**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №18 «СОЛНЫШКО»**

**Методическое пособие для родителей**

Здоровый образ жизни – залог здоровья

****

**Автор-составитель: Н.Н.Падалка**

г.Приморско-Ахтарск

2017г.

Уважаемые папы и мамы, бабушки и дедушки!

 В данном пособии Вы найдете массу полезных советов по сохранению и укреплению здоровья своего ребенка.

 В сборнике собраны методические рекомендации известных авторов по организации подвижных игр на воздухе весной, летом, осенью, а также представлена картотека игр, которые Вы можете использовать в процессе прогулки с детьми.

 В пособии предлагаются игровые упражнения для профилактики плоскостопия у детей дошкольного возраста, а также корригирующая гимнастика для зрения.

 Многие дети ежедневно проводят у компьютера большую часть своего свободного времени, при этом родители спокойно реагируют на данную ситуацию, не понимая какой вред при этом наносится здоровью ребенка. Вы узнаете, как избежать негативного влияния компьютера и как организовать семейный досуг ребенка.

 Вашему вниманию предлагается материал о вреде некоторых продуктов, употребляемых нашими детьми, и их влиянии на психическое состояние человека.

 Благодаря данному материалу Вы в домашних условиях сможете формировать у ребят основы здорового образа жизни, правильное отношение к своему здоровью.

**Упражнения для оздоровления детей**

 Занятия для детей – труд, который требует достаточно длительного статистического напряжения, связанного с поддержанием определенной позы, и сопряжен со значительными зрительными нагрузками. Специальными научными исследованиями установлено, что двигательные нагрузки в виде физминуток и динамических пауз снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением за столом, дают отдых утомленным мышцам, а также органам зрения и слуха.

 Упражнения для физминуток и динамических пауз составляются в виде игр и сказок с учетом возраста детей. Упражнения игрового характера оказывают благоприятное воздействие на организм детей (общий тонус, моторику), способствуют тренировке подвижности центральной нервной системы, развивают внимание, память, создают положительный эмоциональный настрой и снимают психоэмоциональное напряжение.

 **Физминутки**

*Физминутки длительностью 2-5 минут состоят из 5-6 упражнений. Возможны различные сочетания упражнений.*

**«Буратино»**

*Дети выполняют движения по тексту.*

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**«Ветер»**

*Дети имитируют дуновение ветра, качаясь то в одну, то в другую сторону.*

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише

*Приседают*

Деревцо все выше, выше

*Выпрямляются.*

**«Жук»**

*Дети выполняют движения по тексту.*

На лужайке, на ромашке

Жук летал в цветной рубашке:

- Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу.

Тихо по ветру качаюсь, Низко, низко наклоняюсь.

Я нашла себе жука

На большой ромашке.

Не хочу держать в руках –

Пусть лежит в кармашке.

*Дети показывают*

Ой, упал, упал мой жук…

*Нагибаются*

Нос испачкал пылью,

Улетел зеленый жук, улетел на крыльях.

*Машут руками.*

**«Рыбки»**

*Дети выполняют движения по тексту.*

У реки росла рябина,

А река текла, рябила.

Посредине глубина,

Там гуляла рыбина.

Эта рыба – рыбий царь…

Называется – (пескарь).

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке.

*Дети изображают резвящихся рыбок*

***«Зарядка»***

*Дети выполняют движения по тексту.*

Каждый день по утрам

Делаем зарядку.

Очень нравится нам

Делать по порядку:

Весело шагать…

Руки поднимать…

Приседать и вставать…

Прыгать и скакать.

**Профилактика плоскостопия у детей**

 Плоскостопие – это деформация свода стопы. Данное заболевание все чаще встречается у детей дошкольного возраста. Изменение формы стопы вызывают повышенную утомляемость и боли при ходьбе. Плоскостопие способно полностью нарушить амортизацию стопы, и вся нагрузка при ходьбе приходится на голень и тазобедренный сустав, что в дальнейшем влияет на развитие артроза.

 Так как плоскостопие провоцирует «встряску» костей нижнего отдела позвоночника, очень часто оно является причиной нарушения осанки.

