**Собственный педагогический опыт**

**воспитателя**

первой квалификационной категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Звёздочка» обособленное подразделение Детский сад «Красная Шапочка»

Торбеевского муниципального района РМ.

**Чекмаревой Нины Владимировны**

**Тема:« Использование здоровьесберегающих**

**технологий в работе с детьми**

**дошкольного возраста».**

**Структура описания собственного педагогического опыта**

**1. Условия формирование опыта**

**2. Теоретическая база опыта**

**3. Актуальность опыта**

**4. Новизна опыта**

**5. Адресность опыта**

**6. Технология опыта**

**7. Результативность опыта**

1. **Условия формирования опыта.**

Усилия работников ДОУ как никогда направлены на оздоровление ребенка-дошкольника, пропаганды и обучению здорового образа жизни. Неслучайно именно эти задачи являются приоритетными в программе модернизации

российского образования. Одним из средств решения обозначенных задач становятся здоровьесберегающие технологии, без которых немыслим педагогический процесс современного детского сада.

Здоровьесберегающая технология - это единая система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника, педагога и родителя.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий – обеспечить дошкольнику возможность и умение сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания Ракеджмкои"Жизни.

В связи с введением Федеральных государственных образовательных стандартов в дошкольное образование большинство педагогических коллективов стремится отойти от традиционной модели, ищут новые формы образовательного процесса и изменяют его содержание. Успешное решение задач по укреплению и сбережению здоровья ребенка, используя здоровьесберегающие технологии, стало для педагогов профессиональным интересом. Главной задачей педагогической деятельности является создание в детском саду необходимых условий для наиболее оптимального сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей.

Являясь активным участником этого общего процесса, я уделяю особое внимание обучению дошкольников в своей возрастной группе навыкам здорового образа жизни, применяя на практике инновационные здоровьесберегающие технологии: динамические паузы, подвижные оздоровительные и народные игры, бодрящая гимнастика, точечный массаж, проблемно-игровые тренинги или игротерапия.

Так что такое здоровьесберегающие технологии в педагогическом процессе ДОУ и что ими считать - до сих пор остается загадкой для широкого круга профессионально-педагогической аудитории и даже для тех, кто уверенно использует эти технологии в своей практике. Попробуем разобраться в понятиях. Здоровье — состояние физического и социального благополучия человека (по Уставу ВОЗ). Здоровьесберегающий педагогический процесс ДОУ - в широком смысле слова - процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия ребенка. Здоровьесбережение и здоровьеобогащение - важнейшие условия организации педагогического процесса в ДОУ.

В более узком смысле слова - это специально организованное, развивающееся BO времени и в рамках определенное образовательной Системы взаимодействие детей и педагогов, направленное на достижение целей здоровьесбережения и здоровьеобогащения в ходе образования, воспитания и обучения.

Texнология это инструмент профессиональной деятельности педагога, соответственно характеризующаяся качественным прилагательным педагогическая. Сущность педагогической технологии заключается в том, что она имеет выраженную этапность (пошаговость), включает в себя набор определенных профессиональных действий на каждом этапе, позволяя педагогу еще в процессе проектирования предвидеть промежуточные и итоговые результаты собственной профессионально-педагогической деятельности. Педагогическую технологию отличают: конкретность четкость цели и задач; наличие этапов: первичной диагностики; отбора содержания, форм, способов и приемов его реализации; использования совокупности средств в определенной логике с организацией промежуточной диагностики достижения цели, критериальной оценки результатов. Важнейшей характеристикой педагогической технологии является воспроизводимость. Любая педагогическая технология должна быть здоровьесберегающей!

