**«Воспитание у детей старшего дошкольного возраста заботы**

**о своем здоровье»**

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования заботы о своём здоровье актуальна, своевременна и достаточно сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков заботы о своём здоровье, осознанную потребность в систематических занятий физической культурой и спортом.

Сегодня под заботой о своём здоровье мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование и воспитание заботы о своём здоровье должно начинаться уже в детском саду. Основой которой являются еженедельные познавательные, физкультурные и интегрированные занятия, партнерская совместная деятельность педагога и ребенка в течение дня. Целью оздоровительной работы в ДОУ является создание устойчивой мотивации потребности в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно сконструировать содержание воспитательно - образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, отобрать современные программы, обеспечивающие приобщение к ценностям, и прежде всего, – к ценностям своего здоровья.

На протяжении последних десятилетий проблема формирования ЗОЖ является объектом изучения многих исследователей (А.М. Амосов, А.И. Антонов, Е.Б. Бреева, Г.А. Бутко, И.В. Журавлева, Ю.П. Лисицын, В.М. Нилов, В.П. Петленко, А.А. Покровский, Е.Л. Семенова, С.М. Степанова, Г.И. Царегородцев, Г.Х. Шингаров и др.), при этом преимущественно рассматриваются вопросы становления ЗОЖ у старших дошкольников, подростков и молодежи.

Ученый Г.М. Соловьев, выделил пять основных направлений воспитания заботы о своём здоровье: формирование знаний и интеллектуальных способностей; мотивационно-ценностных ориентаций; физической культуры; социально-духовных ценностей; приобщение к оздоровительной деятельности.

Главным результатом воспитания заботы о своём здоровье является высокий уровень здоровья, умственной и физической работоспособности, психоэмоциональная устойчивость и способность противостоять разнообразным стрессовым факторам, неблагоприятным экологическим и внешнесредовым воздействиям.

Анализ литературы свидетельствует, что недостаточно проработаны педагогические модели формирования и воспитания заботы о своём здоровье детей дошкольного возраста в условиях ДОУ. Для достижения здоровья и гармоничного развития дошкольника через воспитания заботы о своём здоровье необходимо соответствующее построение педагогического процесса, совместных усилий всего коллектива ДОУ, а также большая работа педагогов и воспитателей над собой.

Учитывая сложившиеся противоречия между общественной потребностью в здоровой личности, в ведении каждым членом общества здорового образа жизни и недостаточной разработанностью условий и технологий формирования такой личности, начиная с дошкольного образовательного учреждения, данное исследование весьма актуально.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь – это важное слагаемое человеческого фактора. До недавнего времени под «здоровьем» следует понимать, состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков;

Это комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

С данной точки зрения здоровье можно рассматривать как универсальную способность к разносторонней адаптации в ответ на воздействие внешней среды и изменения состояния внутренней среды. В этом случае речь идет о физиологических адаптационных возможностях человека. Но это лишь часть понятия здорового образа жизни [7].

Здоровье человека в понимании Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Такое понимание близко понятию, которое используется для описания удовлетворенностью жизнью и называется качеством жизни. Общее качество жизни человека - одна из характеристик образа жизни, которая определяет степень социальной и духовной свободы в широком смысле [6].

Выделяют три аспекта здоровья или благополучия. Это физическое, душевное (психо - эмоциональное) и социальное здоровье.

Физическое здоровье - определяется состоянием и функционированием организма (система питания, дыхания, физических нагрузок, закаливания, гигиенические процедуры). Если человек физически здоров, то он может выполнять все свои текущие обязанности без излишней усталости. У него достаточно энергии, чтобы успешно учиться в школе и делать все необходимые дела дома.

Душевное здоровье - определяется тем, насколько человек доволен собой и как успешно справляется со своими ежедневными функциями. Если человек душевно здоров, он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворен своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Для поддержания душевного здоровья необходимо уделять достаточное время отдыху и увлечениям, иметь возможность получать новый опыт и делиться своими чувствами и переживаниями с другими людьми, которые могут тебя понять [14].

Социальное здоровье определяется тем, насколько человек ладит с другими людьми. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать отношения любви и дружбы с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать людям помощь и способен сам принять ее, поддерживает здоровые отношения с родственниками, умеет находить новых друзей, умеет выразить свои потребности и нужды так, чтобы они стали понятны окружающим [14].

При таком понимании здоровья можно сказать, что основная цель образования - научить человека быть здоровыми в течение всей жизни.