 Активное формирование функции опорно-двигательного аппарата ребенка происходит до 6 лет. После этого плоскостопие у детей вылечить намного сложнее. Именно по этой причине необходимо проводить профилактику плоскостопия у дошкольников.

**Правила профилактики плоскостопия:**

1. При обучении ребенка ходьбе использовать специальную обувь (высокая пятка, застежка на голеностопе, наличие супинатора, гибкая подошва).
2. Запрещать ребенку ходить без обуви по плоским поверхностям (полу, ковру и т.п.)
3. Запрещать ребенку спрыгивать с высоты более 20 см.
4. Учить ребенка прыгать мягко на носках, работая стопой.
5. Планомерно укреплять мышечно-связочный аппарат голени и стопы, используя специальные игры и игровые упражнения.
6. Упражнения для профилактики плоскостопия

**«Ежик»**

*И.п. – сидя на ковре или стуле, под правой стопой массажный мяч любого диаметра, спина прямая.*

Этот мячик так хорош…

*Катать стопой мяч вперед-назад.*

Он на ежика похож.

Буду ножки укреплять…

*Катать мяч стопой по кругу*

Мячик ножками катать.

С.В.Силантьева.

**«Лягушата»**

*И.п. – сидя на ковре, ноги согнуты, стопа упирается в стопу, руки на коленях, спина прямая.*

Жили-были лягушата.

Озорные, как ребята.

*Руками надавливать на колени и соединять их вместе.*

Они лапки разминали,

Силу лапок показали

*Упор руками сзади в пол. Скользя внешней стороной стоп, разгибать и сгибать ноги.*

Могли комариков поймать:

Раз, два, три, четыре, пять.

*Приподнять ноги, похлопать стопами.*

С. В.Силантьева.

**«Упрямцы»**

*И.п. сидя на ковре упор сзади, ноги согнуты, стопы соединены, спина прямая.*

Встретились два козленка,

Два упрямых ребенка

*Приподнять ноги, давить стопами друг друга.*

Бодались, бодались,

Сражались, сражались…

Потом они устали…

*Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.*

Играть вместе стали.

С.В.Силантьева.

**«Гармошка»**

*И.п. сед на стуле или кровати, упор руками о сиденье.*

Соберу простынку ножкой,

Словно ребрышки гармошки.

*Собрать правой стопой простынку.*

Разглажу быстро стопой...

*Разгладить простынку, удерживая край*

И соберу другой ногой.

С.Силантьева.

**Подвижные игры на воздухе для родителей с детьми 3-7 лет**

Регулярные занятия физической культурой и спортом, различные

упражнения и подвижные игры – обязательное условие здорового образа жизни.

 Разнообразные движения и действия, выполняемые на свежем воздухе,

оказывают на детей оздоровительное воздействие. Они способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению общего обмена веществ, повышению интенсивности деятельности всех органов и систем организма ребенка. Игры в парке, на даче, у водоема – ни с чем не сравнимое средство закаливания и укрепления здоровья детей.

 Каждая игра – это школа сотрудничества ребенка со взрослым. Играйте всей семьей, хоть на несколько минут отложив свои дела!

**Подвижные игры для детей 3-4 лет**

**«Кошка»**

**Инвентарь:** скамейка, кусочек мела.

Мама и ребенок становятся друг напротив друга на площадке. Мама говорит, что она будет кошкой, а малыш мышкой. Мама присаживается на скамейку, ребенок становится на расстояние 2-3м в «домике» - в кружке, нарисованном мелом на асфальте (или палочкой на земле). Мама произносит:

«Мышка, мышка, выходи,

Порезвись и попляши!

Выбегай ты поскорей,

Очень я люблю мышей!»

Ребенок подходит к маме и начинает приплясывать со словами:

«Кошка, кошка выбегай,

Кошка, (имя), догоняй!»

После слов «догоняй», «мышка» убегает в свой «домик», а «кошка» делает вид, что старается его поймать.

 После того, как малыш окажется в «домике», мама говорит: «Кошка хочет спать», уходит и снова присаживается на скамейку. Игра повторяется 2-3 раза, затем можно поменяться ролями.

