикатор здоровья. Самое главное на занятиях это бережное отношение к голосу ребёнка. Ребёнок учится петь свободно и легко, голос его развивается и укрепляется, особенно полезны для детей протяжные песни, которые развивают дыхание. Это очень полезно сказывается для детей с заболеваниями дыхательных путей.

**Музыкотерапия.** Гармоничная музыка – лучший психотерапевт. В лечебных целях музыку применяют с давних времён. Музыка несёт в себе мощное коммуникативное начало, в ней заложены широчайшие возможности общения. Можно использовать классическую музыку в целях музыкальной терапии практически на каждом занятии. Для того чтобы музыка подействовала на детей наилучшим образом, их необходимо настроить. Настройка заключается в том, что надо сесть в удобной позе и сосредоточиться на звуках музыки. Для релаксации, которую можно включать в процессе занятия после активных игр или подвижных танцев, надо лечь и расслабиться. Активные формы слушания музыки с просмотром репродукций и стихотворной формой (эстетотерапия – то есть лечение красотой) положительно влияют на психоэмоциональное состояние:

• Музыка оказывает сильное успокаивающее воздействие на гиперактивных детей.

• Замкнутые, скованные дети становятся более спонтанными, у них развиваются навыки взаимодействия с другими детьми.

• Улучшается речевая и сенсомоторная функция.

В каждой группе должен быть магнитофон и аудиокассеты со специально подобранными мелодиями. Под воздействием такой музыки нормализуется давление, стимулируется дыхание, происходит эмоциональное расслабление. Спокойная, нежная музыка помогает детям заснуть. Очень полезно иметь в каждой семье «аптечку» с музыкально-терапевтическим набором аудиокассет. Устали, переутомились, пришли с работы в скверном настроении – включите антистрессовую музыку.

**Танцетерапия.** Танец, мимика и жест, как и музыка, являются одним из древнейших способов выражения чувств и переживаний.

Музыкально-ритмические упражнения выполняют релаксационную функцию, помогая добиться эмоциональной разрядки, снять умственную нагрузку и переутомление. Музыкально-ритмические упражнения формируют красивую осанку, укрепляют мускулатуру, развивают мелкую моторику, воспитывают выносливость. Ритм, который диктует музыка головному мозгу, снимает нервное напряжение, улучшая тем самым речь ребёнка. Движения и танец, помимо того, что снимает нервно-психическое напряжение, помогают детям быстро устанавливать дружеские связи друг с другом, а это также даёт определённый психотерапевтический эффект.

Логоритмические упражнения являются одной из форм активного отдыха, наиболее благоприятного для снятия напряжения. Выполняя упражнения с пением, дети учатся выразительности, умению распределять дыхание и координировать его с речевой фразой, у них развивается ритмическое чувство и музыкальный слух.

 **Улыбкотерапия.** Здоровье детей станет крепче и от улыбки воспитателей, потому что в улыбающемся человеке дети видят друга, и процесс обучения проходит плодотворней. А ещё у ребёнка появляется ответная улыбка, которая поднимает настроение.

Если ребёнок поёт весёлую песню и улыбается, то звук становится светлым, чистым и свободным. Постепенно его качества переходят и на личность ребёнка в результате постоянной тренировки улыбки. Вскоре улыбка внешняя становится улыбкой внутренней, и ребёнок уже с ней смотрит на мир и на людей.

**Игротерапия.** Творчество требует от детей координации всех нравственных сил, и этот всплеск активности благотворно действует на их психику, а значит на их психическое здоровье, то есть творческий процесс исцеляет. Творческие задания направлены на расширение репертуара доступных ребёнку эмоциональных переживаний. Для этого можно предложить детям сочинить собственную мелодию, спеть своё имя, пофантазировать под музыку, исполнить пластическую импровизацию или исполнить партию на детском музыкальном инструменте.