Однако определение понятия здоровья, данное экспертами ВОЗ, не раскрывает цель его сохранения и важность для человека. С точки зрения целевой функции здоровья, В. П. Казначеев (1975) дает следующее определение данного понятия: «Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, психических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни».

Исходя из этого определения, целью здоровья является: «обеспечение максимальной продолжительности активной жизни».

Анализ существующих определений понятий здоровья позволил выявить шесть основных признаков здоровья:

1. Нормальное функционирование организма на всех уровнях его организации – клеточном, гистологическом, органном и др. Нормальное течение физиологических и биохимических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.

2. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов внешней среды или статическое равновесие (гомеостаз) организма и среды. Критерием оценки равновесия является соответствие структур и функций организма окружающим условиям.

3. Способность к полноценному выполнению социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде.

4. Способность человека приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация). Здоровье отождествляют с понятием адаптация, так как, чтобы система могла сохраняться, она должна изменяться, приспосабливаться к переменам, происходящим в окружающей среде.

5. Отсутствие болезней, болезненных состояний и болезненных изменений.

6. Полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоническое развитие физических и духовных сил организма, принцип его единства, саморегуляции и гармоничного взаимодействия всех его органов.

Считают, что оценку здоровья следует проводить в динамике для каждого отдельного человека, в соответствии с его индивидуальными особенностями и текущим состоянием. Понятие индивидуального здоровьяотражает здоровье, свойственное конкретному человеку. Его оценивают по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, физическому состоянию.

Здоровье человека - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Выделяют три аспекта здоровья или благополучия. Это физическое, душевное (психо - эмоциональное) и социальное здоровье. При таком понимании здоровья можно сказать, что основная цель образования - научить человека быть здоровыми в течение всей жизни.

Общее качество жизни человека это одна из характеристик образа жизни, которая определяет степень его социальной и духовной свободы в широком смысле.

Говоря о здоровье человека, наталкивает на тесную связь «здоровье» и «образ жизни». Под образом жизни понимается общественно – экономические условия, способ жизнедеятельности людей, проявляющийся в нормах общения, поведения, складе мышления.

Понятие «образ жизни» способ жизнедеятельности человека, которого он придерживается в повседневной жизни в силу, культурных, материальных и профессиональных обстоятельств. Свой отпечаток на образ жизни накладывает и двойственность природы человека: биологической и социальной. В образе жизни человек проявляется борьба между биологическими (желание получить удовольствие) и социальными (разумом и маралью). В зависимости от преобладания тех или иных тенденций человека организуется индивидуальный образ жизни.

В понятие «образ жизни» включает 4 категории:

1. Экономическую – уровень жизни (степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека);
2. Социальную – качество жизни (степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей).
3. Социально - психологическую – стиль жизни (поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология).
4. Социально-экономическую – уклад жизни (порядок общественной жизни, быта, культуры, в рамках которого осуществляется жизнедеятельность индивида)

Все эти категории в большей или меньшей степени влияют на образ жизни человека.

Наиболее полно взаимосвязь между образом жизни и здоровьем выражается в понятии «здоровый образ жизни».

Под здоровым образом жизни понимают типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым успешное выполнение своих социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни – активная деятельность, направленная, в первую очередь, на формирование, сохранение, укрепление, здоровья и полноценное выполнение человеком его социальных и биологических функций.

Здоровый образ жизни должно закладываться целенаправленно и постоянно формироваться в течении всей жизни человека, а не зависит от обстоятельств и жизненных ситуаций. В этом случае он будет являться рычагом первичной профилактики, укрепления и формирования здоровья, будут совершенствоваться резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни можно охарактеризовать как активную деятельность, направленную на сохранение и укрепление здоровья, которое осуществляется с учетом социальных и природных условий окружающей среды и предлагает гармоничные взаимоотношения с окружающей средой и активное отношения к своему здоровью.

Таким образом, дошкольный возраст является важным периодом в развитии человека, поскольку в это время ребенок входит в общественную жизнь в семье и вне семьи, утверждают себя как члены общества. В связи с этим, чрезвычайно важно создать воспитательно – образовательные технологии воспитании у дошкольников представлений заботы о своем здоровье согласно интересам воспитанников, запросам родительской общественности. Через дошкольные технологии появляются возможность воздействовать не только, но и на членов его семьи, поскольку успешность решения поставленной задачи изначально зависит от подготовленности родителей и воспитателей дошкольных образовательных учреждений в вопросах здоровья и воспитании заботы о своем здоровье.