**«Ежик»**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга на расстояние 80-100см. Взрослый читает стихотворение и показывает движения, которые повторяет.

Как-то мы в лесу гуляли,

И ежа мы повстречали.

*Шагают на месте, энергично взмахивая руками.*

На полянке на лесной,

Под пушистою сосной.

*Выполняют наклоны вправо-влево, руки на поясе.*

Он сидел с ежатами,

Малыми ребятами.

*Хлопают в ладоши.*

На его спине иголки,

Как хвоиночки у елки.

*Выполняют два наклона вперед, при наклоне руки назад-вверх.*

- Ты не бойся ежик, нас,

Мы подружимся сейчас.

*Выполняют повороты вправо-влево, руки на поясе.*

Будем вместе мы играть,

Песни петь и танцевать.

*Выполняют «пружинку», руки к плечам.*

Вышел ежик из-под елки,

Распушил свои иголки,

*Хлопают в ладоши.*

Вместе с нами стал играть,

Песни петь и танцевать!

*Прыгают на месте на двух ногах, руки вниз.*

**«Мы с друзьями»**

Взрослый и ребенок встают друг напротив друга, берутся за руки, затем идут по кругу хороводом. При этом взрослый произносит:

«Мы с друзьями круг за кругом

Дружно ходим друг за другом.

Стой на месте!

Дружно вместе

Сделаем вот так!»

Игроки останавливаются, взрослый выполняет какое-либо движение или показывает фигуру, ребенок повторяет.

Например:

«Петушок» - ходьба на месте с высоким подниманием коленей и взмахами рук;

«Гуси» - наклоны вперед, руки в стороны - назад, при наклоне произносить «ш-ш-ш-ш»;

«Цыплята» - присесть на корточки, пальцами рук имитировать клевание корма (постукивать по ботинкам, произносить «клю-клю-клю»).

**Подвижные игры для детей 4-5 лет**

**«Ветерок»**

Взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на расстояние 80-100см. Взрослый читает стихотворение и выполняет движения, которые повторяет.

Ветерок, нас не пугай,

*Грозят пальцем правой, затем левой руки.*

Лучше с нами поиграй.

*Хлопают в ладоши.*

Тучки с неба прогони,

*Поднимают руки вверх, машут ими вправо-влево.*

С земли лужи убери.

*Наклоняются вперед, машут руками вперед-назад.*

Начался листопад,

Листья по ветру летят.

*Кружатся на месте, руки на поясе.*

Раз листочек, два листочек,

Покатились вдоль обочин.

*Легкий бег по кругу друг за другом.*

Дунул раз, дунул два,

Разлетелись кто куда.

*Разбегаются в разные стороны, присаживаются на корточки, руками обхватывают колени.*

**«Кто дальше»**

**Инвентарь**: 2 резиновых мяча диаметром 15-18 см, кусочек мела.

Перед стеной на асфальте мелом чертят линию на расстоянии 50-80 см от стены. Далее через каждые 30см чертят еще 4-5 линий. Взрослые и ребенок встают за первой линией и бросают мяч о стену, ловят и отходят за следующую линию. Игрок, не сумевший это сделать, повторяет бросок с первой линии, пока не поймает. Постепенно отступая от стены от одной линии на другую игроки бросают и ловят мяч. Побеждает игрок, который поймает мяч, находясь дальше своего соперника от стены и затративший на это меньше попыток.

**«Порядок и беспорядок»**

**Инвентарь:** 4 флажка.

Взрослый и ребенок берут в руки по два флажка и становятся друг напротив друга на расстоянии 1,5-2 м. Взрослый показывает движения, предлагает повторить и запомнить последнее, например, «флажки в стороны», «Флажки вверх», «один флажок вперед, другой в сторону» Внезапно взрослый говорит: «Беспорядок!», после чего игроки разбегаются по площадке, помахивая флажками вверх-вниз в поднятых в стороны руках.

По сигналу «Порядок!» игроки становятся на свои места и показывают движение, которое было последним.

