**Семинар-практикум "Повышение компетентности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья детей, улучшения их двигательного статуса с учетом индивидуальных возможностей и способностей"**

**Цель:** Совершенствовать уровень профессиональной  компетентности педагогов дошкольных образовательных учреждений в работе по сохранению и укреплению здоровья детей, используя современные педагогические и здоровьесберегающие технологи.

**Задачи**:

1. Повышение  уровня  теоретических и практических знаний педагогов в области профилактики и коррекции в состоянии здоровья детей;
2. Распространение инновационного педагогического  опыта, направленного на создание условий для сохранения и укрепления здоровья;
3. Объединение усилий педагогического коллектива по распространению идей и опыта инновационной деятельности в области здоровьесберегающих технологий;
4. Поддержка опыта сбалансированного сочетания здоровьесберегающихтехнологий и процесса обучения;
5. Углубление и конкретизация знаний по использованию здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательном процессе;
6. Закрепление представлений о методах оптимизации двигательной активности детей 3-7 лет;
7. Знакомство с играми, упражнениями оздоровительно-коррекционной, профилактической направленности.

Анализ состояния здоровья детей дошкольного возраста показывает, что за последнее десятилетие количество абсолютно здоровых детей снизилось с 23 до 15% и увеличилось количество детей, имеющих хронические заболевания, с 16 до 17, 3%. Физическая  нагрузка  в силу объективных причин не высокая. Дети мало бывают на свежем воздухе,  родители чрезмерно увлекаются интеллектуальным развитием своих чад, забывая о важности движения для ребенка. На лицо проблема современного общества. Следует отметить, что сохранению и укреплению здоровья способствует система здоровьесберегающих форм жизнедеятельности человека - здоровый образ жизни,  который закладывается с раннего возраста.  Поскольку качества, привитые с детства, всегда оказываются наиболее прочными и активно воздействуют на весь дальнейший процесс формирования личности.

В дошкольном образовании здоровьесберегающий педагогический процесс в широком смысле слова - процесс воспитания и развития детей в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения,  процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Для их решения в

Нашем ДОУ  разработаны «здоровьесбеоегающие технологии». Актуальность применения здоровьесберегающих технологий - гиподинамия (нарушение функций опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения, нарушение зрения и т.п.), детские стрессы (нервные расстройства вследствие отрицательной психологической обстановки в семье, излишнего шума и нервности в детском коллективе), тревожность (недостаток эмоциональной поддержки в детском саду и семье, недостаток информации).

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в системе дошкольного образования, отражают две линии оздоровительно-развивающей работы:

* приобщение детей к физической культуре;
* использование развивающих форм оздоровительной работы.

**Зачем необходимо применять здоровьесберегающие технологии в современной образовательной среде?**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических способностей, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей.

***Цель:*** Здоровьесберегающих образовательных технологий - обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

***Задачи***: Здоровьесберегающих технологий:

1. Сохранение и укрепление здоровья детей на основе комплексного и системного использования доступных для детского сада средств физического воспитания, оптимизации двигательной деятельности.

2. Обеспечение активной позиции детей в процессе получения знаний о здоровом образе жизни.

3. Конструктивное партнерство семьи, педагогического коллектива и самих детей в укреплении их здоровья, развитии творческого потенциала.

Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошагово), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Среди существующих здоровьесберегающих образовательных технологий можно выделить в три подгруппы:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья: подвижные и спортивные игры, динамические паузы,  пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, бодрящая гимнастика после сна, корригирующая гимнастика,стретчинг, ритмопластика, релаксация, технологии эстетической направленности.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни: утренняя гимнастика, физкультурное занятие, проблемно-игровые (игр тренинг и игр терапия, коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье»), игры на песке, активный отдых.

3. Коррекционные технологии: арт терапия, технологии музыкального воздействия, сказкотерапия, технологии воздействия цветом, технологии коррекции поведения, психогимнастика, фонетическая и логопедическая ритмика.

        Очень важно, чтобы каждая из вышеперечисленных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

По доминирующей цели и решаемых задач, а также ведущих средств здоровьесбережения и здоровьеобогащения субъектов педагогического процесса в детском саду, можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. ***Медико-профилактическая*** деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала  ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

* организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья;
* организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
* организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, полоскание горла противовоспалительными травами, щадящий режим в период адаптации, проветривание);
* организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиН;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками детского сада. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает воспитателям и медицинским работникам иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности.

