

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение,  
детский сад общеразвивающего вида №4

**«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ  
ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА»**

Воспитатель:

Мусаелян Лариса Атанесовна

г. Батайск

## **Содержание.**

Введение.

Глава 1. Физическое воспитание детей 1.5-3 лет.

1.1 Организация условий физического воспитания.

1.2 Проблемы физического воспитания и развития детей.

1.3 Сохранение здоровья детей дошкольного возраста в условиях физического воспитания.

Глава 2. Методические основы здоровьесбережения.

2.1 Методики диагностики физического здоровья детей.

2.2 Программа физического воспитания.

Заключение.

Приложение.

Список литературы.

## Введение.

Теория физического воспитания детей - наука об общих закономерностях физического воспитания и формирования личности ребенка. Она изучает закономерности физического воспитания ребенка и общие закономерности управления развитием ребенка в процессе воспитания. Важнейшей задачей, определяющей особую значимость физического воспитания как основы всестороннего развития, является формирование здорового, крепкого, закаленного, жизнерадостного, отзывчивого, инициативного ребенка, хорошо владеющего своими движениями любящего спортивные и физические упражнения. Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требование научно обоснованной программы комплекса физического воспитания, усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности.

Здоровьесберегающий компонент в физическом воспитании детей дошкольного возраста включает систему ценностей и установок, которые формируют систему гигиенических навыков и умений, необходимых для нормального функционирования организма, а также систему упражнений, направленных на совершенствование навыков и умений по уходу за самим собой, одеждой, местом проживания, окружающей средой. Особая роль в этом компоненте отводится соблюдению режима дня, режима питания, чередования труда и отдыха, что способствует предупреждению образования вредных привычек, функциональных нарушений заболеваний, включает в себя психогигиену и психопрофилактику учебно-воспитательного процесса, использование оздоровительных факторов окружающей среды и ряд специфических способов оздоровления ослабленных.

Совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фун-

дамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека.

Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость интенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста. Проблемы здоровьесберегающего компонента в физическом воспитании детей дошкольного возраста нашли отражение в работах В.А. Ананьевой, А.И. Баркан, Л.А. Венгер, А.М. Доронина, Т.Н. Дороновой, Н.А. Дьяченко, Б.Б. Егорова, Ю.Ф. Змановского, Г.П. Ивановой, И.М. Козлова, В.Т. Кудрявцева, Л.И. Латохиной, С.В. Меньковой, В.А. Нестерова, М.А. Правдова, А.В. Самсоновой, Т.Д. Фершаловой, Б.В. Шеврыгина и др.

**Актуальность исследования:** совершенствование системы физического воспитания дошкольников во многом определяется уровнем научной обоснованности методов физической подготовки детей этого возраста. До сих пор теория и методика дошкольного воспитания являлась переложением теории и методики физической культуры и приспособлением ее положений к физическому воспитанию дошкольников. Однако разработка самих методов невозможна без знаний характера развития основных физических качеств в зависимости от многих факторов, но особенно от двигательной активности и соматотипа ребенка.

В то же время в недостаточной мере изучены возрастные особенности развития двигательных способностей детей, различия в физическом воспитании и обучении детей каждого года жизни. Именно в детском возрасте формируются жизненно важные базовые, локомоторные навыки и умения, создается фундамент двигательного опыта, осваивается азбука движения, из элементов которой в последствии формируется вся двигательная деятельность человека. Если учесть, что двигательная активность детей является одновременно и условием, и стимулирующим фактором развития интеллектуальной эмоциональной и других сфер, то становится очевидной необходимость ин-

тенсивной научной разработки вопросов физического воспитания детей дошкольного возраста.

**Объект исследования:** дети 1.5-3 лет, посещающие Муниципальное дошкольное образовательное учреждение, детский сад 3-й категории №4.

**Предмет исследования:** уровень и динамика развития физических качеств, а также моторики детей 1.5-3 лет с учетом индивидуально-типологических особенностей организма для дальнейшего совершенствования процесса физического воспитания дошкольников.

**Задачи исследования:**

В соответствии с возрастными особенностями задачи физического воспитания в этом периоде сводятся к следующему:

1. обеспечить нормальное физическое развитие, охрану и укрепление здоровья ребенка;
2. постепенно закаливать организм и повышать его сопротивляемость влиянием внешней среды;
3. развивать умение выполнять основные движения, а в дальнейшем формировать основные двигательные навыки (в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании); постепенно развивать ловкость, согласованность движений;
4. путем различных коллективных действий содействовать воспитанию активности, самостоятельности, дисциплинированности.

## Глава 1. **Физическое воспитание детей 1.5-3 лет.**

### 1.1 Организация условий физического воспитания.

Физическое воспитание в дошкольных учреждениях - это единство цели, задач, средств, форм и методов работы, направленных на укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей. Она одновременно является подсистемой, частью общегосударственной системы физического воспитания, которая помимо указанных компонентов включает так же учреждения и организации, осуществляющие и контролирующие физическое воспитание.

Целью физического воспитания является формирование у детей основ здорового образа жизни.

В процессе физического воспитания осуществляются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Среди оздоровительных задач особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья детей, и всестороннее физическое развитие, совершенствование функций организма, повышение активности и общей работоспособности.

Учитывая специфику возраста, оздоровительные задачи определяются в более конкретной форме: помогать формированию изгиба позвоночника, развитию сводов стопы, укреплению связочно-суставного аппарата; способствовать развитию всех групп мышц, в особенности мышц-разгибателей; правильному соотношению частей тела; совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Кроме того, важно повышать общую работоспособность у детей учитывая особенности развития детского организма, задачи определяются в более конкретной форме: помогать правильному и своевременному окостенению, формированию изгибов позвоночника, способствовать правильному развитию терморегуляции. Совершенствовать деятельность центральной нервной системы: способствовать уравновешенности процессов возбуждения и торможения, их подвижности, а также совершенствованию двигательного анализатора, органов чувств.