**Подвижные игры для детей 5-6 лет**

**«Мячом в цель»**

**Инвентарь:** резиновый мяч диаметром 20-30 см., 2 теннисных мяча.

В центре площади кладут большой мяч. Игроки становятся на расстояние 3-5 м от него за линией длиной 1,5-2м, начерченной мелом на асфальте. В руках каждого из игроков теннисный мяч. По команде взрослого: «Раз, два, не зевай, мяч точнее ты метай!» игроки по очереди метают свои мячи, стараясь попасть в большой мяч. Выигрывает тот, кто не промахнулся и у кого после удара большой мяч откатился дальше.

**«Чего не хватает?»**

**Инвентарь:** шишка, желудь, лист любого дерева, палочка, камешек, небольшая игрушка, мячик и т.п.

Взрослый расставляет на скамейке различные предметы (6-8шт.), ребенок рассматривает их, называет, запоминает и отворачивается. Взрослый убирает 1-2 предмета, окликает ребенка, тот поворачивается, рассматривает оставшиеся предметы и называет те, которых не хватает. После некоторых повторений игроки меняются ролями.

**«Серсо»**

**Инвентарь:** 2 деревянных или пластиковых палочки длиной 40-60 см, 4-5 колец диаметром 18-20 см.

Взрослый и ребенок становятся друг напротив друга на расстоянии 3-5 м.

У взрослого в руках палочка и кольца, у ребенка только палочка. Взрослый с помощью палочки перебрасывает кольцо одно за другим ребенку, тот ловит их на палочку. Когда все кольца будут переброшены и пойманы, играющие меняются ролями.

*Примечание:* если ребенок не может сразу подбрасывать и ловить кольца с помощью палочки, можно сначала подбрасывать рукой. Выигрывает тот, кто поймает больше колец.

**Подвижные игры для детей 6-7 лет**

**«Тренировка летчиков»**

**Инвентарь:** мяч диаметром 18-20см, кусочек мела, рулетка.

Взрослый и ребенок пробегает вместе заранее размеченную дистанцию: 2-4 отрезка по 60-150м. Затем выполняют «Тренировочные прыжки с парашютом» 15-20 раз прыгают с высоты 30-60см, например с пеньков, скамеечек и т.п. Далее выполняют упражнения «Сильные руки» 20-30 раз перебрасывают друг другу мяч, встав на расстояние 2-3 м друг от друга.

Заканчивается «тренировка летчиков» бегом в медленном темпе в течение 1-1,5 м.

**«Собери по одному»**

**Инвентарь:** 10-16 камешков, кусочек мела.

На асфальте мелом или на земле палочкой обозначается линия старта длиной 1,5-2м. За ней становятся игроки на небольшом расстоянии друг от друга. Каждый из них должен вырыть у своих ног небольшую ямку (или начертить на земле кружок). Напротив каждого игрока кладут по 5-8 камешков:

Первый на расстоянии 1м от линии старта, второй – на расстоянии 2м и т.д.

По команде взрослого «На старт! Внимание! Марш!» игроки бегут вперед, берут первый камешек, возвращаются к линии старта и кладут его в ямку (или кружок), потом бегут за вторым и т.д. Побеждает тот, кто быстрее сложит все камешки в свою ямку.

**«Соревнование скороходов»**

**Инвентарь:** кусочек мела.

На асфальте мелом или на земле палочкой обозначается линия, за которую ставятся игроки – скороходы. На расстоянии 15-20 м от первой чертят вторую линию. Взрослый объясняет, что скороходы – это люди которые умеют очень быстро ходить; давным-давно скороходы носили почту, быстро шагая из одного города в другой. Взрослый предлагает ребенку стать скороходом и по команде «На старт! Внимание! Марш!» начать движение вперед, стараясь как можно скорее дойти до финиша. Побеждает игрок, который первым дошел до финиша, не нарушив правила: шаг не должен переходить в бег или прыжки.

**Ю.А.Кириллова**

**Корригирующая гимнастика для глаз**

Всю неделю по порядку глазки делают зарядку:

В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

*(Посмотреть вверх, вниз, влево).*

Во вторник часики-глаза

Отводят взгляд туда-сюда,

Ходят влево, ходят вправо, не устанут никогда.