1. ***Физкультурно-оздоровительная***  деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка.

Задачи этой деятельности:

* развитие физических способностей;
* контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
* формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
* воспитание повседневной физической активности;
* воспитание привычки к здоровому образу жизни;
* оздоровление средствами закаливания.

Физкультурно-оздоровительная деятельность осуществляется инструктором по физической культуре в непосредственно образовательной деятельности, утренней гимнастики ,а также педагогами - в виде различных гимнастик, физкультминуток, динамических пауз и пр.

1. ***Технологии обеспечения социально-психологического*** благополучия ребенка предполагает внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам. Способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым и окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни, как таковой. Взрослый помогает ребенку в соответствии с его возрастом овладеть средствами само-понимания, само-принятия и саморазвития.

Задачи этой деятельности:

* обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;
* обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

 В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

1. ***Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.*** На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое  внимание в нашем ДОУ уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь вале-логические знания, не переутомлен работой, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой само-коррекции и приступить к его реализации.

1. ***Технологии вале логического просвещения родителей.***Главными воспитателями ребенка являются родители. От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, может или находить каждодневную поддержку дома, и тогда закрепляться, или не находить, и тогда полученная информация будет лишней и тягостной для ребенка.

Информационно-просветительская деятельность, выражается в формировании у родителей здорового образа жизни как ценности, а также в знакомстве родителей с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информировании о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка; привлечении родителей к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках.

Именно детский сад является местом педагогического просвещения родителей. Формы взаимодействия с родителями разнообразны, они могут быть как индивидуальные и групповые, так и традиционные и нетрадиционные.

**В соответствии с этим вале логическое просвещение родителей включает:**

* ознакомление родителей с результатами диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития;
* участие в составлении индивидуальных программ оздоровления детей;
* целенаправленную санпросвет работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима и полноценного сбалансированного питания, закаливания, оптимального воздушного и температурного режима и т.д.;
* ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка;
* обучение конкретным приемам и методам оздоровления (ЛФК, дыхательной гимнастике, самомассажу, разнообразным видам закаливания и т.д.);
* ознакомление с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма (фитотерапии, ароматерапии и т.д.).

Технология вале логического просвещения родителей позволяет не только на деле осуществить индивидуальный подход к каждому ребенку, но и привлечь родителей к совместным систематическим усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении. В целях сотрудничества с родителями нами разработана система мероприятий, к которым относятся:

* родительские собрания;
* беседы;
* информация в родительских уголках, в папках-передвижках;
* консультации;
* устные журналы и дискуссии с участием психолога, медиков, специалистов по физическому воспитанию, а также родителей с опытом семейного воспитания;
* семинары-практикумы;
* деловые игры и тренинги с прослушиванием магнитофонных записей бесед с детьми, разбором проблемных ситуаций по видеосъемкам, решением педагогических кроссвордов и т.д.;
* "дни открытых дверей" для родителей с просмотром и проведением разнообразных занятий в физкультурном зале, на стадионе;
* совместные физкультурные досуги и праздники и т.д.

1. ***Здоровьесберегающие образовательные технологии*** наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками о необходимости соблюдения режима дня, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях.

Этот вид деятельности предполагает воспитание вале логической культуры, или культуры здоровья, дошкольников. Цель ее – сформировать у детей осознанное отношение ребенка к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Задачи этой деятельности:

1. Формирование осознанного ведения здорового образа жизни;
2. Развитие самостоятельной активной деятельности по применению знаний об организме *(гигиеническое поведение, безопасность жизни, физическое воспитание)*;
3. Формирование у ребёнка положительного отношения к своему физическому "Я";

       Формирование вале логической культуры у дошкольников – это целостный процесс.  Он требует  овладения  суммой  определенных знаний  по валеологии и изучения разных приемов работы с детьми, а также пропаганды вале логических знаний среди родителей.

Зачастую небрежное отношение  взрослых, и тем более детей, к своему здоровью объясняется отсутствием необходимых знаний. В содержании работы по вале логическому воспитанию значительное место занимает проведение занятий  с детьми познавательного характера.

**Формы оздоровительной работы в дошкольном учреждении.**

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей.