Образовательные задачи предусматривают формирование у детей двигательных умений и навыков, развитие физических качеств; роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. Благодаря пластичности нервной системы у детей двигательные навыки формируются сравнительно легко. Большинство их (ползание, бег, ходьба, катание на велосипеде и др.) дети используют в повседневной жизни как средство передвижения. Двигательные навыки облегчают связь с окружающей средой и способствуют ее познанию: ребенок, ползая сам, приближается к тем предметам, которые его интересуют, и знакомится с ними. Правильное выполнение физических упражнений эффективно влияет на развитие мышц, связок, суставов, костной системы. Двигательные навыки, сформированные у детей 1.5-3 лет, составляют фундамент для их дальнейшего совершенствования в школе и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спорте. В процессе формирования двигательных навыков у детей вырабатывается способность легко овладевать более сложными движениями и различными видами деятельности, включающими эти движения (трудовые операции).

В раннем возрасте приобретает важное значение привитие первоначальных навыков личной и общественной гигиены (мытьё рук, забота о костюме, обуви и т.д.). Полученные знания позволяют детям заниматься физическими упражнениями более осознанно и более полноценно, самостоятельно использовать средства физического воспитания в детском саду и семье.

Воспитательные задачи направлены на разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое), формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Система физического воспитания в дошкольных учреждениях строится с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Ребенок рождается с определенными унаследованными биологическими свойствами, в том числе и типологическими особенностями основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического раз-

вития, а определяющим фактором с первых месяцев жизни является окружающая среда и воспитание ребенка. Поэтому очень важно создать такие условия и так организовать воспитание, чтобы было обеспечено бодрое, положительно эмоциональное состояние ребенка, полноценное физическое и психическое развитие.

Физическое воспитание благоприятствует осуществлению эстетического воспитания. В процессе выполнения физических упражнений следует развивать способность воспринимать, испытывать эстетическое удовольствие, понимать и правильно оценивать красоту, изящество, выразительность движений.

Поскольку целью физического воспитания является формирование у детей навыков здорового образа жизни, то для решения задач физического воспитания детей младшего возраста используются: гигиенические факторы, естественные силы природы, физические упражнения и др. Полноценное физическое воспитание достигается при комплексном применении всех средств, так как каждое из них по-разному влияет на организм человека. Гигиенические факторы (режим занятий, отдыха, питания, сна и т.д.) составляет обязательное условие для решения задач физического воспитания.

Они повышают эффективность воздействия физических упражнений на организм занимающихся. Например, занятие физическими упражнениями лучше содействует развитию костной и мышечной системы. Чистота помещений, физкультурного инвентаря, игрушек, одежды, обуви служат профилактикой заболеваний. Гигиенические факторы имеют и самостоятельное значение: они способствуют нормальной работе всех органов и систем. Например, регулярное и доброкачественное питание положительно влияет на деятельность органов пищеварения и обеспечивает своевременную доставку другим органам необходимыми питательными веществами, а значит, содействует нормальному росту и развитию ребенка. Полноценный сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы. Правильное освещение предупреждает возникновение заболевания глаз. Соблюдение твердого режима дня приучает к организованности, дисциплинированности и т.д.



Естественные силы природы (солнце, воздух, вода) усиливает положительное влияние физических упражнений на организм, и повышают работоспособность человека. В процессе занятий физическими упражнениями на воздухе при солнечных излучениях или в воде (плавание) возникают положительные эмоции, повышаются функциональные возможности отдельных органов и систем организма (больше потребляется кислорода, усиливается обмен веществ и т.д.).

Естественные силы природы могут использоваться и как самостоятельное средство. Вода применяется для очищения кожи, механического воздействия на тело человека. Воздух с лесов, садов, парков, содержащий особые вещества фитонциды, способствуют уничтожению микробов, обогащает кровь кислородом, благотворно влияет на организм человека. Солнечные лучи способствуют отложению витамина Д под кожей, убивает различные микробы и охраняет человека от заболевания РАХИТ. Для разностороннего влияния на организм следует принимать все естественные силы природы, целесообразно сочетая их.

Физические упражнения - основное специфическое средство физического воспитания оказывающего на человека разностороннее воздействие. Они используются для решения задач физического воспитания: содействуют осуществлению умственного, трудового, а также являются средством лечения при многих заболеваниях.

Движения, физические упражнения считаются специфическим средством физического воспитания. Двигательная активность - биологическая потребность организма, от степени удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека.

Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые годы жизни.

В раннем возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности. В настоящее время в ряде детских учреждений работа по физическому воспитанию ведут организаторы физической подготовки. Но в большинстве дошкольных учреждений проведением занятий по физической культуре по-прежнему занимаются воспитатели.

Теория физического воспитания детей младшего возраста, имея единое содержание и предмет изучения с общей теорией физического воспитания, вместе с тем специально изучает закономерности управления развитием ребенка в процессе его воспитания и обучения, учитывает возможности работоспособности организма, возникающие интересы и потребности, формы наглядно-действенного, наглядно-образного и логического мышления, своеобразии преобладающего вида деятельности, в связи с развитием которой происходят главнейшие изменения в психике ребенка и подготавливается переход ребенка к новой высшей ступени его развития. В соответствии с этим теория физического воспитания детей разрабатывает содержания всех форм организации физического воспитания и оптимальные педагогические условия его реализации.

Познавая и учитывая закономерности потенциальных возможностей ребенка каждого возрастного периода, теория физического воспитания предусматривает требования научно обоснованной программы всего воспитательно-образовательного комплекса физического воспитания (двигательные уме-

ния и навыки, физические качества, некоторые элементарные знания), усвоение которой обеспечивает детям необходимый уровень физической подготовленности для поступления в школу.

Вместе с тем предусматривается соблюдение строгой последовательности при усвоении детьми программы с учетом возрастных особенностей и возможности ребенка каждого периода его жизни, состояния нервной системы и всего организма в целом.