**Фольклорная арттерапия.** Русский фольклор – это целая система интегрированной арттерапии, включающая в себя разнообразные виды музыкальной деятельности. Знакомство с культурным наследием народа, имеет врачующее начало. Диапазон песен, удобный для детей, разнообразие игр, танцев и хороводов доставляет поистине колоссальное удовольствие для детей.

 **Сказкотерапия.** Сказка – любимый жанр детей. Велико значение сказки для поддержания душевного мира детей. Сказка открывает ребёнку перспективы собственного роста, дарит надежду и мечты. Нужно как можно чаще включать сказки в содержание сценариев утренников, да и на обычные занятия – это либо кукольная постановка, показ взрослыми сказки или детьми.

**Праздникотерапия.** На праздниках важно настроить детей эмоционально, увлечь за собой в мир музыки и сказки. Праздник – это всплеск положительных эмоций. А эмоциональный фактор единственное средство развить ум ребёнка, обучить его и сохранить детство.

Максимально допустимая нагрузка, проветривание, освещение, удобная обувь, смена деятельности всё это укрепляет здоровье детей. Использование здоровьесберегающих технологий на музыкальных занятиях имеет оздоровительный эффект не только для детей, но и для взрослых, которые испытывают на себе положительное влияние.

Таким образом, оздоровление детей, создание эмоционального комфорта – важнейшая задача всех ДОУ. Поэтому современные методы здоровьесбережения должны присутствовать во всех видах педагогической деятельности. Укрепление физического и психического здоровья детей, выявление и развитие музыкальных и творческих способностей, формирование привычки к здоровому образу жизни – цель музыкально-оздоровительной работы.

Как органично использовать здоровьесберегающие технологии в музыкальной деятельности с детьми и как музыкальным руководителям успеть решить еще множество задач музыкального воспитания?

В качестве ответа на этот вопрос предлагаю сценарий, в ходе которого используются здоровьесберегающие технологии, состоящие из небольших по объему и длительности игр и упражнений, приносящих детям не только удовольствие, но и пользу для здоровья.

**Игровое тематическое занятие «Осеннее путешествие» с использованием здоровьесберегающих технологий.**

Задачи:

– развивать музыкальные и творческие способности, звуковую культуру речи с учетом возрастных, индивидуальных и тендерных особенностей детей;

– формировать позитивное отношение к окружающему миру;

– создавать условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие каждого ребенка;

– повышать адаптивные возможности организма, используя здровьесбергающие технологии.

Ход НОД.

*На стене музыкального зала – осенние пейзажи. Занавес закрыт. Дети входят в зал.*

**Музыкальный руководитель** (поет). Здравствуйте, ребята!

**Дети** (поют). Здравствуйте!

**Музыкальный руководитель.** А теперь давайте поздороваемся сами с собой и друг с другом.

Коммуникативная игра «Здравствуйте!» (авт. М. Картушина)

**Задача:** создавать положительный эмоциональный настрой.

Здравствуйте, ладошки, Хлоп-хлоп-хлоп!

Дети смотрят на ладошки и хлопают.

Здравствуйте, ножки, Топ-топ-топ!

Топают, руки держат на поясе.

Здравствуйте, щечки, Тюх-тюх-тюх!

Указательными пальчиками дотрагиваются до щек.

Пухленькие щечки, Плюх-плюх-плюх!

Кулачками постукивают по надутым щекам.

Здравствуйте, глазки, Миг-миг-миг!

Дети хлопают глазами.

Здравствуй, наш носик, Бип-бип-бип!

«Сигналят» по носам.

Здравствуйте, зубки, Щел к-щелк-щел к!

Стучат зубами.

Здравствуйте, губки, Чмок-чмок-чмок!

Чмокают губами и посылают воздушные поцелуи.

**Музыкальный руководитель.** Скажите, пожалуйста, какое сейчас время года? (*Дети отвечают).*

Правильно, сейчас – осень. Она бывает разная: солнечная и пасмурная. Но, говорят, у природы нет плохой погоды, и я предлагаю отправиться на прогулку в осенний лес: подышим свежим воздухом, почувствуем, как пахнет осенняя листва. Вы согласны? (*Дети отвечают).*

Тогда нужно поторопиться, пока не пошел дождь. Давайте поедем в лес на поезде. Как гудит поезд?