 При работе с детьми обязательно соблюдаются основные *принципы закаливания:*

* Осуществление закаливание при условии, что ребёнок здоров;
* Недопустимость проведения закаливающих процедур при наличии у ребёнка отрицательных эмоциональных реакций (страха, плача, беспокойства);
* Тщательный учёт индивидуальных особенностей ребёнка, его возраста, возможности повышенной чувствительности к закаливающим мероприятиям;
* Интенсивность закаливающих процедур увеличивается постепенно и последовательно, с расширением зон воздействия и увеличением времени проведения закаливания;
* Систематичность и постоянство закаливания (а не от случая к случаю).

Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является ***прогулка.*** Для того чтобы прогулка давала эффект, может меняться последовательность видов деятельности детей в зависимости от характера предыдущего занятия и погодных условий. Так, в холодное время года и после занятия, на котором дети сидели, прогулка начинается с пробежки, подвижной игры; в тёплое время года или после физкультурных и музыкальных занятий – с наблюдения, спокойных игр.

Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время, которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице.

***Подвижная игра*** занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта.

Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и благоприятно влияют на эмоциональное состояние детей.

Потребность в движениях у дошкольников велика, однако неокрепший организм крайне чувствителен  не только к недостатку, но и к избытку движений. Вот почему при выборе подвижных игр и игровых упражнений нужно стараться соблюдать оптимальный режим двигательной активности, регулировать допустимую нагрузку, изменяя игровую ситуацию, увеличивать или уменьшать количество повторений.

Кроме подвижных игр, в детском саду можно широко использовать разнообразные упражнения в основных видах движений:

* бег и ходьба;
* прыжки;
* метание, бросание и ловля мяча;
* упражнения в равновесии;
* лазание и ползание;
* упражнения на полосе препятствий.

Проводимые на свежем воздухе физические упражнения способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, развитию защитных сил по отношению к неблагоприятным факторам внешней среды. На каждые две недели имеются 3-4 комплекса физических упражнений на воздухе:

* для хорошей погоды (по сезону);
* на случай сырой погоды;
* на случай порывистого ветра.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребёнка в дошкольном учреждении должно придаваться  развитию движений на физкультурных занятиях. Причём в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

* маленьких детей учат их ориентироваться в пространстве, приёмам элементарной страховки;
* в среднем возрасте – развивают физические качества, прежде всего, выносливость и силу;
* в старших группах – формируют потребность в движении, развивают двигательные способности и самостоятельность.

Большое оздоровительное и воспитательное значение для детей имеет ***плавание***, которое является одним из важных видов циклических нагрузок, обладающим мощным оздоровительным общеразвивающим действием. Плавание отличается от всех других спортивных упражнений неограниченным возрастным диапазоном применения и оказывает благотворное воздействие на сердечно – сосудистую, дыхательную системы: улучшает терморегуляцию, газообмен, сон, повышает работоспособность. Плавание является также эффективным средством профилактики и даже лечения нарушения осанки и сутулости. Во время плавания позвоночник ребёнка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмические движения, влияющие на гибкость позвоночника.

Проводя занятия в бассейне, необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечивать соблюдение правил и инструкций, осуществлять систематический медико-педагогический контроль за выполнением режима и организацией занятий по плаванию, за планированием и методикой проведения.  
Одним из важнейших компонентов укрепления и оздоровления детского организма, а также организации двигательного режима ребёнка, направленного на поднятие эмоционального и мышечного тонуса детей, является **утренняя гимнастика.**  
Ежедневное выполнение физических упражнений под руководством взрослого способствует проявлению определённых волевых усилий, вырабатывает у детей полезную привычку начинать день с утренней гимнастики. Утренняя гимнастика постепенно вовлекает весь организм ребёнка в деятельное состояние, укрепляет дыхание, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ, вызывает потребность в кислороде, помогает развитию правильной осанки. Чтобы предупредить возникновение плоскостопия, предлагаются упражнения для укрепления свода стопы – поднимание на носки, на пятки.

Музыка, сопровождающая движения, создаёт бодрое настроение, оказывает положительное влияние на нервную систему ребёнка.

Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы, разученные предварительно на физкультурном занятии и хорошо знакомые детям.

