Автор: Keleron
19.07.2009 21:42 -

Будь здоров!

программа оздоровления

детей с аллергическими заболеваниями

Автор: А.А.Алишева, старший воспитатель I квалификационной категории К(М) ДОУ «Детский сад присмотра и оздоровления № 24 «Буратино».

Рецензенты: И.З.Хабибуллина – доцент кафедры дошкольной и социальной педагогики Набережночелнинского государственного педагогического института, Х.С.Салихова – заведующий высшей квалификационной категории МАДОУ №9 «Алан» города Набережные Челны РТ

Объяснительная записка

Одной из основных задач, стоящих перед педагогами на современном этапе развития образования в России является воспитание здорового подрастающего поколения. За последние годы состояние здоровья дошкольников неуклонно ухудшается. Среди заболеваний, которыми страдают дети дошкольного возраста, не последнее место занимают аллергические заболевания.

Аллергией страдает примерно треть населения земного шара. Распространенность сезонной аллергии и бронхиальной астмы за последние 20 лет увеличилась вдвое. Такой стремительный рост заболеваемости связан со многими факторами: ухудшением общей экологической ситуации на планете, с изменением характера питания, образа жизни, с появлением новых аллергенов, с плохим климатом внутри жилых и рабочих помещений, со стрессами, социальной напряженностью в обществе.

Жизнь ребенка-аллергика – это жизнь, сопровождающаяся насморком, приступами чихания, свистящим дыханием, зудом и другими симптомами.

Аллергия – это необычная чувствительность к различным веществам, которые у большинства людей не вызывают болезненных реакций. Сущность того, почему у одних людей есть аллергия, а у других ее нет, лежит в особенностях работы иммунной системы человека. Иммунитет – это термин, который характеризует способность организма узнавать и разрушать все, что воспринимается иммунной системой человека как «чужое», а значит, вредное для здоровья. Такими врагами могут быть вирусы, бактерии, яды, грибы, а для некоторых людей врагами становятся окружающая нас пыль, пыльца растений, плесень, некоторые виды пищевых продуктов и т.д. Тогда эти агенты становятся аллергенами, и организм в ответ на такое вмешательство производит защитные белки-антитела, которые атакуют и нейтрализуют эти враждебные элементы. В результате в местах контакта с аллергеном клетки выделяют различные вещества, главным из которых является гистамин. Избыток гистамина приводит к изменениям в тканях, вызывающим симптомы аллергии, которые мешают спать, учиться, играть, читать, заниматься спортом, коротко говоря, мешают жить полноценной жизнью.

Совершенно очевидно, что дети с подобными проблемами хуже адаптируются к жизни в современном обществе, испытывают физический и психологический дискомфорт, чаще подвержены сопутствующим заболеваниям и нуждаются в систематическом оздоровлении.

Отсюда возникает необходимость разработки комплексной программы оздоровления детей с аллергическими заболеваниями, с учетом региональных климато-географических особенностей.

Программа оздоровления детей с аллергическими заболеваниями **«Будь здоров!»** построена на идеях педагогической валеологии.

Валеология - новая самостоятельная область науки, практики и комплексная учебная дисциплина о закономерностях, способах и механизмах формирования, сохранения, укрепления и восстановления здоровья человека с помощью образовательных технологий. Она нацелена на образование, способствующее повышению уровня здоровья детей.

Программа направлена на формирование у дошкольника с аллергическими заболеваниями интереса к своему личному здоровью, ответственности за себя, внутренней активности. Она обладает рядом особенностей:

1. Программа является комплексной. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду рассматривается под оздоровительным аспектом. Выделяются доминирующие цели, в соответствии с которыми определяется основная деятельность, позволяющая наиболее эффективно проводить оздоровительно-образовательную работу.

2. Программа учитывает климато-географические и экологические особенности региона. Акцент в оздоровительной работе делается на профилактику обострений аллергических заболеваний, простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата и зрения.

3. Важную роль в программе играет музыка, с помощью которой проводится развивающий дозированный эмоциональный тренинг.

4. Использование малых форм фольклора способствует воспитанию детей в русле народных традиций.