Физическое воспитание комплексно решает задачи умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. Во всех формах организации физического воспитания детей (занятия, подвижные игры, самостоятельная двигательная активность и так далее) внимание воспитателя направляется на воспитание мыслящего, сознательно действующего в меру своих возрастных возможностей ребенка, успешно овладевающего двигательными навыками, умеющего ориентироваться в окружающем, активно преодолевать встречающиеся трудности, проявляющего стремление к творческим поискам. Теория физического воспитания детей младшего возраста непрерывно развивается и обогащается новыми знаниями, получаемыми в результате исследований, охватывающих многообразные стороны воспитания ребенка. Данные исследований, проверенные в массовой практике детских учреждений, вводятся в программы, учебные пособия, учебники и в практическую работу с детьми, содействуя прогрессу всего воспитательно-образовательного процесса. Таким образом, теория физического воспитания детей дошкольного возраста содействует совершенствованию всей системы физического воспитания.

Можно выделить следующие условия и факторы успешной организации физического воспитания детей 1.5-3 лет:

1. Уметь анализировать и оценивать степень физического здоровья и двигательного развития детей.
2. Формулировать задачи физического воспитания на определенный период (на пример, на учебный год) и определять первостепенные из них с учетом особенностей каждого из детей.

3. Организовать процесс воспитания в определенной системе, выбирая наиболее целесообразные средства, формы и методы работы в конкретных условиях.

4. Проектировать желаемый уровень конечного результата, предвидя трудности на пути к достижению целей.

5. Сравнивать достигнутые результаты с исходными данными и поставленными задачами.

6. Владеть самооценкой профессионального мастерства, постоянно совершенствуя его.

Установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности детей и их словарным запасом, развитием речи, мышлением. Под действием физических упражнений двигательная активность в организме возрастает синтез биологически активных соединений, которые улучшают сон, благоприятно влияют на настроение детей, повышают их умственную и физическую работоспособность.

## 1.2 Проблемы физического воспитания и развития детей младшего возраста

Необходимость рассмотрения проблемы физического воспитания и развития детей младшего возраста вызвана низким уровнем общего функционального состояния их организма невысокой эффективностью организации их физического воспитания. В качестве первоочередной задачи определяется разработка концепции преобразования национальной системы физического воспитания детей, которая способствовала бы координации усилий вузов, учреждений и ведущих специалистов в этой области. Накопленный определенный опыт в рамках реализации данной проблемы высветил три вопроса, требующих их первоочередного решения.

Это:

- 1) изучение особенностей физического развития детей в дошкольный период их жизни;
- 2) разработка средств, методов и способов организации воспитания для обеспечения оптимальных условий жизнедеятельности детей в федеральных, муниципальных, региональных дошкольных учреждениях;
- 3) обоснование путей решения проблем физической культуры детей дошкольного возраста.

Особенности возрастного развития детей обусловлены следующими факторами:

- формированием у человека "схемы тела", которое протекает с 2 до 5 лет;
- возрастным диморфизмом;
- слабой выраженностью полового диморфизма физического развития детей и началом формирования психических различий в поведении мальчиков и девочек.

Одна из важнейших задач воспитания - поиск необходимого времени для обеспечения физического развития, укрепления здоровья средствами и методами физической культуры.

Для обеспечения эффективной работы по физическому воспитанию в детском дошкольном учреждении необходим специально оборудованный физкультурный зал, оснащенный приспособлениями для реализации двигательных возможностей детей младшего возраста (1.5-3 лет).

Особую роль в занятиях физическими упражнениями играет цветовое насыщение помещения, в котором занимается ребенок. Цветовая гамма зала и информационная среда являются факторами, обуславливающими взаимодействие внешней и внутренней среды, обеспечивающими жизнедеятельность и развитие ребенка. Запах, звук в соответствии с темами занятий используются для развития анализаторных систем и ориентирования в пространстве.

### 1.3 Сохранение здоровья детей младшего возраста в условиях физического воспитания

Сохранение здоровья детей можно назвать приоритетным направлением деятельности всего общества, поскольку лишь здоровые дети в состоянии должным образом усваивать полученные знания и в будущем способны заниматься производительно-полезным трудом.



Потребность в сохранении здоровья необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда

себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

Ранний возраст – это период первоначального складывания личности, период развития личностных механизмов поведения. Главная цель развития личности – реализация ребенком своего «Я», а также переживания себя в качестве социального индивида – успешно может решаться в процессе занятий физическими упражнениями в детском саду. Движение, даже самое простое, дает пищу детской фантазии, развивает творчество, которое является высшим компонентом в структуре личности, представляет собой одну из наиболее содержательных форм психической активности ребенка, которую ученые рассматривают как универсальную способность, обеспечивающую успешное выполнение разнообразных видов деятельности. Важнейшая особенность творчества дошкольника – насыщенность яркими, положительными эмоциями, благодаря чему оно обладает большой притягательной силой и ведет к

развитию новых мотивов деятельности, формирующих эвристическую личность.

Двигательное творчество раскрывает ребенку моторные характеристики собственного тела учит относиться к движению как к предмету игрового экспериментирования. Основное средство его формирования – эмоционально окрашенная двигательная активность, с помощью которой дети в воображаемую ситуацию, через движения тела учатся выражать свои эмоции и состояния, искать творческие композиции. Создавать новые сюжетные линии, новые формы движений.



Особую значимость в формировании двигательного творчества дошкольников имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью со-

ставных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

Важная характеристика личности - ее направленность, система ведущих мотивов в поведении. Мотив – побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением потребности человека, отражающих требования внутренней среды организма или внешних условий жизни и побуждают его к активности. Двигательная деятельность способствует формированию одной из важных

потребностей человека – в здоровом образе жизни. Она представляет собой отношение человека к собственной деятельности, поддерживающей и укрепляющей его здоровье. Здоровье ребенка, с которым в смысловом отношении связан термин: здоровый образ жизни,- показатель уровня развития общества, в котором он живет.