**Дети** (имитируют гудок поезда). У-у-у!

**Музыкальный руководитель.** А как пыхтит паровоз?

**Дети.** Чух-чух-чух!

*Звучит гудок поезда (в записи).*

**Музыкальный руководитель.** Вы слышите, это сигнал к отправлению. Занимаем места в вагонах!

*Дети встают друг за другом («паровозиком»).*

Музыкальное игровое упражнение «Поезд» (авт. Т. Суворова)

**Задачи:**

– побуждать детей к двигательной деятельности (в соответствии с музыкой);

– активизировать произношение слога «чух»;

– укреплять физиологическое дыхание (без речи). Вступление – произношение звука «У-у» (имитация гудка паровоза).

«Едет поезд» – под музыку дети двигаются топающим шагом, вращая согнутыми в локтях руками с проговариванием слога «чух».

«Остановка» – музыка меняется, дети переходят на марш и расходятся врассыпную.

«Дышим свежим воздухом» – дыхательное упражнение. Дети вдыхают через нос, выдыхают через рот (упражнение можно делать под музыку).

*Открывается большой занавес, дети видят декорации осенней полянки.*

**Музыкальный руководитель:** Паровоз привез нас в лес, Здесь полным-полно чудес.

Игра «Паровоз привез нас в лес» (авт. О. Арсеневская)

Задача: проводить профилактику верхних дыхательных путей в комплексе с артикуляционной гимнастикой.

**Музыкальный руководитель:**

Посмотрите, Вот идет сердитый еж.

*Дети наклоняются низко, обхватывают руками фудь (свернувшийся в клубок ежик).*

П-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф, п-ф-ф-ф! Где же носик? Не поймешь. Ф-р-р! Ф-р-р! Ф-р-р!

 Вот веселая пчела. З-з-з! З-з-з!

Дети выполняют гимнастику для глаз (водят глазами в разные стороны).

Детям меда принесла З-з-з! З-з-з!

Дети выполняют упражнение на укрепление связок гортани и профилактики храпа.

Села нам на локоток. З-з-з! З-з-з!

Отмахиваются «от пчелы» (на уровне локтя).

Полетела на носок. З-з-з! З-з-з!

Отмахиваются «от пчелы» (на уровне носа).

Пчелу ослик испугал. И-а-а! И-а-а! И-а-а!

Дети произносят звуки с четкой артикуляцией ([и] – растягивают губы, [а] – на выдохе опускают нижнюю челюсть вниз).

На весь лес он закричал. И-а-а! И-а-а! И-а-а!

Гуси по небу летят, Гуси ослику гудят. Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Г-у-у! Устали? Нужно отдыхать,

*Дети рассаживаются на ковре. Сесть и сладко позевать.*

*Несколько раз зевают, стимулируя этим гортанно-глоточный аппарат и активизируя деятельность головного мозга.*

*В записи слышится шум ветра (он то усиливается, то затихает).*

Ребята, что это так шумит?

**Дети.** Ветер!

Упражнение «Осенняя сказка»

**Задачи:**

– готовить к правильному произнесению фонем;

– активизировать шипящие звуки;

– тренировать фонационный выдох;

– развивать динамическое чувство.

**Музыкальный руководитель:**

Шаловливый ветерок В лесочек залетел.

Дети

Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

Тихо-тихо веточкам Он песенку запел.

Дети (тихо) Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

Сильный ветер в наш лесочек Тоже прилетел.

Дети (громко) Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

Громко-громко веточкам Он песенку запел.

Дети (очень громко) Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

То тихую...

Дети Ш-ш-ш!

Музыкальный руководитель

То громкую...

Дети Ш-ш-ш!