5. Оздоровительная работа проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

При разработке «Программы оздоровления детей с аллергическими заболеваниями «Будь здоров!» использовались «Новые санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОУ», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 25 марта г., и рекомендации Министерства образования Российской Федерации (Инструктивно-методическое письмо «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г. № 65/23-16), где предпочтение отдается интегрированным занятиям, включающим развитие музыкальных способностей, речи, движения, познавательную деятельность с оздоровительной направленностью.

Как показала практика, планомерная работа по программе приводит не только к улучшению состояния здоровья воспитанников, но и повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, расширяет кругозор.

В результате проводимой оздоровительной работы обострения атопического дерматита, приступы бронхиальной астмы становятся у многих детей реже, ремиссии длительней, что в дальнейшем позволяет детям посещать ДОУ общего профиля.

Пропаганда валеологических знаний среди родителей способствует тому, что они стараются больше внимания уделять своему здоровью и здоровью своих детей.

Цель программы:

создание у дошкольника с аллергическими заболеваниями устойчивой мотивации и потребности в укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Задачи:

- оздоровление детей с аллергическими заболеваниями и повышение их иммунитета;

-формирование привычки к ЗОЖ у детей и родителей;

- организация сбалансированного диетического питания;

- профилактика простудных заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения;

- формирование потребности в ежедневной двигательной активности;

- привитие культурно-гигиенических навыков;

- оздоровление организма посредством приобретения навыков правильного дыхания;

- осознание и осмысление своего «я», формирование коммуникативных навыков;

- развитие психических процессов, эмоционально-волевой сферы ребенка.

Методологическую основу программы составляет определение Всемирной организации здравоохранения здоровья, как естественного состояния организма, характеризующегося его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия. Необходимо научить каждого ребенка бережно относиться к своему здоровью. Научно доказано, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов системы здравоохранения и более чем на 60% от его образа жизни.

Программа предполагает использование разнообразных методов, средств и форм работы.

В основе программы «Будь здоров!» лежат научно обоснованные оздоровительные методики, адаптированные к детям дошкольного возраста. Среди них большое место принадлежит методикам, направленным на развитие органов дыхания:

методика дыхательной гимнастики Б.С.Толкачева способствует физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями, характеризуется сочетанием простых физических упражнений с озвученным выдохом;

методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н.Стрельниковой основана на коротком активном вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно;

методика дыхательных упражнений йогов позволяет сбалансировать деятельность вегетативной нервной системы. Двухфазное йоговское дыхание предполагает раздельный попеременный вдох то одной, то другой ноздрей;

звуковая психорегуляция дыхания М.Л.Лазарева направлена на стимуляцию обменных процессов в клетках за счет звуковой вибрации.

Метод коррекции зрения В.Ф.Базарного (с использованием схем зрительно-двигательных проекций) способствует коррекции зрения.

Йоговские упражнения для глаз укрепляют глазные мышцы, снимают с них напряжение, активизируют кровоснабжение глаз.

Кинезиологические упражнения (комплекс движений) позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, благодаря чему происходит синхронизация работы полушарий головного мозга.

Пальчиковые игры способствуют развитию речевой деятельности и формированию корковых структур головного мозга.

Работа с детьми по программе направлена на развитие двигательной активности, в частности:

ритмическая гимнастика позволяет не только укрепить опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, но и способствует формированию правильной осанки, также развивает чувство ритма, музыкальность, повышает

эмоциональный тонус, создает хорошее настроение;

методика игрового обучения С. и Е.Железновых, построенная на двигательных играх под музыку, облегчает процесс адаптации ребенка к детскому саду, позволяет быстро усваивать материал по развитию речи.

Многие средства, обозначенные в программе, направлены на профилактику ОРЗи повышение резистентности организма:

массаж биологически активных зон (по А.А.Уманской) повышает защитные свойства слизистых оболочек носа и верхних дыхательных путей;

фитотерапия, заключающаяся в полоскании горла настоями лекарственных трав, оздоровливает полость рта и горло;

закаливание способствует профилактике ОРЗ;

фармакотерапия (использование фармакопрепаратов) усиливает сопротивляемость организма к инфекциям;

массаж пальцев (массаж биологически активных точек на кисти) повышает работоспособность коры головного мозга, является мощным средством, стимулирующим развитие мышления ребенка;

лечебная гимнастика (активные и пассивные движения) оказывает общее и локальное воздействие на организм.