Потребность в здоровом образе жизни необходимо формировать с детства, когда организм пластичен и легко поддается воздействиям окружающей среды. У детей укрепляется желание быть здоровым, вырасти красивым, активным, уметь обслужить и вести себя так, чтобы не причинить вреда себе и другим. С помощью взрослого ребенок осознает: для того, чтобы быть здоровым, нужно ежедневно выполнять физические упражнения, закаляться, делать зарядку, соблюдать режим дня, есть здоровую пищу, следить за чистотой окружающей среды и помещения, а также соблюдать правила гигиены.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений и игр дети знакомятся с признаками здоровья (правильная осанка, походка), учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

В дошкольном возрасте начинает складываться самооценка – наиболее сложный продукт развития сознательности ребенка, проявляющейся в оценке личности самой себя. Основными факторами формирования самооценки признаются: собственная активность личности, оценка окружающих людей, умение правильно оценивать действия других. На ранних этапах формирования самооценка дошкольника является отражением оценочных суждений окружающих, прежде всего взрослых. Формирование самооценки в процессе двигательной деятельности предполагает: привлечения внимания ребенка к ху-



дожественному образу, «картине мира» окружающей его природы; к способности создавать собственный художественный образ – «образ красивого тела»; красивому двигательному поведению окружающих взрослых. В большей мере этому способствует увлекательная двигательная деятельность, связанная с четкой установкой на результат (игры – драматизации, спортивные и подвижные игры, спортивные упражнения, игры – эстафеты). Ребенок оценивает свое «Я» по непосредственным усилиям, которые он приложил для достижения поставленной цели. В связи с развитием самооценки развиваются такие личностные качества, как самоуважение, совесть, гордость.

В сложных действиях проявляется воля ребенка – преодоление препятствий при достижении поставленной цели. Действенными факторами воспитания воли



дошкольника могут служить условия, побуждающие к преодолению трудностей. Особенно ценными в этом отношении являются подвижные и спортивные игры, физические упражнения, основанные на продолжительном и мно-

горазовом повторении однообразных двигательных действий.



При их выполнении требуется выполнять волевые усилия для преодоления постепенно растущего физического и эмоционального напряжения. Большое значение имеют

применения методов стимулирования волевых усилий, контроль и учет степени развития волевых качеств.

Двигательная деятельность активизирует нравственное развитие личности ребенка. Прежде всего, она способствует формированию таких положительных личностных качеств, как сочувствие, стремление к оказанию помощи, дружеской поддержки, чувство справедливости, честности, порядочности.

Это ярко проявляется в играх и игровых упражнениях, выполнение которых ставит ребенка перед необходимостью вступить в контакт со сверстником, оказать помощь в выполнении двигательного задания, найти оптимальные варианты согласований действий. Воспитатель старается показать зависимость общего результата от выполнения каждым ребенком определенных действий, от доброго и справедливого отношения к товарищам (помочь товарищу, если он не может выполнить правила игры, использовать вежливые формы предложения услуг, замечаний). Наличие игрового момента способствует поддержанию у всех детей интереса к выполнению общей двигательной задачи, без чего невозможно достичь умения видеть другого, действовать с ним. Взаимная ответственность обеспечивает ребенку возможность самоутверждения, развивает уверенность, инициативность, формирует чувство товарищества.

Обучение является составной частью целостного педагогического процесса, направленного на формирование всесторонне и гармонически развитой личности. В физическом воспитании обучения движениям осуществляется путем непосредственного руководства воспитателя и самостоятельной деятельности детей под его наблюдением. В ходе обучения двигательным действиям происходит развитие познавательных, волевых и эмоциональных сил ребенка и формирования его практических, двигательных навыков. Обучение движениям оказывают целенаправленное влияние на внутренний мир ребенка, его чувства, мысли, постепенно складывающиеся взгляды, нравственные качества; двигательные действия, выполняемые детьми, полезны для здоровья и общего физического развития.

Содержание обучения составляют физические упражнения, в том числе подвижные игры, подобранные в соответствии с программой.

В процессе воспитания двигательных действий, учитывая психофизиологические особенности развития ребенка, опираясь на его возможности, взрослый последовательно ставит перед ним новые двигательные программы. Конкретно это выражается в постепенно повышающихся требованиях

программы физического воспитания, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств.

Усвоение нового требует от ребенка определенных физических и психических усилий, преодоление трудностей. В каждом отдельном случае новое программное требование является противоречивым по отношению к реальному уровню развития движений, к уже достигнутым двигательным умениям и навыкам. Преодоление этого противоречия и составляет движущую силу развития.

Обучение требует у ребенка собранности, внимания, конкретности представления, активности мысли, развития памяти: эмоциональной, если процесс обучения вызывает заинтересованность и связанный с этим эмоциональный отклик; образной – при восприятии наглядного образца движений воспитателя и выполнения упражнений детьми; словесно-логической – при осмысливании задачи и запоминании последовательности выполнения всех элементов упражнения, содержания и действия в подвижной игре и самостоятельного их выполнения; двигательной - моторной - в связи с практическим выполнением упражнений самими детьми; произвольной, без которой невозможно сознательное, самостоятельное выполнение упражнений.

Обучение детей тесно связано с нравственным воспитанием, формированием моральных чувств и сознания ребенка, развитие его морально-волевых качеств: доброжелательности и взаимопомощи, целеустремленности, честности.

В процессе обучения движения у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и в связи с этим целенаправленность, организованность. Все это во взаимосвязи является осуществлением комплексного подхода к процессу обучения, который содействует формированию всесторонне развитой личности.

На занятиях физическими упражнениями дети получают элементарные представления о строении собственного тела, функциях и назначениях внутренних органов и систем организма. Через систему специальных упражнений

и игр дети знакомятся с признаками здоровья, учатся защищаться от микробов, избегать опасных мест, при необходимости оказывать себе и другим элементарную помощь. Чем скорее ребенок осознает необходимость своего непосредственного приобщения к богатствам физической культуры, тем скорее у него сформируется важная потребность, отражающая положительное отношение и интерес физической стороне своей жизни.

На сохранение здоровья оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Например, эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Особую значимость в процессе сохранения здоровья детей имеют игровые двигательные задания, подвижные спортивные игры, спортивные развлечения которые всегда интересны детям они обладают большим эмоциональным зарядом, отличаются вариативностью составных компонентов, дают возможность быстро осуществлять решение двигательных задач. Дети учатся придумывать двигательное содержание к предложенному сюжету, самостоятельно обогащать и развивать игровые действия, создавать новые сюжетные линии, новые формы движения. Это исключает привычку механического повторения упражнений, активизирует в доступных пределах творческую деятельность по самостоятельному осмыслению и успешному применению знакомых движений в нестандартных условиях. Постепенно коллективное творчество, организуемое взрослым, становится самостоятельной деятельностью детей.