**Исторические аспекты проблемы воспитания здорового ребенка.**

Проблема воспитания здорового ребенка издавна занимали педагогическую мысль. Педагогика развивалась как часть единой тогда науки – философии - и занимало видное место в учении античных мыслителей. Идеи Демокрита о воспитании имеют важное значение в истории педагогической мысли. Философ считал, что становление личности человека зависит от его природы и воспитания. Огромное значение он придавал среде и примеру взрослых. Основоположник античной медицины Гиппократ сделал первое обобщение накопленных знаний о сохранении здоровья, написав трактаты «О здоровом образе жизни», «О воздухе, водах и местностях», где изложил наблюдения и рассуждения ряда факторов внешней среды на здоровье человека.

Греческие философы Платон и Аристотель в своих произведениях развивали идею Гиппократа о влиянии окружающей среды на здоровье людей и о влиянии семейного воспитания на развитие детей.

Особое внимание, по мнению Аристотеля, следует уделять воспитанию в дошкольном возрасте. Философ выделил три стороны воспитания – физическое, нравственное и умственное. Он утверждал, что до семи лет должны воспитываться в семье. Следуя своему принципу природосообразности, Аристотель дал общую характеристику дошкольного возраста. До семи лет. Считал он, надо в первую очередь развивать организм ребенка. По его мнению, главное для маленьких – питание, движение и закаливание.

Педагогические идеи ранних социалистов - утопистов оказали существенное влияние на дальнейшее формирования прогрессивное педагогической теории и послужили началом развития идеи природного равенства между людьми.

Выдающейся ученый, философ эпохи Возрождения Я.А. Каменский является сторонником прогресса и гуманизма в образовании и воспитании детей. Правильное воспитание, по Я.А. Каменскому, должно быть природосообразным. Он считает человека частью природы и утверждал, что все в природе включая и человека, подчинено единым и универсальным законам.

Выдвигая принцип природосообразным, Я.А. Коменский подразумевал необходимость соответствия воспитания и обучения ребенка как законам природы окружающей, так и законам природы самого ребенка, являющегося частью окружающей природы. Образование человека, по его мнению, с наибольшей пользой происходит именно в раннем возрасте, поскольку природа всех рождающихся существ такова, что они являются гибкими и легче всего принимают форму, пока находятся в нежном возрасте. В «Материнской школе» Я.А. Каменскому подчеркивал особую важность первых шести лет жизни ребенка для образования его в понимании вещей, в нравах, добродетелях, благочестии, тем самым указывая на значимость дошкольного возраста в формировании образа жизни человека. Подчеркивая важность «продуманного воспитания» ребенка, педагог предупреждал об опасности «неправильного воспитания», поскольку отвыкнуть от усвоенного в раннем возрасте впоследствии будет чрезвычайно трудно или невозможно.

Последователем Я.А. Коменского является Жан - Жак Руссо, он считал, что на ребенка воздействует три фактор воспитания: природа, люби и общество. Природа развивает способности и чувства; люди учат, как им пользоваться; общество обогащает опыт.

В трудах ученого прослеживается идея объединения природных и социальных факторов в воспитании, что, по его мнению, должно обеспечивать естественное развитие ребенка и способствовать самосовершенствованию. Жан-Жак Руссо под естественным воспитанием понимал природосообразное воспитание, которое учитывает склонности и потребности ребенка, а внутренней мотивацией этого процесса становится стремлением ребенка к самосовершенствованию. Под самосовершенствованием человека Ж.-Ж. Руссо подразумевал не только совершенствование духа и чувств, но и физическое развитие, которому отводил особое место в воспитании ребенка. Будучи противником изнеживания детей, педагог призывал к их закаливанию «… против непогоды, климатов, стихий».

В работах философа прослеживается мысль о том, что главным воспитательным средством является пример, среда и окружение ребенка. Особенно важно, подчеркивал ученый, воспитание у детей с самого раннего возраста устойчивых положительных привычек. Главное место в воспитании ребенка педагог отводит наличию у них физического здоровья, объясняя это тем, что человеку нужна крепкая конституция, чтобы переносить лишения и усталость. Ученый обращался не к врачам, которые лечат больных детей, а к родителям, которые без помощи медицины должны сделать все от них зависящее, для оберегания и укрепления конституции своих детей, а также указал на основные компоненты физического развития: закаливания, привычки, питание, гигиена.

И.Г. Песталоцци развивал идею Я.А. Коменского и Ж.-Ж. Руссо о природосообразности воспитания. Ученый видел в человеке «сущностные» силы, которые успешно развиваются лишь в условиях. Максимально приближенных к природе. Большую роль в формировании здоровья детей И.Г. Песталоцце отводил физическому воспитанию. Он утверждал, что ценность физического воспитания заключается в развитии всех природных физических задатков ребенка, в выработке у него соответствующих умений и навыков обеспечение общего подъема его физических сил.