*Дети произносят звуки попеременно: то тихо, то громко (по тексту).*

**Музыкальный руководитель.** А потом ветерок улетел! Ой, какой он шалунишка – растрепал ребятам волосы. Срочно нужно причесаться. Где ваши расчески?

*Дети показывают пальчики.*

Игровой массаж «Расческа»

Задачи:

– поднимать настроение;

– улучшать самочувствие.

Музыкальный руководитель

Расчесочка, расчесочка,

Дети «расчесывают» волосы пальцами.

Расчесочка моя!

Причешет и погладит Расчесочка меня.

 Сделает расчесочка Красивую причесочку.

Ребята, посмотрите, сколько листочков на земле – это тоже ветер напроказничал, сорвал их с деревьев. Давайте соберем листья и потанцуем с ними. А еще мы можем взять их с собой и украсить группу или сделать красивый осенний букет.

Активное слушание

*Музыкальный руководитель предлагает детям послушать музыку и обсудить услышанные произведения. Включается запись «Вальса» (фрагмент) из Серенады для струнного оркестра П.И. Чайковского (Программа «Музыкальные шедевры», авт. О.П. Радынова).*

**Задачи**: вызывать эмоциональный отклик на музыку через движение.

*Под музыку дети танцуют с листочками, потом складывают их в корзину.*

**Музыкальный руководитель.** Ребята, смотрите, под листиком кто-то есть. Да ведь это божья коровка. Все насекомые готовятся к зиме и прячутся в свои домики, а она что-то задержалась... Давайте поиграем с ней.

*Дети встают в круг, в центре которого лежит божья коровка (игрушка).*

Музыкально-речевая игра «Божья коровка» (авт. Т. Тютюнникова, детский фольклор)

**Задача:** развивать музыкальный и речевой слух, выразительность движений.

**Музыкальный руководитель.** А теперь давайте посадим божью коровку на веточку, чтобы она смогла улететь.

*Вдруг раздается уханье совы (в записи).*

Ребята, послушайте, где-то ухает сова – ночная лесная птица. Вы когда-нибудь видели ее?

*Дети отвечают.*

Ну тогда посмотрите и послушайте.

*В зал «влетают» девочки подготовительной к школе группы.*

Танцевально-игровая композиция «Совушки» (диск «Ку-Ко-Ша» № 1, трек 7)

**Задачи:**

– развивать познавательный интерес;

– использовать сюрпризный момент.

*Девочки-совушки «улетают». Музыкальный руководитель снова выводит детей на полянку.*

**Музыкальный руководитель.**

Посмотрите-ка, ребятки, на осеннюю полянку вышел медведь.

Стал ногами топотать Мишка-шалунишка.

 Приглашаю мальчиков с мишкой поплясать.

 И на время мальчиков Мишеньками стать.

*Мальчики делают круг, в центре – мишка (кукла бибабо).*

Танцевально-игровая композиция «Медвежата» (диск «Ку-Ко-Ша» № 1, трек 3, движения указаны в сборнике)

**Задачи:**

– развивать двигательную активность с учетом тендерных особенностей;

– проводить игровой массаж;

– артикуляционную гимнастику для языка;

– активизировать голос с дыханием на звуке [р].

**Музыкальный руководитель** (берет мишку в руки). Жарко тебе, Мишенька, в такой шубке! Сейчас ребята тебя немножко освежат!

Дыхательное упражнение «Подуем на мишку»

**Задача:** развивать продолжительный выдох.

Итак, носиками вдыхаем, громко выдыхаем.

*Дети дуют на мишку. Музыкальный руководитель от имени мишки благодарит детей.*

Спасибо, ребятки! Мне стало прохладнее и я могу с вами поиграть.

Дети рассаживаются на ковре (или мальчики – на ковре, а девочки – на стульях-пеньках). Перед ними выставляется мишка (игрушка).

Пальчиковая игра «Мишка» (авт. О. Арсеневская)

**Задача:** развивать координацию пальцев рук в сочетании с речевым интонированием.

Дети проговаривают текст самостоятельно.