На современном этапе развития образования существует несколько концепций физического развития детей дошкольного возраста, направленных на сохранение их здоровья. В основе философии той или иной программы лежит определенный взгляд авторов на ребенка, на закономерности его развития, а, следовательно, и на создание условий, которые способствуют становлению личности, оберегают его самобытность и раскрывают творческий потенциал каждого воспитанника. Развитие двигательной активности детей

должно протекать в форме их приобщения к физической культуре как естественной составляющей общечеловеческой культуры.

Основные программы	Программно-методическое обеспечение
<p>Осокина Т.Н. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1978. 7.</p>	<p>Методическое пособие М.Г. Копытина «Организация здоровьесберегающей деятельности в детском саду» (Опыт работы г.Шахты) РО ИПК и ПРО, 2007г.</p>
<p><b>Парциальные</b></p>	<p>Методическое пособие А.К. Сундукова «Организация здоровьесберегающей деятельности в системе дошкольного образования» ИПК и ПРО , 2009г.</p> <p>Пособие для педагогов А.Р. Куаншкалиева «Физкультурные праздники для дошкольников» Владос, 2008г.</p>
<p>Авторская программа Н.Н. Ефименко "Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста". М.: Просвещение, 2003г.</p>	<p>Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» Владос, 2005г.</p>
<p>Методическое пособие Т.П. Колодяжная, Е.А. Чекунова «Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада» РО ИПК и ПРО, 2008г.</p>	<p>Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова «Физическая культура в дошкольном детстве» Просвещение М., 2004г. Э.Ф. Желобкович «Физические занятия в детском саду» Изд. «Скрипторих», 2003г. Э.С. Бабина «Комплекс утренней гимнастики в детском саду» Просвещение М., 1978г. П.П. Ручинская «Общеобразовательные упражнения в детском саду» Просвещение М., 1990г.</p>
<p>Региональная программа <b>Т.П. Колодяжная</b>, Р.М. Чумичева «Ребёнок в социуме»</p>	<p>Энциклопедии «Человек» ИЗД. Москва, 2001г. «Моё тело» ИЗД. Москва, 2002г. «Всё обо всем» ИЗД. Москва, 2005г</p>

Анализируя содержание современных программ для дошкольных учреждений по сохранению здоровья детей можно сделать выводы о том, что, несмотря на различия в концепциях, подходах, методах и средствах решения проблемы оздоровления детей дошкольного возраста, в содержании каждой программы авторами проблема сохранения здоровья детей признается приоритетной и ей уделяется первостепенное значение. Программы предлагают быть активными в работе не только педагогов, но и самих детей, родителей.

Можно выделить общие задачи сохранения здоровья детей, характерные для всех проанализированных программ для дошкольных учреждений научить детей определять свое состояние и ощущения.

2. Сформировать активную жизненную позицию.
3. Сформировать представления о своем теле, организме.
4. Учить укреплять и сохранять свое здоровье.
5. Понимать необходимость и роль движений в физическом развитии.
6. Обучать правилам безопасности при выполнении физических упражнений и различных видов деятельности.
7. Уметь оказывать элементарную помощь при травмах.
8. Формировать представления о том, что полезно и что вредно для организма.

## Глава 2. Методические основы здоровьесбережения у дошкольников

### 2.1 Методики диагностики физического здоровья дошкольников

Младший возраст характеризуется интенсивным развитием всех органов и систем. Ребенок с первых дней жизни имеет определенные унаследованные биологические свойства, в том числе и типологические особенности основных нервных процессов (сила, уравновешенность и подвижность). Но эти особенности составляют лишь основу для дальнейшего физического и психического развития, а определяющими факторами являются окружающая среда и воспитание ребенка.

В ходе исследований с помощью просмотра и анализа медицинских карт изучалась статистика заболеваний простудного характера в течение учебного года.

В качестве критерия оценки уровня заболеваемости детей использовались два показателя:

- 1) количество заболеваний простудного характера (за год);
- 2) количество дней, пропущенных по болезни (за год).

### 2.2 Программа физического воспитания

Неблагоприятная тенденция показателей здоровья детей дошкольного возраста требует эффективных мер по улучшению состояния их здоровья. Следует отметить, что наряду с позитивными процессами увеличения вариативности образовательных программ, у воспитанников дошкольных образовательных учреждений происходит увеличение в первую очередь умственной нагрузки. Образовательный процесс многих детских садов, даже коррекционной направленности, перегружен дополнительными занятиями.

Для улучшения состояния здоровья детей дошкольного возраста существует целый ряд методов. Наиболее эффективным из них является физическое воспитание. Именно двигательная активность, создавая энергетическую основу для роста и формирования систем организма, нормального физического

и психологического развития, играет важную роль в укреплении здоровья детей.

С учетом изложенного проблема здоровья дошкольников в настоящее время очень актуальна. Ясно, что состояние здоровья детей далеко не соответствует ни потребности, ни потенциальным возможностям нашего общества. В связи с этим нами предложена программа физического воспитания детей дошкольного возраста.

Общая цель программы состоит в формировании двигательной сферы и создании психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческой активности.

Программа позволяет сохранить здоровье ребенка и заложить фундамент культуры будущего взрослого человека, в которые входят:

- положительное отношение к физическим упражнениям, играм и закалывающим процедурам, к правилам личной гигиены, соблюдению режима дня;

- мотивация к занятиям физическими упражнениями;

- начальные навыки естественных движений общеразвивающего характера, основы ритмики, правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве (игры, танцы и праздники), культура поведения, самостоятельность;

- уровень физической подготовленности, соответствующий нормативам.