Таким образом, выдвигая принцип природосообразности воспитания, Я.А. Коменского и Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцце подчеркивали педагогическую ценность природы в воспитании подрастающего поколения и её значения для укрепления здоровья детей.

Актуальным для нашего времени мысли об охране нервно-психического здоровья ребенка высказывала Е.Н. Водовозова. Она писала, что только когда нервная система ребенка находиться в совершенном порядке, может быть поставлено физическое, нравственное, умственное воспитание и достигнуты успешные результаты. В наше время дети страдают самыми разными формами нервных и душевных расстройств. Выход из этого положения педагог видел в необходимости расширять область привязанностей детей, возбуждать интерес к природе и к людям.

Здоровье и счастье человека, по ее мнению, зависит от трех главных причин: от моральной организации, от благоприятных социальных условий, среди которых живет человек, и от правильного воспитания.

Рассматривая вопросы воспитания детей в условиях дошкольного учреждения Е.И. Тихеева подчеркивала, что детей следует учить, растить среди природы и при посредстве природы. Она отмечала, что это понимают все, но осуществить это трудно и необходимо изощриться в том, чтобы приблизить природу к детям среди беспощадный условий городского существования.

Размышляя о роли природы в воспитании ребенка, В.А. Сухомлинский особо выделял нравственный аспект. Он отмечал, что учителя имеют дело с «самым тонким», «самым чутким», что есть в природе, - с мозгом ребенка, а природа мозга ребенка требует, чтобы ум его воспитывался у источника мысли – среди наглядных образцов, и прежде всего среди природы.

Особое внимание В.А. Сухомлинский отводил роли родителей в деле воспитания детей. По его точному замечанию, какими бы прекрасными не были наши дошкольные учреждения, самыми главными педагогами, формирующими разум, мысли малышей, являются мать и отец. Семейный коллектив, где ребенка вводят в мир зрелости и мудрости старших, - это такая основа детского мышления, которую не сможет заменить в этом возрасте никто.

Здоровый человек является творцом любого общества, овладевает энергопреобразующим потенциалом, представляет собой источник радости, интеллектуальной и физической работоспособности. Каждый человек, появляется на свет, обладает природным потенциалом здоровья, который реализуется в онтогенезе. Однако каким бы благоприятными ни был генетический код индивида, в процессе своего развития человека постоянно взаимодействует со средой, которая может способствовать как развития и совершенствованию имеющихся задатков, так и их угнетению. преобразованию, вызывающим негативные последствия.

Таким образом, теоретический анализ педагогического наследия прошлого дает возможность утверждать, что вопросы воспитания здоровых детей волновали ученых и педагогов, а принцип природосообразности является исторически сложившейся основой воспитания ребенка в гармонии с природой. Опора на этот принцип не только предполагает важность учета в процессе воспитания и обучения природы самого ребенка, но и показывает значимость внешней природы в этом процессе, подводит к осмыслению важности культуры взаимоотношений человека и природы в деле воспитания здорового образа жизни у детей.

В заключении «Здоровье ребенка – это полная самореализация его личности, происходящая в образовательном процессе по образам, принятым в человеческом обществе» М.Л. Лазарев.

Формирование понятий о здоровье, здоровом образе жизни о человеке, как о целостной системе взаимодействия различных органов и систем заниматься здоровьесберегающая педагогика, цель которой является обеспечение ребенку возможности сохранения здоровья, формирования у него определенных знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

Таким образом, рассмотрев педагогические идеи прошлого, дает возможность утверждать, что вопрос здоровья детей волновал и ученых и педагогов.