*(посмотреть вправо, влево).*

В среду в жмурки мы играем.

Плотно глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять!

Время глазки открывать.

Жмуримся и открываем –

Так игру мы продолжаем.

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до 5 и широко открыть глаза).*

А в четверг мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль.

Что вблизи и что вдали –

Глазки рассмотреть должны.

*(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку).*

В пятницу мы не зевали,

Глаза по кругу побежали.

Остановка! Им опять

В другую сторону бежать.

*(посмотреть вверх, вправо, вниз, влево и вверх и в обратном порядке: влево, вниз, вправо и снова вверх).*

Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

*(Посмотреть в верхний правый угол окна, затем в нижний левый).*

*В воскресенье будем спать,*

*А потом пойдем гулять,*

*Свежим воздухом дышать.*

*(Закрыть веки, массировать их круговыми движениями пальцев).*

**Осторожно! Компьютерные игры!**

 Наше время характеризуется стремительным развитием информационных и компьютерных технологий, которые существенно перестраивают практику повседневной жизни. Современные дети быстро осваивают управление сложными электронными приборами, удивляя этим своих родителей. Дети словно рождаются с навыками обращения с современными электронными устройствами.

 Многие дети ежедневно проводят у компьютера большую часть своего свободного времени, при этом родители спокойно реагируют на данную ситуацию.

 В современной психологии существует две противоречивых точки зрения на эту проблему.

 Чтобы Ваши дети были физически и психически здоровыми, стоит взять под строгий контроль использование компьютера.

 Негативного влияния компьютера на ребенка можно избежать, если помнить следующее:

∙ ограничьте время нахождения ребенка за компьютером;

∙ следите за тем, во что играет ребенок, какие фильмы смотрит, где бывает в Интернете;

∙ проводите с ребенком гимнастику для глаз, следите за его осанкой;

∙ чаще играйте с ребенком в игры, развивающие внимание, память, мышление, логику;

∙ помогите ребенку найти общий язык со сверстниками, научите его манерам общения, чаще и больше общайтесь с ребенком;

∙ станьте лучшим другом для своего ребенка, интересуйтесь его делами, самочувствием, интересами, происходящим в сегодняшнем дне, не кричите, не ругайте своего ребенка, ни в коем случае не вините его не в чем;

 ∙ разнообразьте жизнь ребенка, запишите его в какой-то интересный кружок;

∙ не оставляйте ребенка за компьютером без присмотра, объясняйте ему, во что можно играть и что можно смотреть.

 Компьютерным играм должны предшествовать игры с обычными игрушками и предметами-заместителями.

 Играть в компьютер перед сном запрещается всем детям!

**Продукты, вредные для ребенка**

**Жиры.**

 Некоторые продукты в изобилии содержат вредные жиры, которые искусственно создаются с помощью специальной химической обработки растительных масел. Они дешевы и широко используются на предприятиях общественного питания для жарки и в пищевой промышленности при производстве масложировой продукции и кондитерских изделий. Такие жиры способствуют развитию многих тяжелых заболеваний, в том числе онкологических. Вот перечень продуктов, в которых их особенно много:

- жаренная рыба, кура гриль, картофель фри;

- бульонные кубики;

- пюре быстрого приготовления, «горячие кружки»;

- выпечка промышленного производства;

- гамбургеры, чизбургеры и другие блюда фасфуда;

- картофельные чипсы;

- ненатуральные сливки;

- маргарин.

Однако испортить жир, сделав его вредным, можно и в процессе домашнего приготовления пищи. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения при максимально низких температурах или на пару. Для жарки оптимально подходит оливковое, а также топленное сливочное масло. После жарки целесообразно снять с жаркого салфеткой лишний жир. Ни в коем случае нельзя повторно использовать масло, на котором уже жарили. Если позволяет технология, то в лучше готовить блюдо без масла, а потом добавлять масло прямо в тарелку. Следует избегать тугоплавких животных жиров (сала, бараньего, говяжьего, свиного, нутряного жира). Для ребенка мало подходит приготовление пищи во фритюрницах и грилях.