В перерывах между занятиями, особенно в старших группах детского сада, проводится **двигательная разминка**. Её цель – предотвратить развитие утомления у детей, снять эмоциональное напряжение в процессе занятий с умственной нагрузкой, что способствует более быстрому восприятию программного материала. Двигательная разминка позволяет активно отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной статической позы, способствует увеличению двигательной активности детей. Игровые упражнения, используемые в разминке, хорошо знакомы детям, просты по содержанию, с небольшим количеством правил, не длительны по времени (не более 10-12 минут), доступны детям с разным уровнем двигательной активности.  
С целью предупреждения утомления на занятиях, связанных с длительным сидением в однообразной позе, требующих сосредоточенного внимания и поддержания умственной работоспособности детей на хорошем уровне, в детском саду проводятся **физкультминутки.**

Физкультминутки повышают общий тонус, моторику, способствуют тренировке подвижности нервных процессов, развивают внимание и память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.  
Физкультминутки проводятся воспитателем по мере необходимости во время образовательной деятельности. Длительность их составляет 3-5 минут.  
Наряду с различными оздоровительными мероприятиями в дошкольном учреждении проводится ***гимнастика после дневного сна («Бодрящая гимнастика»)***, которая помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. В течение года используются различные варианты гимнастики.

Бодрящая гимнастика включает в себя:

* Разминка в постели. Дети постепенно просыпаются под звуки приятной музыки и, лёжа в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Упражнения выполняются из разных положений: лёжа на боку, на животе, сидя. После выполнения упражнений дети встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в хорошо проветренную групповую комнату и под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально – ритмические или другие движения.
* Упражнения  игрового характера, состоящие из  имитационных движений (дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «петрушка», «цветок»))  или подвижных игр малой нагрузки.
* Ходьба  по массажным дорожкам, что способствует развитию формированию стопы и укреплению организма детей.

***Дыхательная гимнастика.*** От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Дыхательные упражнения увеличивают вентиляцию, лимфа - и кровообращение в легких, снижают спазм бронхов и бронхиол, улучшают их проходимость, способствуют выделению мокроты, тренируют умение произвольно управлять дыханием, формируют правильную биомеханику дыхания, осуществляют профилактику заболеваний и осложнений органов дыхания.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабы, поэтому необходима специальная система упражнений в естественном ритмичном дыхании, а также в правильном использовании вдоха и выдоха при простых и более сложных движениях, причем ритм дыхания и движения образуют одно ритмическое целое. К гимнастическим упражнениям, формирующим правильное дыхание, относятся упражнения для постановки правильного дыхания через нос, развития мышц грудной клетки для увеличения ее эластичности, на активное вытягивание позвоночника. Все упражнения проводятся в собственном дыхательном ритме, медленно, следя за вдохом и выдохом и компенсаторной паузой после выдоха. Вдох через нос, выдох через рот в сомкнутые трубочкой губы, сочетать дыхательные упражнения с общеразвивающими упражнениями, формировать дыхание смешанного типа.

***Точечный массаж*** – элементарный приём самопомощи своему организму. Упражнения точечного массажа учат детей сознательно заботиться о своём здоровье, прививают им уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие. Наряду с этим точечный массаж является профилактикой простудных заболеваний.

Оздоровительную работу в детском саду необходимо проводить и в ***летний период***, осуществляя комплекс мероприятий, направленных на восстановление функционального состояния детского организма.

Центральное место в этом комплексе занимает режим дня, который предусматривает максимальное пребывание детей на открытом воздухе, соответствующую возрасту продолжительность сна и других видов отдыха. Вся деятельность, связанная с физическими нагрузками (подвижные игры, труд, занятия физической культурой) проводятся в часы наименьшей инсоляции.

Таким образом, целостная система образования, оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на  созданииздоровьесберегающей среды, способствует гармоничному физическому развитию детей дошкольного учреждения.

**Использованная литература:**

1. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста(3-7 лет). – М.: ВЛАДОС, 2002.

2. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. – М., 2006.

3. Оздоровительный комплекс в детском саду: бассейн – фитобар – сауна/ Методическое пособие //Под ред. Б. Б. Егорова. – М., 2004.

4. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход // Школа здоровья. 2000. Т. 7. №2. С. 21 – 28.

5. Алямовская, В. Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении /В. Г. Алямовская //Дошкольное образование. - 2004. - №17-24.

6.  Гаврючина Л. В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ: Методическое пособие – М.; Сфера, 2008.

7. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка. - М.: Просвещение, Росмэн, 2006.- 144 с.

        8. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. – М.: Просвещение, 2004.- 112 с.

9.Бушнева И. М. и др. Педагогические советы /авт.-сост. И. М. Бушнева [др. ].-Волгоград: Учитель, 2010.-250 с.

10. Сергиенко, Т. Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников /Т. Е. Сергиенко //Методист. - 2006. - №10. - С. 63-68.