Согласно разработанной мною программе организация физкультурно-оздоровительной работы в нашем дошкольном учреждении должна строиться с учетом следующих условий:

- формирование и развитие у детей дошкольного возраста стойкой мотивации (потребности) в занятиях физическими упражнениями;

- формирование этой потребности через систему любимых для детей физических упражнений;

- исключение стрессовых ситуаций на занятиях физическими упражнениями;



- использование многовариантных форм, средств и методов занятий физическими упражнениями с дошкольниками;
- составление гибкого графика проведения физкультурно-оздоровительной работы в детском саду с учетом психофизического состояния ребенка на каждый день;
- лично ориентированный подход к работе с дошкольниками;
- интегративный характер построения занятий с детьми дошкольного возраста;
- использование упражнений с учетом времени года;
- проведение большей части физкультурно-оздоровительных мероприятий на свежем воздухе;
- использование широкого комплекса упражнений, направленных на развитие всех сторон моторики ребенка с учетом морфофункциональных и психофизических особенностей развития организма в онтогенезе;
- включение в практику физического воспитания детей упражнений, способствующих укреплению всех групп мышц, обеспечивающих формирование правильной осанки, сводов стоп (профилактика плоскостопия), мелкой моторики, а также крупных групп мышц (выполнение упражнений с большой амплитудой), способствующих эффективной работе внутренних органов;
- использование упражнений, различных по направлению выполнения в пространстве, из различных исходных (необычных) положений, а также сочетание известных для малыша движений с элементами нового;
- корректный подбор физических упражнений (особенно для детей в старших группах) по половому признаку (силовых упражнений для мальчиков и упражнений, подчеркивающих красоту и грацию, для девочек и т.п.);
- обеспечение ежедневного медико-педагогического контроля;
- формирование представлений об основах безопасности жизнедеятельности ребенка на занятиях физическими упражнениями;
- формирование представлений об основах здорового образа жизни, а также элементах самоконтроля за состоянием своего здоровья и здоровья окружающих;

- диагностика уровня физического развития и физической подготовленности дошкольников в течение всего года;
- учет уровня сформированности двигательных умений и навыков, а также развития физических качеств по индивидуальному приросту;
- привлечение родителей к организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в детском дошкольном учреждении и реализация достаточной для ребенка двигательной активности дома;
- привлечение к организации занятий физическими упражнениями с детьми младшего дошкольного возраста детей старших групп (помощь в показе упражнений, проведение элементов разминки, организация игр с помощью воспитателя и др.);
- преемственность в работе по физическому воспитанию ДООУ и начальной школы (проведение совместных занятий и физкультурно-оздоровительных мероприятий на физкультурно-спортивной базе школы).

В предложенной программе я отказалась от распределения материала по возрастным группам, поскольку, если природа наградила ребенка определенными способностями, не нужно искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем, я не ставлю своей целью достижения высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Моя задача - помочь детям проявить собственные потенциальные возможности данные ему от рождения, а они есть у каждого.

В данной программе я придерживаюсь лично ориентированного подхода к каждому ребенку. Суть в том, что при оценке индивидуальных величин различных показателей физической, функциональной подготовленности и работоспособности мною была использована методика обычного статистического ранжирования, по результатам которого строились карты функционального профиля.

Преимущества этой методики в условиях комплексного исследования в малых группах заключаются в следующем:

- простоте выявления лидеров;
- независимости от общестатистических данных;

- повышении мотивации аутсайдеров в улучшении каждого показателя (возможность подняться рангом выше, тем более что некоторые показатели у них лучше, чем у лидеров).

Такая многовариантность соотношений уровня развития тех или иных качеств и состояний, естественно, вполне логично предопределяет и выбор соответствующих рекомендаций. На каждого ребенка я веду "Карту здоровья", в которую не реже двух раз в год заношу результаты контрольного тестирования. В группе имеется доска спортивных достижений, на которой дети отмечают (карандашами разных цветов) свои достижения за неделю. И, естественно, каждый ребенок стремится продвинуться к намеченной цели - уйти из группы аутсайдеров и повысить отстающие показатели. Родителям даются индивидуальные рекомендации по использованию средств оздоровительной направленности и индивидуальных комплексов, разработанных для каждого ребенка.

Разработанная программа включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий с использованием методики биоуправления на обратных связях (БОС). Эти мероприятия включаются в режим дня: в утреннюю гимнастику, физкультпаузы между различными видами занятий в группе, в занятия физической культурой. Они направлены на обучение детей основным двигательным и гигиеническим навыкам, навыкам правильного дыхания, овладение основами закаливания, самомассажа, приемами психической саморегуляции; профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного и зрительного аппарата, изучение и формирование мотивации достижения успеха у дошкольников как условия, необходимого для выявления и коррекции потребности в здоровом образе жизни (ЗОЖ).

Обучение детей основным движениям и навыкам здорового образа жизни осуществляется по методологии БОС, которая представляется в виде срочной или коротко отставленной информации о результатах выполнения движения или на промежуточных этапах обучения движениям или навыкам ЗОЖ. Мы предположили, что весь процесс обучения движениям как основной субстанции здоровья и навыкам ЗОЖ (закаливание, элементы аутоотре-

нинга, релаксации) должен представлять собой процесс формирования сохранения здоровья дошкольников.

Босохождение в сочетании с воздушными ваннами (для детей с 2 лет температура воздуха в помещении +18 - +20°C) проводится на занятиях по физической культуре и после дневного сна. В процессе проведения регулярных закаливающих процедур дети обучаются оценке и самооценке своих ощущений. С этой целью для каждого из занимающихся предполагается использовать личную карточку, в которую ребенок регулярно может заносить свои ощущения: "чувствую себя хорошо" - квадратик закрашивается в голубой цвет, "чувствую себя плохо" - в красный. Руководствуясь этим, я могу регулировать длительность процесса закаливания или освободить ребенка от процедуры.

Многие авторы отмечают эффективность воздействия дыхательных упражнений на различные стороны функционального состояния организма. В связи с этим для коррекции отдельных показателей дыхательной системы детей и доведения их до уровня оптимальных в разработанной мною программе в качестве дополнительных воздействий на занятиях физической культурой включается комплекс дыхательных упражнений, включающий в себя освоение навыков нижнего (брюшного) дыхания с последующим переходом к среднему, верхнему и полному дыханию, очистительного дыхания и очистительного дыхания "Ха".