**Молоко и молочные продукты.**

 Не поддавайтесь соблазну дать ребенку парное молоко от «чистой» бабушкиной коровы или козы. Слов нет, парное молоко многократно полезнее кипяченого или пастеризованного магазинного, но широкое распространение заболеваний (в том числе таких опасных, как туберкулез), передающихся через молоко животных, заставляет применять меры безопасности. Не покупайте для ребенка сгущенное молоко, содержащее немолочные добавки, например сою и консервирующие вещества, а также сухое молоко. Бесполезно для ребенка стерилизованное молоко. При нагреве до 100\* происходит повреждение всех компонентов натурального молока. Многие из них переходят в неусвояемую форму, теряются все естественные витамины.

 Мясо, рыба, яйца, соусы. Нельзя использовать жирные сорта мяса (жирную свинину, баранину, утку, гуся). Ограничьте потребление жирной рыбы (осетровые и лососевые). Никогда не используйте готовый магазинный фарш, замороженное мясо, птицу и рыбу. В них вносят антибактериальные и другие химические вещества. Мимо вашего внимания должны пройти сосиски, сардельки, колбасы, ветчина, паштет, бекон, все виды копченостей и уже готовые к употреблению продукты, например кура-гриль. Не годятся для детей копченая, вяленая и сушеная рыба. Не стоит кормить ребенка икрой, поскольку это высокоаллергенный продукт, содержащий к тому же много соли.

 Могут быть опасны для ребенка яйца водоплавающих птиц (утиные, гусиные), так как очень часто заражены микробами, вызывающими кишечные инфекции.

 Старайтесь не использовать в рационе майонез, кетчуп и другие соусы промышленного производства.

**Напитки.**

В отношении газированных напитков типа «Кола», «Фанта», «Пепси» можно сказать, что ни один из них не только не принесет детям пользы, но и будет откровенно вреден. Не давайте их ребенку даже попробовать. Содержащиеся в них разнообразные химические и тонизирующие добавки, повышенная кислотность, газ оказывают мощное агрессивное воздействие на здоровье ребенка.

**Кондитерские изделия.**

Никогда прежде прилавки магазинов не были завалены таким количеством кондитерских изделий. И никогда ранее мы с такой отчетливостью не понимали всю опасность для здоровья слепого доверия коммерческой рекламе, активно работающей, в том числе и в секторе детского питания. Трудно сопротивляться, когда у детского продукта яркий косметический цвет, красивая упаковка и обещание сочетания удовольствия с пользой.

 Искусственная «вкусность» и внесение игровых элементов – легкий способ доставить ребенку радость. Они буквально парализуют бдительность родителей, толкая их на неосознанное причинение вреда ребенку. Что в кондитерских изделиях (а также во многих других пищевых продуктах промышленного приготовления) может быть вредным, кроме уже упомянутых низкосортных жиров? Прежде всего, искусственные химические добавки, которые давно проникли в пищевую промышленность. Они используются для удлинения срока хранения продуктов, придания им привлекательного цвета, вкуса, аромата, формы и знакомы нам по буквам Е на упаковке. Некоторые из них разрешены к использованию в детских продуктах (определенные красители, ароматизаторы), но никакой пользы не приносят. А вот реальный вред причинить ребенку они могут. Легче всего провоцируются аллергические реакции.

 Детские врачи также знают, что пищевые добавки могут ухудшить физическое развитие ребенка и вызвать психическое возбуждение (синдром гиперактивности). Немаловажно и то, что избыточная яркость вкуса и запаха способствует неправильным пищевым пристрастиям и мешает ребенку понять, что такое настоящая еда.

**Используемая литература:**

1. Голицина Н.С., Шумова И.М.Воспитание здорового образа жизни у

малышей. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2008. – 120с.

1. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления

дошкольников. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 208с.

1. Журнал «Дошкольная педагогика» №3, 2014г.
2. Журнал «Дошкольная педагогика» №4, 2012г.
3. Журнал «Здоровье дошкольника» №3 2011г.