Постановка цели:

Обеспечить дошкольнику возможность сохранения здоровья, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Педагогические задачи:

- Формировать здоровьесберегающее и здоровьеукрепляющее поведение в специально созданных и жизненных ситуациях;

Создавать психологически комфортную среду в группах;

- Обогащать эмоциональную сферу положительными эмоциями;

- Развивать дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной жизни;

- Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка)

- Дать представления о значении сердца, легких, мышц, языка, глаз, зубов в жизнедеятельности человека, условиях их нормального функционирования; - - Развивать умения действовать в соответствии с усвоенными правилами;

- Уметь объяснять, выражая B речи, свое здоровьесберегающее и

здоровьеукрепляющее поведение.

Для успешной работы мы подобрали следующую методическую

литературу:

1.Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.

2. Берестнева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М: ТЦ. Сфера, 2008.

3. Веселова Л.И. Физкультурные развлечения // Ребенок в детском саду. 2008.

4. Воробьева Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. СПб. : Дельта, 2001. 5.Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Ребенок в детском саду - 2001. - No 12.

6. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. 1993. - No 9.

7. Крупенчук О. И. Уроки логопеда: Пальчиковые игры / Крупенчук О. И. Литера.

8.Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. - 2004. - No 4. 1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение, 1986

9.ЕмельяноваВ.Н., из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».

10. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2008

11.Икова В.В.Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у Дошкольников, госуд. изд-во мед литерат.,Ленинград, 1963

12.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.:АРКТИ, 1999.

13. Макарова 3.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС,2004

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

15. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2002.

Интернет-ресурсы:

1.http:// nsportal.ru ( Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)

2.http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар « Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)

3. http://pedmir.ru/ ( занятие по валеологии ) Масагутова И. 3.

**2. Теоретическая база опыта.**

Начиная свою работу по данной теме, мною была изучена литература по физическому воспитании дошкольников, а также задачи, средства, пути решения проблемы укрепления, развития и сохранения здоровья детей дошкольного возраста. Изучение содержания физического воспитания необходимо было для осознания того, как эта проблема формулируется учеными -дидактами и разработчиками методики физического воспитания, какое место занимают задачи здоровьесбрегающих технологий в физическом воспитании дошкольников.

Т.И. Осокина выделяет такие задачи:

1. Охрана жизни.

2. Укрепление здоровья.

3. Совершенствование организма ребенка, содействие его правильному физическому развитию.

4. Повышение работоспособности.

В.И. Логинова задачи физического воспитания формулирует несколько иначе:

1. Охрана жизни и укрепление здоровья.

2. Обеспечение своевременного и полноценного развития всех органов и функций организма.

3. Формирование основных движений и двигательных навыков, ловкости, гибкости, смелости и т.п.

А.В. Кенеман, Г.В. Хухлаева сформулировали три группы задач:

1. Оздоровительные - развитие и укрепление костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, внутренних органов: развитие движений, а также закаливание организма ребенка.

2. Образовательные - формирование навыков выполнения основных движений; привитие навыков правильной осанки, навыков Гигиены, освоение знаний о своем организме, о здоровье; формирование представлений о режиме, об активности и отдыхе.

3. Воспитательные задачи - формирование нравственно-физических навыков; выработать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в физическом совершенстве; воспитание культурно-гигиенических качеств.

М.А. Васильева предусматривает охрану и укрепление здоровья детей, особенно нервной системы, совершенствование функций организма ребенка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным детям видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно-волевых черт личности. Она предлагает осуществлять эту работу не только как физическое воспитание, а в контексте общего педагогического процесса.

Е.Н. Вавилова выделяет несколько задач: охрана и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, своевременное формирование у дошкольников двигательных навыков и умений, совершенствование всех функциональных систем организма.

Итак, задача оздоровления ребенка в дошкольном возрасте в работах вышеуказанных ученых ставится, признается одной из наиболее важных. В этих же работах выделяются средства физического воспитания как средства оздоровления ребенка. В качестве средств физического воспитания авторы рассматривают оздоровительные силы природы, полноценное питание, рациональный режим жизни, физическую активность самих детей и даже художественные средства литературу, фольклор, кинофильмы и мультфильмы, произведения музыкального и изобразительного искусства.