Очистительное дыхание выполняется в виде резких выдохов через плотно сомкнутые губы с помощью толчкообразных сокращений диафрагмы.

Обучение грудному и брюшному дыханию проводится с помощью специально разработанных игровых упражнений ("Шарик", "Трубач", "Петух", "Мяч" и т.д.). После глубокого вдоха детям предлагается выдохнуть воздух, произнося при этом различные звуки. Ставится задача как можно дольше задержать звук, до ощущения напряжения мышц брюшного пресса. В виде контроля используется БОС о величине и правильности дыхания. Ребенку, находящемуся в исходном положении лежа на спине, на живот ставится кубик. Выполняется упражнение "дыхание животом": кубик поднимается и

опускается в ритме дыхания. При неправильном дыхании кубик стоит неподвижно (зрительная ОС).

Для профилактики простудных заболеваний с детьми разучивается и регулярно применяется точечный массаж: по инструкции воспитателя ребенок использует сильное пальцевое давление непосредственно на точку в течение примерно 1,5-3 мин. Ощущение в процессе выполнения давления в разных точках неодинаково: в одних - это напряжение, в других - болезненность. Поэтому давление должно быть достаточно сильным, чтобы выполняющий массаж прочувствовал границу между приятным, энергичным нажатием и причинением боли. При выполнении массажа детям предлагается проанализировать свои ощущения. По результату анализа педагог может понять, правильно ли ребенок выполняет задание или необходимо корректировать его действия. В одном сеансе массируется не более 4-5 точек.

Возможность целенаправленного формирования основ психической саморегуляции у детей 2-3 лет в настоящее время доказана экспериментально, причем достигаемые с помощью психической саморегуляции управление эмоционально-вегетативными функциями, оптимизация состояния покоя и активности, повышение возможностей реализации психофизиологических резервов организма позволяют использовать психическую саморегуляцию и для оздоровления, в качестве психопрофилактического и психогигиенического средства.

С этой целью, согласно разработанной программе, в режим дня и в занятия физической культурой включаются такие методы, как:

- гетеротренинг, способствующий снятию возбуждения, вызванного эмоциями или физическим перенапряжением (применялся в завершение физкультурного занятия);

- подвижные, сюжетно-ролевые игры, физкультпаузы.

Комплексы гетеротренинга с соответствующим музыкальным сопровождением применяются с целью контроля за степенью релаксации различных мышечных групп и направлены на тренировку расслабления скелетной мускулатуры, переключение или пассивную концентрацию на определенных

ощущениях, сопровождающихся чувством глубокого успокоения, снятия напряжения, возбуждения и тревоги.

С целью профилактики нарушений ОДА используются элементы йоги или суставной гимнастики. Предполагается, что это может способствовать профилактике дефектов осанки, нарушений в работе внутренних органов, а также травм.

Состояние здоровья детей определяется комплексной оценкой уровня здоровья и физической работоспособности: в результате анализа медицинских карт (динамика простудных заболеваний в течение периода исследований) и по результатам унифицированного степ-теста.

Дополнительно к основной программе используются специальные методы закаливания:

- полоскание горла и полости рта растворами трав (эвкалипта, шалфея, ромашки, календулы и т.д.), обладающих антисептическим действием на слизистую оболочку дыхательных путей, или раствором морской соли проводилось ежедневно после завтрака в течение 2 недель поочередно;

- использование в помещениях, где находятся дети, электронных воздухоочистителей "Супер-плюс" способствует очищению воздуха от пыли, вирусов, бактерий, обогащению легкими отрицательными аэроионами;

- обливание ног прохладной водой

### Заключение.

В результате проделанной работы мною проведен анализ литературы по теме исследования; рассмотрена организация условий физического воспитания детей раннего возраста; выявлены проблемы физического воспитания и развития детей младшего возраста; проанализирован аспект сохранения здоровья детей в условиях физического воспитания; проведена диагностика физического здоровья; рассмотрены возможности разработанной программы физического воспитания.

Подводя итоги проделанной работы, можно отметить следующее. В процессе разработки программы физического воспитания дошкольников изучен эффект использования приемов биоуправления путем насыщения каналов обратных связей при: обучении движениям и формировании первых навыков ЗОЖ у ребенка; использовании нетрадиционных средств восстановления, приемов ЗОЖ и формирования основных движений; составлении карт функционального профиля и акценте на их динамике для укрепления мотивации; обучении приемам релаксации и саморегуляции для снятия психоэмоционального напряжения; использовании систем дыхательных упражнений для совершенствовании аэробных возможностей и т.д.

Исследование показало, что обучение приемам биоуправления повышает уровень мотивации и осознанности при осуществлении движений и приемов

ЗОЖ; повышается точность самооценки величины и динамики различных параметров функционального состояния, в том числе при мышечной деятельности и в условиях тренировки; улучшается точность самодозировки и самоконтроля за объемом и интенсивностью упражнений, повышаются скорость обучения и эффективность биоэнергетической реабилитации при патологии опорно-двигательного аппарата; наблюдается положительная динамика респираторной системы, аэробной производительности и улучшение показателей здоровья.

Разработанная мною программа физического воспитания оказывает тренирующее влияние на организм ребенка, способствует расширению адаптационных возможностей детей не только к физическим нагрузкам, но и к влияниям внешней среды.

Таким образом, использование в практике работы по физическому воспитанию разработанной мною программы, базирующейся на учете возрастных особенностей дошкольного возраста, позволяет повысить эффективность процесса физического воспитания и оказывает положительное влияние на состояние здоровья и динамику физической подготовленности, а также на формирование интереса детей к систематическим занятиям, физическим упражнениям.

Проведенные исследования в области совершенствования физического воспитания позволили сделать нам следующие выводы.

Мощным оздоровительным средством для детей дошкольного возраста является рационально организованная активность.

Двигательная активность, создавая энергетическую основу для работы и формирования систем организма, способствует нормальному физическому и психическому развитию.



### Список литературы

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях/ Л.Н. Антонова, Т.И. Шульга, К.Г. Эрдынеева. - М.: Изд-во МГОУ, 2004.-100с. - (Областная целевая программа «Развитие образования Московской области на 2001-2005 гг.»).