Также предусматривается профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. В

программу включены: упражнения корригирующей гимнастики для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

На коррекцию психического состояния направлены психогимнастические этюды М.И.Чистяковой, адаптированные к дошкольному возрасту, способствующие развитию воображения, снятию интеллектуальной и эмоциональной напряженности и др., а также коммуникативные игры (по К.Орфу, Е.В.Рыбак), способствующие формированию положительного микроклимата в детском коллективе, развитию личности ребенка.

Согласно программе, для повышения работоспособности детей используются динамические паузы, они стимулируют умственную работоспособность детей на занятиях и дарят «мышечную радость».

Проведение релаксации под музыку Моцарта («Эффект Моцарта») помогает расслабить и успокоить детей, снять напряжение. Для этих же целей используется звучание спокойной музыки на фоне звуков природы.

Особое место в программе уделяется методам оздоровления окружающей среды:

флора-дизайн, помогает очистить воздух замкнутых помещений с помощью растений, активно абсорбирующих вредные вещества;

аэроионизация, которая с помощью люстры Чижевского насыщает воздух полезно заряженными ионами кислорода;

кварцевание воздуха помещений, что позволяет избавиться от вредоносных микроорганизмов.

Программа «Будь здоров!» включает:

1. Пояснительную записку.

2. Содержание.

3. Практическую часть.

4. Список рекомендованной литературы.

С О Д Е Р Ж А Н И Е П Р О Г Р А М М Ы

Познавательная деятельность

Программа «Будь здоров!» предполагает включение в учебный процесс ежемесячных занятий познавательного цикла, знакомящих детей со строением тела человека, здоровым образом жизни и безопасным поведением в быту и на природе. Познавательная деятельность базируется на технологиях развивающего обучения, основанных на совместной деятельности педагога и детей. Кроме того, задания и упражнения, связанные с получением знаний о ЗОЖ, включаются в другие занятия (физкультурные, по развитию речи, изодеятельности, математике), а также при организации сюжетно-ролевых игр.

Организация здорового ритма жизни

и двигательной активности детей

Основным психогигиеническим и психопрофилактическим средством в ДОУ является рациональный оздоровительный режим. Режим дня в детском саду должен быть гибким. Существуют неизменные (стереотипные) компоненты режима – время приема пищи,

дневной сон, общая длительность пребывания ребенка на свежем воздухе. Остальные компоненты режима – динамические.

Современные дошкольники испытывают значительные умственные перегрузки. Дети вынуждены значительное время находиться в статической позе. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. В результате физических нагрузок улучшаются функциональные показатели сердечно-сосудистой системы, ускоряется ее развитие, развивается и укрепляется мышечный аппарат, активнее работает дыхательная система, улучшается координация деятельности нервных центров, повышается эмоциональный тонус. Занятия физической культурой улучшают все психические процессы, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Виды двигательной деятельности детей:

- утренняя гимнастика, динамические паузы, профилактическая гимнастика, бег, ходьба и подвижные игры на прогулке, релаксационные упражнения, игры-хороводы, бодрящая гимнастика после сна – ежедневно;

- занятия:

  - физкультурные занятия – 3 раза в неделю,

  - музыкальные занятия – 2 раза в неделю;

- спортивный досуг – 1 раз в месяц;

- оздоровительный досуг – 1 раз в месяц;

- спортивный праздник «День Здоровья» - 1 раз в месяц;

- физкультурный праздник -1 раз в полгода.

Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика важна для закаливания организма, повышения работоспособности детей после сна и регулярной физической тренировки в целях совершенствования мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Проводится при открытой форточке или на свежем воздухе.

Утренняя гимнастика проводится в различных формах:

- традиционная - с предметами и без них, с включением звуковой гимнастики и кинезиологических упражнений;

- игровая - включает 3-6 имитационных упражнений (для младших дошкольников);

- ритмическая - выполняется под бодрую, ритмичную музыку в умеренном и быстром темпе;

- танцевально-гимнастические композиции - гимнастические и пластические упражнения, объединенные одним музыкальным произведением;

- песенно-речевая зарядка - состоит из 5-6 упражнений, выполняемых под текст или песню;

- «Круг здоровья» - включает в себя коммуникативные, приветственные, хороводные игры и игры на внимание, выполняемые в кругу. Используются в период адаптации и в летний период на улице.