**3.Актуальность педагогического опыта.**

Cегодня в дошкольных учреждениях здоровьесберегающим технологиям уделяется большое внимание, которые направлены на решение самой большой и главной задачи дошкольного образования сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. Кроме того, серьезной задачей является обеспечение максимально высокого уровня реального здоровья воспитанников детских садов, воспитание валеологической культуры для формирования осознанного отношения ребенка к здоровью и жизни как собственных, так и других людей.

Сейчас практически не встретишь абсолютно здорового ребенка. В связи с ухудшающимся уровнем здоровья воспитанников, существует необходимость организации НОД акцентом на решение оздоровительных задач Физического воспитания, не нарушая при этом образовательной составляющей процесса.

В соответствии с Законом "Об образовании" здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос об укреплении и сохранении здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Медики отмечают тенденцию к увеличению числа дошкольников, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания.

Поэтому перед каждым воспитателем возникают вопросы: как организовать деятельность дошкольников на занятии, чтобы дать каждому ребенку оптимальную нагрузку с учётом его подготовленности, группы здоровья? Как развивать интерес к занятиям физкультуры, потребность в здоровом образе жизни?.

Поэтому возникает проблема, актуальная как для педагогической науки, так и для практики: как эффективно организовать воспитательно-образоватльный процесс без ущерба здоровью дошкольников?

Ответить на него можно при условии подхода к организации воспитания и

Обучения с позиции трех принципов валеологии: сохранение, укрепление

формирование здоровья.

**4.Новизна.**

Новизна опыта заключается в реализации инновационных здоровьесберегающих технологий в течение всего времени пребывания

дошкольника в детском саду:

использование валеологических приемов для мотивации к здоровому образу

жизни,

- использование информационно-коммуникативных технологий;

-использование современного оборудования.

**5.Адресные рекомендации по использованию опыта**

Данный материал будет полезен воспитателям всех возрастных групп. Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Опыт работы может быть музыкальными руководителями, физкультурными инструкторами дошкольных образовательных учреждений.

**6.Технологичность.**

B процессе работы собран материал по здоровьесберегающих технологий, разработаны картотеки игр, развлечений и упражнений, составлены памятки для воспитателей, памятки для родителей, анкеты.

В опыт работы входят основные элементы:

1. Воспитательно-образовательный процесс: физкультурные занятия, гимнастика, упражнения на релаксацию, познавательные занятия, Минутки здоровья, физкультминутки, минутки психологической разгрузки.

2. Строгое соблюдение режима: утренняя гимнастика, занятия, подвижные игры на прогулке, спортивные развлечения и досуги, корригирующая гимнастика после сна, закаливающие процедуры, режим питания, сон, прогулки и пр.

3. Наглядная агитация и работа с родителями: уголки здоровья для детей и родителей, дни и недели здоровья, круглый стол «Заботимся о здоровье детей вместе», беседы, консультации и пр.

4. Цикл бесед для детей: «Знай свое тело», «Соблюдай правила гигиены»,

«Как правильно чистить зубы».

Технологии сохранения и стимулирования здоровья:

Динамические паузы- 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.

Подвижные и спортивные игры - как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате малой, средней и высокой степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп. Игры подбираются в

и соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В детском саду мы используем лишь элементы спортивных игр.

Релаксация — 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. В нашем детском саду создан специальный релаксационный кабинет.

Гимнастика пальчиковая — с младшего возраста индивидуально либо подгруппой ежедневно. Рекомендуется всем детям, особенно сречевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Гимнастика для глаз — 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.

Гимнастика корригирующая – в различных формах физкультурно оздоровительной работы. Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей.

Гимнастика ортопедическая – в различных формах физкультурно оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

Технологии обучения здоровому образу жизни

Физкультурное занятие – 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст – 15 20 мин., средний возраст – *2*0-25 мин., старший возраст – 25-30 мин. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.

Проблемно-игровые в свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом. Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности. Коммуникативные игры – 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста. Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.