2. Борисова И.П. Обеспечение здоровьесберегающих технологий в школе // Справочник руководителя образовательного учреждения.-2005.-№10.- С.84-92.

3. Бутова СВ. Оздоровительные упражнения на уроках // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 98.

4. Вайнер Э.Н. Формирование здоровьесберегающей среды в системе общего образования // Валеология.-2004.-№1.-С.21-26.

5. Вашлаева Л.П., Панина Т.С. Теория и практика формирования здоровьесберегающей стратегии педагога в условиях повышения квалификации// Валеология.-2004.-№4.-С.93-98.

6. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства // Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.

7. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья // Дошкольное воспитание.-2006.-№3.-С.117-122.

8. Давыдов В.Ю., Шептикин С.А., Трифонов А.Г. Методика оценки физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста. Волгоград, 1993.- 27 с.
9. Дронов А.А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета // «Начальная школа», 2006, № 3. С. 53.
10. Екжанова, Е.А. Об особенностях организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях компенсирующего вида / Е.А. Екжанова // Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. -М. - С. 66-69.
11. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.-№3.-С.52-87.
12. Зенова Т.В. Материалы для подготовки комплексно-целевой программы «Школа здоровья» // Практика административной работы в школе. - 2006.-№1.-С.25-28.
13. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М.: Медицина, 1989. - 128 с.
14. Змановский Ю.Ф. Воспитательно-оздоровительная работа в дошкольных учреждениях // Дошкольное воспитание. 1993, № 9, с. 23-25.
15. Змановский Ю.Ф. Здоровый дошкольник // Дошкольное воспитание. 1995, № 6, с. 11-17.
16. Ишмухаметов М.Г. Нетрадиционные средства оздоровления детей // «Начальная школа», 2005. - № 1. С. 91.
17. Казаковцева Т.С, Косолапова ТЛ. К вопросу zdravotворческой деятельности в образовательных учреждениях // «Начальная школа», 2006, № 4. С. 68.
18. Казин Э.М., Касаткина Н.Э. Научно-методологические и организационные подходы к созданию региональной программы «Образование и здоровье» // Валеология.-2004.-№4.-С.6-10.
19. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 75.

20. Колесникова М.Г. Здоровьесберегающая деятельность учителя // Естествознание в школе.-2005.-№5.-С.50-55.
21. Кучкин С.Н. Биоуправление в медицине и физической культуре. - Волгоград: ВГАФК, 1998. - 155 с.
22. Лукьянова В.С., Остапенко А.А., Гузенко В.В. Сохранение и восстановление здоровья учащихся в условиях педагогического лицея // Школьные технологии.-2004.-№1.-С.76-84.
23. Лысых О.Б. Комплексная оценка результатов здоровьесберегающей деятельности в образовательных учреждениях сельского района// Валеология.-2004.-№4.-С.11-116.
24. Львова ИМ. Физкультминутки // «Начальная школа», 2005. - № 10. С. 86.
25. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // «Начальная школа», 2006, № 6. С. 56.
26. Мухаметова Ф.Г. Здоровьесберегающие технологии в классах коррекционно-развивающего обучения // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 105.
27. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы // Педагогика.-2005.-№6.-С.37-44.
28. Науменко Ю.В. Здоровьеформирующая деятельность детского дома и школы-интерната // Методист.-2005.-№2.-С.45-49.
29. Недоспасова Н.П. Использование здоровьесберегающих подходов при создании муниципальной образовательной сети предпрофильного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.43-45.
30. Нестерова Л.В. Реализация здоровьесберегающих технологий в сельской школе // «Начальная школа», 2005. - № 11. С. 78.
31. Новые здоровьесберегающие технологии в образовании и воспитании детей: [гендер. подход в обучении и воспитании: психол. аспект]/ С.Чубарова, Г. Козловская, В. Еремеева // Развитие личности.-№2.-С.171-187.
32. Опыт реализации комплексной стратегии образования, формирующего здоровье школьников: сб. статей и научно-методических разработок/ Под ред. Ю.В. Науменко. - Волгоград: Изд-во ВГИПК РО,2005.-236с.- (При-

ложение к журналу «Учебный год», №8. Серия «Здоровьесбережение». Вып.2).

33. Ощепкова Т.Л. Воспитание потребности в ЗОЖ у детей младшего школьного возраста // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 90.

34. Петров К. Здоровьесберегающая деятельность в школе // Воспитание школьников.-2005.-№2.-С.19-22.

35. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. - М.: АПК и ПРО,2002.-121с.

36. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе/Н.К.Смирнов. - М.АРКТИ, 2003.-270с.

37. Смирнов Н.К. Ориентировочная оценка состояния здоровья обучающихся в школе // Практика административной работы в школе.-2006.-№1.- С.30-38.

38. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 270 с.

39. Тверская Н.В. Здоровьесберегающий подход в развитии успешности ученика // Образование в современной школе.-2005.-№2.-С.40-44.

40. Теория и практика обеспечения психологического здоровья детей в образовании (на примере проекта «Здоровьесберегающие и психотерапевтические технологии как средство развития предпосылок к саморегуляции психических состояний у детей 4-9 лет» «Психологическое здоровье учащихся в условиях модернизации образования»)/А.В.Шувалов.- М.:АПКиПРО,2004.- 36с.

41. Терновская С.А., Теплякова Л.А. Создание здоровьесберегающей образовательной среды в дошкольном образовательном учреждении // Методист.-2005.-№4.-С.61-65.

42. Халемский Г.А. Школа - территория здоровья // Педагогика.-2005.- №3.-С.42-46.

43. Чурекова Т.М., Блинова Н.Г., Сапего А.В. Содержание здоровьесберегающего сопровождения в системе непрерывного образования// Валеология.-2004.-№4.-С.67-70.

44. Шевченко ЛЛ. От охраны здоровья к успеху в учебе // «Начальная школа», 2006, № 8. С. 89.

45. Школа здоровья: пособие для учителей и родителей: Специальное приложение к журналу «Лицейское и гимназическое образование».-2006.- №1.-(Серия «Педагогические советы»).