Физкультурные занятия

Физкультурные занятия проводятся трижды в неделю: два из них в музыкальном зале, одно - проводит воспитатель группы в форме подвижных игр во время прогулки, перед заходом в здание детского сада.

Физкультурные занятия проводятся в следующих формах:

- традиционное (классическое) занятие;

- круговая тренировка;

- игровое занятие;

- комплексное занятие, объединенное одним игровым сюжетом и включающее задания по развитию речи и музыкальные номера;

- занятие-соревнование, построенное на командных играх и эстафетах;

- сюжетное занятие, в котором все действия выполняются в соответствии с заданным сюжетом;

- контрольное занятие.

Динамические паузы

Динамическая пауза – заполненная разнообразными видами двигательной активности пауза в учебной или трудовой деятельности, отличающейся значительным преобладанием умственной нагрузки или однообразием движений. Предназначена для предупреждения утомления и снижения работоспособности.

Профилактическая гимнастика

Этот вид гимнастики нацелен на повышение функциональных возможностей организма, работоспособности и восстановления здоровья. Профилактическая гимнастика – «Минутки здоровья» могут проводиться перед занятием, на занятиях, как его часть, перед приемом пищи, перед игровой деятельностью, т.е. в каждую свободную минуту. Включает в себя: массаж и самомассаж, гимнастику для глаз, дыхательную гимнастику.

Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры на прогулке

Дозированные бег и ходьба на прогулке – один из способов тренировки и совершенствования выносливости, наиболее ценного оздоровительного качества.

Подвижные и спортивные игры совершенствуют координацию движений и все психофизиологические качества, тренируют функции головного мозга.

Игры-хороводы, релаксационные упражнения и бодрящая гимнастика

Игры-хороводы проводятся в кругу и сопровождаются движениями в соответствии с

текстом.

Релаксационные упражнения выполняются для снятия напряженности в мышцах, вовлеченных в различные виды активности. Релаксация – состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения после сильных переживаний или физических усилий. Применяется в конце физкультурного занятия, перед дневным сном.

Бодрящая гимнастика проводится после дневного сна, ее цель: сделать более физиологичным переход от сна к бодрствованию, улучшить настроение детей и поднять мышечный тонус.

Праздники и развлечения

Праздник приносит радость, дает душевную и физическую разрядку. Развлечения – одна из форм организации праздника в повседневной жизни детского сада, целями которой являются:

- доставить детям удовольствие, развлечь их;

- обогатить новыми впечатлениями;

- пробудить творческую активность;

- закреплять и развивать уже полученные навыки в новых условиях.

Формы организации развлечений оздоровительной направленности:

- познавательные досуги, преследуют цель закрепить полученные знания, направленные на сохранение здоровья;

- досуг, построенный на знакомых играх, игровых движениях;

- физкультурный досуг, основанный на элементах спортивной игры;

- спортивный праздник «День Здоровья»;

- «Веселые старты», включают в себя игры-эстафеты;

- фольклорный досуг, состоит из народных подвижных игр;

- семейный досуг – вечер совместного отдыха детей и родителей.

Медицинское обеспечение оздоровительной работы

Вся оздоровительная работа в ДОУ находится под контролем медицинских работников.

Врач дважды в год проводит полное обследование детей, регулярно осуществляет профилактические медицинские осмотры. Работа медицинского персонала строится в двух направлениях: профилактика и оздоровление.

Профилактические мероприятия:

1. Для повышения иммунитета: элеутерокок, бронхомунал, деринат.

2. Витаминные препараты: флорента, ревит, витамин С индивидуально для каждого ребенка.

3. Фитотерапия.

4. Орошение зева с календулой, солевым раствором.

5. Для профилактики гриппа – оксолиновая мазь.

6. Ношение медальона со свежими дольками чеснока.

7. Для профилактики увеличения щитовидной железы – йодомарин, калия йодид.

8. Неспецифическая иммунотерапия: интал, ингаляции с кромогексалом, пульмикортом 2 раза в год по схеме.