# Список литературы

1. Ананьев, В.А. Организация безопасности и жизнедеятельности дошкольников/ В.А. Ананьев. - Томский университет,2000,С2-14.
2. Андреева, Н.А. Опртимизация зваимодействия дошкольного образовательного учреждения и семьи:учебно-методическое пособие /Н.А. Андреева ., Шадринск: Издательство ОГУП «Шадринский Дом Печати», 2008.-106 с.
3. Арнольдов, А.И. Концепция социальной работы/ А.И.Арнольдов. - М.,1993. -123-147 с.
4. Бочарова В.Г. Педагогика социальной работы/ В.Г.Бочарова. - М. - 1994. - 234 с.
5. Василькова, Ю.В. Лекции по социальной педагогике (на материалах отечественного образования) 2-ое изд. Изд-во ГФ “Полиграф.ресурсы”/ Ю.В. Василькова. - М., 1998, с.424
6. Вульфов, Б.З. Социальный педагог в системе общественного воспитания/ Б.З.Вульфов//Педагогика. - 1992. - № 5/6. -С.45-49.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста/ Н.Н. Ефименко. - М., 1999.
8. Зайцев, Г.К. Валеолого-педагогические основы обеспечения здоровья в системе образования/ Г.К. Зайцев// Автореф. докт. дис. - СПб., 2003. - 48 с.
9. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология ХХ1 века. /Авторы-составители Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. - М.: АРКТИ, 2000, С-88.
10. Зелинская, Д. Школа здоровья/ Д. Зелинская - М, 1995,т.2. С 2-12
11. Змановский, Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми/ Ю.Ф. Змановский. - М., 1989.
12. Змановский, Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях. Концептуальные положения. /Ю.Ф. Змановский // Ж. Дошкольное воспитание, 1993, N 9.
13. Змановский, Ю.Ф. Комплексное закаливание в дошкольных учреждениях/ Ю.Ф. Змановский, М.Н. Кузнецова // Методические рекомендации Минобразования РФ. - Нижний Новгород, 1992.
14. Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: Физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский. - М., 1987.
15. Казин, Э.М. Основы индивидуального здоровья человека/Э.М. Казин, Н.Г.Блинова, Н.А.Литвинова// Введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пос. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: изд-во ВЛАДОС, 2000. - 192 с.
16. Касьянова Л.Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста: учеб.-метод. пособие / Л.С. Косьянова; Шадр.гос.пед ин-т.- Шадринск: Изд-во ОГУП «Шадринский Дом Печати», 2010.-202с.
17. Касаткин, В.Н. Медико-психолого-педагогические программы укрепления здоровья/В.Н, Касаткин// Автореф. докт. дис. М., 2000. - 44 с.
18. Комплексная программа развития и воспитания дошкольников  
    в Образовательной системе «Школа 2100» //Авторский коллектив: А.А. Леонтьев (руководитель), Р.Н. Бунеев, Е.В. Бунеева, А.А. Вахрушев, М.В. Корепанова, Т.Р. Кислова, С.А. Козлова, О.А. Куревина, И.В. Маслова, О.А. Степанова, О.В. Чиндилова. Переработанная и дополненная, 2007.
19. Кудрявцев В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст)/В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров// Программно-методическое пособие. М., 2000.
20. Куличенко, Р.М. Социальный педагог: профессионализация деятельности. Моногр./ Р.М.Куличеснко. - М.; Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина. 1998,- 240с.
21. Лайзане, С.Я. Физическая культура для малышей/ С.Я. Лайзане. - М.: Просвещение, 1987.
22. Латохина, Л.И. Как быть здоровым душой и телом /Л.И. Латохина// Дошкольное воспитание. - 1999. - N 10.
23. Лесгафт, П..Ф. Руководство по физическому образованию детей дошкольного возраста/ П.Ф. Лесгафт. М, 1952, т,2 с-234.
24. Лобанова, Е.А. Дошкольная педагогика: учебно-методическое пособие / Е. А. Лобанова. - Балашов: Николаев, 2005. - 76 с.
25. Мартынов, С.М. Здоровье ребенка в ваших руках/ С.М. Мартынов. - М.: Просвещение, 1991.
26. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка/ М.Д. Маханева. - М., 2000.
27. Методические рекомендации по организации активных форм работы с родителями в дошкольных учреждениях: Опыт работы я/с № 66 г. Тамбова. Тамбов.: 1995.
28. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении // Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
29. Ожигов, С.И. Словарь русского языка/ С.И. Ожигов. - М, 1984, С-205.
30. Основы безопасности дошкольников /Под ред. В.А. Ананьева. - М.: Академия, 2000.
31. Прокопенко, В.И. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ и школе/ В.И. Прокопенко, Л.Н. Волошина // Учеб. мет. пособие. Екатеринбург, -2002.-с 334.
32. Ротенберг, Р.И. Расти здоровым/ Р.И. Ротенберг. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
33. Рунова, М. Помогите ребенку укрепить здоровье! /М. Рунова// Дошкольное воспитание - №9 - 2004 г.
34. Рунова, М. Сохранение и укрепление здоровья ребенка/М. Рунова // Ж. Дошкольное воспитание. - 1999. - N 6.
35. Рунова, М.А, Двигательная активность ребенка в детском саду/ М.А. Рунова. - М., 2000.
36. Симонова, С. Без здоровых детей у страны нет будущего /С.Симонова// Народное образование. 1999, № 8, с. 159-167.