Коррекционные технологии

Технологии музыкального воздействия – в различных формах физкультурно оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц В зависимости от поставленных целей. Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.

Сказкотерапия - 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста. Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, группа детей, а остальные дети повторяют за рассказчиками необходимые движения.

Чтобы вызвать у детей желание заниматься, важно заинтересовать ребенка с первых минут. Для этого необходимо предварительно продумать методические приемы, которые помогут решать поставленные задачи. Поставленные задачи будут успешно решаться только при использовании открытых педагогических принципов и методов обучения, а именно: Принцип доступности и индивидуальности предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей ребенка. Одним из основных условий доступности является преемственность и постепенность усложнения заданий- это достигается правильным распределением материала на занятии. Индивидуальность - это учет индивидуальных особенностей. Каждый ребенок имеет свои функциональные возможности, поэтому материал усваивается по разному

Принцип постепенного повышения требований заключается в постановке перед ребенком все более трудных заданий и их выполнения. Для этого целесообразно чередовать нагрузки с отдыхом.

Принцип систематичности непрерывность и регулярность занятий. Систематические занятия дисциплинируют ребенка, приучают его К методичной и регулярной работе.

Принцип наглядности является основным в обучении движению. Занятия обеспечиваются рядом методических приемов, которые вызывают у ребенка желание заниматься. Педагог для каждого задания, выбирает наиболее эффективный путь объяснения данного задания - это такие методы как показ, словесный, игровой, иллюстративно-наглядный.

Для создания условий мотивации к занятиям физической культурой считаю, что необходимо создать такие условия, чтобы у ребенка «появился аппетит» заниматься физической культурой и спортом, чтобы он понял полезность движений для своего здоровья.

**7. Результативность опыта.**

Система методического обеспечения позволила достичь повышения качества работы с педагогами ДОУ, которое выразилось в следующих результатах. Уровень здоровья и физического развития детей:

Уровень заболеваемости снизился на 3,5%, значительно снижено количество пропусков по болезни.

Количество детей, имеющих высокий уровень физического развития повысилось на 10% и составляет45%.

Количество детей, имеющих высокий уровень представлений о здоровом образе жизни, увеличилось на 44% и составляет 82%.

Уровень профессионального роста педагогов:

Количество педагогов, имеющих высокий уровень теоретических знаний и практических умений в организации здоровьесберегающей среды в ДОУ и проведению здоровьесберегающих мероприятий, увеличилось на 30% и составляет 90%.

Значительно повышена мотивация педагогов К инновационных подходов к здоровьебережению воспитанников ДОУ. Количество педагогов, систематически и методически грамотно использующих здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе и режимных моментах, увеличилось на 29% и составляет 82%. Усовершенствована предметно-развивающая среда в группах (изготовлены массажные дорожки, пособия для выполнения дыхательной, пальчиковой гимнастики).

Для успешной работы по приобщению родителей, педагогов к ЗОЖ, разработаны памятки, B которых можно найти рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий.

Оздаровительно-профилактическая работа с детьми, для сохранения- и укрепления их здоровья, ведется под наблюдением медицинской сестры нашего дошкольного учреждения.

Медицинская сестра в нашем ДОУ, осуществляет контроль за соблюдением санитарно-противоэпидемического режима, санитарным состоянием помещения, участка детского дошкольного учреждения, готовит детей к врачебному осмотру, проводит антропометрические измерения (вес, рост ребенка, профилактические прививки). Периодически ею проводятся беседы с родителями, даются необходимые рекомендации воспитателям групп и другим сотрудникам, работающим с детьми.

Работа с родителями по здоровьесберегающей деятельности.

Наглядные стенды знакомят родителей с жизнью группы, с возрастными физиологическими особенностями детей. Широко используется информация в папках-передвижках (консультации на разные темы: «Развитие ребёнка и его здоровье», «Игры с ДВИЖЕНИЯМИ» «Движение основа здоровья», «Формирование правильной осанки и профилактика её нарушений», «Зимние игры с ребенком» и т. д., которые позволяют привлечь и заинтересовать родителей к совместным усилиям по оздоровлению детского организма в течение всего пребывания в дошкольном учреждении.

Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, 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. В результате реализации проекта у детей формируются ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

**ВЫВОДЫ:**

1.Создание здоровьесберегающей среды и воспитание навыков здорового образа жизни у детей является одним из основных и правильных направлений деятельности педагогического коллектива ДОУ, педагогами успешно решается задача снижения эмоционально-волевого напряжения и укрепления иммунитета лоцкольников посредством"УМ ГАкукоподхода к формированию здоровья воспитанников.

2.Познавательные и основные моменты органично соединяются с оздоровительными, развивающие занятия сочетаются с выполнением дыхательных упражнений, вибрационной гимнастики, гимнастики для глаз, релаксацией, самомассажем и другими здоровьесберегающимим технологиями

3. Создание устойчивой, доброй и положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья; формирование психологического здоровья дошкольников, как важного фактора здоровья человека в целом.

**Список используемой литературы:**

1.Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие.- Ростов н/Д: Феникс, 2009.

2. Берестнева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. - М: ТЦ. Сфера, 2008.

3. Веселова Л.И. Физкультурные развлечения // Ребенок в детском саду. 2008.

4. Воробьева Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. СПб. : Дельта, 2001. 5.Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Ребенок в детском саду - 2001. - No 12.

6. Змановский, Ю.Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю.Ф.Змановский // Дошкольное воспитание. 1993. - No 9.

7. Крупенчук О. И. Уроки логопеда: Пальчиковые игры / Крупенчук О. И. Литера.

8.Нежина, Н.В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н.В.Нежина // Дошкольное воспитание. - 2004. - No 4. 1. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей : Пособие для воспитателя д/с ., -М.:Просвещение, 1986

9.ЕмельяноваВ.Н., из опыта работы на тему «Повышение качества физкультурно-оздоровительной работы через методическое сопровождение использования здоровьесберегающих технологий».

10. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Методическое пособие. -М.: ТЦ Сфера, 2008

11.Икова В.В.Лечебная физкультура при дефектах осанки и сколиозах у Дошкольников, госуд. изд-во мед литерат.,Ленинград, 1963

12.Овчинникова Т.С. Организация здоровьесберегающей деятельности в дошкольных образовательных учреждениях: Монография. – СПб.: КАРО, 2006.

13.Оздоровление детей в условиях детского сада / Под ред. Л.В. Кочетковой. – М.: ТЦ Сфера, 2008.

14.Оздоровление детей и подростков в образовательных учреждениях: Учеб. метод. пособие / Л.А. Жданова, Т.В. Руссова, А.М. Ширстов, А.Г. Андреев, Е.А. Мягкова, А.В. Сорокина, Е.В. Селезнева, Н.Н. Нежкина: Иван. гос. мед. акад.. – Иваново, 2000.

15.Организация медицинского контроля за развитием и здоровьем дошкольников и школьников на основе массовых скрининг-тестов и их оздоровление в условиях детского сада, школы: Методическое пособие/Под ред. акад. РАМН Г.Н. Сердюковской. – М.: «Промедэк», 1993.

16.Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка// Пособие для практических работников детских дошкольныХ учреждений. М.:АРКТИ, 1999.

17. Макарова 3.С. Оздоровление и реабилитация часто болеющих детей в дошкольных учр . М.: Гуманитар.изд.центр ВЛАДОС,2004

18. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста( 3-7 лет).

М: ВЛАДОС, 2002

19. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2002.

Интернет-ресурсы:

1.http:// nsportal.ru ( Здоровьесберегающие технологии Леукина И.А.)

2.http:// festival.1september.ru. (Теоретический семинар « Использование здоровьесберегающих технологий в работе педагога» Чеботарева О.В.)

3. http://pedmir.ru/ ( занятие по валеологии ) Масагутова И. 3.