9. При карантине строгое соблюдение карантинных мероприятий: масочный режим, избегание контакта с другими группами, наблюдение.

Оздоровительные мероприятия:

1. Массаж общий, точечный.
2. ЛФК: дыхательная гимнастика для детей с патологией органов дыхания (бронхиальная астма, аллергический бронхит, респираторный аллергоз) – 3 раза в неделю, корригирующая для формирования правильной осанки – 2 раза в неделю.

3. Физиотерапевтические процедуры:

- ингаляции;

- тубус-кварцевание;

- электрофорез;

- УВЧ;

- светолечение;

- ультратонотерапия;

- применяется пикфлоуметр (для слежения за функцией внешнего дыхания для детей с бронхиальной астмой).

4. Наружная дермотерапия.

5. Энтеросорбенты (литовит, активированный уголь, полифепан).

6. Успешно применяется аппарат небулайзер для снятия приступов бронхиальной астмы без инъекции и для профилактики, чтоб не допустить повторных приступов.

7. Ведется диспансерная работа, так как дети часто болеющие, 2 раза в год контроль анализа крови с лейкоформулой, осмотр узких специалистов.

Все профилактические прививки делаются с разрешения родителей и с соответствующей подготовкой.

Во время проведения занятий и режимных моментов учитываются особенности здоровья детей, осуществляется индивидуальный подход в соответствии с установленными диагнозами.

Закаливание детей

Под руководством медицинских работников проводятся мероприятия по закаливанию детей. Закаливание повышает сопротивляемость организма инфекционным и простудным заболеваниям, способствует ускорению обмена веществ, оказывает благотворное влияние на психосоматическое состояние ребенка. Обязательное условие закаливания – соблюдение принципов постепенности и систематичности.

Педагогами проводится неспецифическое закаливание:

- воздухом:

1. Прием детей на свежем воздухе согласно климатическим условиям.

2. Одежда детей, обеспечивающая тепловой комфорт.

3. Прогулки 2-3 раза в день.

4. Сквозное проветривание в отсутствие детей.

5. Оздоровительный сон с доступом свежего воздуха.

6. Воздушные ванны до и после сна.

7. Утренняя гимнастика и физкультурные занятия в облегченной одежде при отрытой форточке, а также на свежем воздухе.

8. Гимнастика после сна.

9. Массаж стоп – хождение босиком по специальным дорожкам.

10. Бесконтактный массаж, «мытье меридиан», самомассаж по системе древнекитайской медицины.

11. Дозированное хождение по «Тропе Здоровья» в летнее время года.

- водой:

1. Умывание и другие гигиенические процедуры.

2. Полоскание горла прохладной водой с раствором лекарственных трав.

3. Мытье рук до локтя прохладной водой.

1. Световоздушные ванны.

2. Солнечные ванны.

3. Отдых в тени.

- солнцем:

1. Световоздушные ванны.

2. Солнечные ванны.

3. Отдых в тени.

Организация диетического питания

В ДОУ выполняются принципы организации рационального здорового питания: полноценность, регулярность, разнообразие, гигиена, индивидуальный подход во время приема пищи. В ежедневном меню широко используются продукты, содержащие микроэлементы (фторированное и обогащенное йодированным молочным белком «Биойод» молоко, йодированная соль), проводится витаминизация третьего блюда.

Регулярно утром в 10.00 часов детям предлагается витаминный стол, который включает соки, фрукты и минеральную воду.

Для лучшего функционирования процессов пищеварения и стимулирования аппетита у детей в питание включены овощные и фруктовые салаты, содержащие растительную клетчатку.

Основное внимание уделяется организации диетического питания. В основном, это гипоаллергенная диета. Меню составляется индивидуально на каждого ребенка, исключая продукты, которые вызывают реакцию и, используя замены, позволяющие получить необходимое количество жизненно важных элементов и калорий для нормального развития ребенка.

При составлении меню учитывается объем пищи в граммах, нормы потребления различных продуктов в граммах, суточная потребность детей в основных пищевых ингредиентах, суточная потребность в витаминах и их содержание в различных продуктах. Для каждого ребенка индивидуально подбирается диета.