Мишка по лесу ходил,

Дети шлепают ладошками по коленям.

Звонко песни выводил: Тру-ту-ту! Тру-ту-ту!

Имитируют игру на дудочке.

Всем я лапотки сплету. Себе – большие,

Поочередно загибают пальцы левой руки.

Жене – меньшие, Сыну – с носочком, Дочке – с цветочком, А соседу – заиньке Сплету лапти маленькие.

*При повторе текста загибают пальцы правой руки.*

**Музыкальный руководитель.** Ребята, мишка что-то хочет сказать. (Прикладывает игрушку к уху.) Он очень устал и хочет отдохнуть, ведь скоро зима и ему пора спать.

*Музыкальный руководитель укладывает мишку под елочку.*

*Дети рассаживаются и слушают пение птиц (в записи).*

Ой, кажется, на осеннюю полянку прилетели птицы.

Птички прилетали, Крыльями махали.

А где мои птички-невелички?

На середину полянки «вылетают» девочки-птички.

А чем бы нам птичек угостить?

Девочки-птички. Конфетами!

**Музыкальный руководитель** (удивленно). Конфетами?!

Танцевально-игровая композиция «Птички» (диск «Ку-Ко-Ша» № 1, трек 2)

**Задача:** развивать двигательную активность с учетом тендерных особенностей.

Села птичка на ветку, Ля-ля-ля, ля-ля-ля.

Девочки «машут крылышками».

Хочешь, птичка, конфетку?

Складывают руки вместе перед собой ладошками вверх.

Ля-ля-ля! Ля-ля-ля!

Качают головой.

Вкусную-превкусную,

Гладят себя по животу.

Сладкую-пресладкую. Не хочешь совсем?!

Пожимают плечами.

Я сама ее съем!

Поочередно скрещивают руки на груди.

Ням-ням-ням,

«Облизывают» ладошки по очереди (гимнастика для языка).

Ля-ля-ля,

Кружатся.

Ням-ням-ням,

Опять «облизывают» ладошки.

Вкусно!

Поднимают большие пальцы обеих рук.

**Музыкальный руководитель.** Ах вы, хитрули! Чем же все-таки питаются птицы?

**Дети.** Хлебными крошками, зернышками, семечками.

**Музыкальный руководитель.** Давайте покормим птиц, насыплем им зернышек...

*Дети берут заранее приготовленное пшено и сыпят его под елочку.*

Ребятки, нам пора возвращаться в детский сад. Но прежде чем мы снова сядем в паровоз, давайте посмотрим, улетела ли божья коровка.

*Все подходят к дереву и видят, что божья коровка улетела, оставив маленькую корзиночку с сухариками из черного и белого хлеба.*

Смотрите, божья коровка улетела, но прислала вам угощение – сухарики.

*Музыкальный руководитель угощает детей.*

*Звучит гудок паровоза (в записи).*

Ребята, паровоз нас зовет в путь. Занимаем места в вагонах.

*Дети строятся «паровозиком» и под музыку «выезжают» из зала.*

Литература

Алябьева Е.А. Занятия по психогимнастике с дошкольниками: Метод, пособие. М., 2009.

Алямовская В.Г. Здоровье. М., 1996.

Арсеневская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. Волгоград, 2010.

Богина Т.Н., Яковлева Т. С. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Справочник старшего воспитателя дошкольного учреждения. М., 2009.

Гаврючина Л.В. Здорвьесберегающие технологии в ДОУ: Метод, пособие. М., 2010.

Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М., 2009.

Хабарова Т.В. Педагогические технологии в дошкольном образовании. СПб., 2011.

Шелухина И.П. Мальчики и девочки: Дифференцированный подход к воспитанию детей старшего дошкольного возраста. М., 2008.

Щетинина A.M., Иванова О.И. Полоролевое развитие детей 5-7 лет: Метод, пособие. М., 2010.