С целью расширения диеты ежемесячно планово организуются «пробные завтраки».

Создание условий для оздоровительной работы с детьми

Оздоровление воздушной среды

Комнатные растения являются хорошим резервом для оздоровления окружающей среды. Они служат живым фильтром, активно удаляя летучие органические соединения и вредоносные микробы. Также для оздоровления воздушной среды используются плановое ежедневное сквозное проветривание помещений во время прогулки детей, кварцевание и озонирование воздуха с помощью люстры Чижевского. В группах создается атмосфера, которая благоприятна для детей с аллергическими заболеваниями: это частое проветривание, влажная уборка, устранение источников аллергена (цветущих, пахнущих цветов, шерстяных ковров, мягких игрушек, перьевых подушек).

Создание микроклимата

Создание комфортного психологического микроклимата является одним из главных направлений работы с детьми. Психолог проводит специальные занятия по коррекции поведения детей. Также на занятиях дети обучаются азбуке выражения эмоций. Занятия помогают детям изжить невротические проявления (неуверенность, различного рода страхи) и способствуют выработке положительных черт характера.

Организация развивающей среды

В каждой группе создается Уголок здоровья, в котором находятся пособия для самостоятельных занятий спортом. Имеется необходимое оборудование по всем видам движений в музыкально-физкультурном зале. Оборудована спортивная площадка для занятий и игр на свежем воздухе.

Работа с родителями

Здоровье ребенка во многом зависит от обстановки, которая окружает его дома. Доброжелательные семейные отношения определяют эмоциональное состояние ребенка, его психическое здоровье. Положительный результат оздоровительной работы возможен только при поддержке родителей.

Работа с коллективом ДОУ

Программа станет эффективной, если весь коллектив примет её основные положения и осознает, что при систематическом выполнении ее требований можно действительно достичь положительных результатов в укреплении физического и психического здоровья детей.

Список использованной литературы

1. Абрамова Т. Лечение пением птиц// Будь здоров. , № 5.
2. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ. М., .

3. Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья. М., 2000.
4. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М., .
5. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Волгоград, .
6. Бочарова Н.И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. М., .
7. Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика. СПб., 1999.
8. Буренина А.И. Программа по ритмической пластике «Ритмическая мозаика». СПб., 2000.
9. Ван дер Неер Я. Все о комнатных растениях, очищающих воздух. СПб., .
10. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М., 2000.
11. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М, .
12. Гостюшин А.В. Основы безопасности жизнедеятельности. 1-4 кл. М., .
13. Дементьева Л, Баданова Н. На помощь в «Светофорию»// Дошкольное воспитание. , № 12.
14. Деркунская В,, Поведенюк Н., Тимофеева Н. Как воспитать ребенка валеологически культурным?// Дошкольное воспитание. , № 11.
15. Дыхан Л.Б., Кукушкин В.С., Трушкин А.Г. Педагогическая валеология. М.; Ростов н/Д, .
16. Здоровье на кончиках пальцев/ Сост. Л.М.Попова, И.В.Соколов. СПб, 1994.
17. Здоровый дошкольник. Социально-оздоровительная технология XXI века/ Авт.-сост. Ю.Е.Антонов, М.Н.Кузнецова, Т.Ф.Саулина. М., .
18. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ/ Ред. З.И.Берсенева. М., .
19. Карманова Л.В. Упражнения на расслабление.// Дошкольное воспитание. 1998, № 7.
20. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления дошкольников. М, .
21. Колесникова Е.В. Развитие звуковой культуры речи у детей 3-4 лет. М., 1997.
22. Колесникова С.В. Детская аэробика. Ростов н/Д, .
23. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. М., 2000.
24. Кузнецова М.Н. Неспецифическая профилактика респираторных заболеваний у детей. М., .
25. Ладодо К.С., Дружинина Л.В. Детское питание. М., 1995.
26. Лазарев М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!». М., 1997.
27. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. М., 1993.
28. Лебедева Е, Русакова Е. Воспитание правильной осанки у детей дошкольного возраста. М., 1970.
29. Массаж по китайской медицине. // Семейный доктор. 1996, № 12.
30. Петункина Л.О., Галевская О.Е. Оздоровление воздушной среды помещений образовательных учреждений с помощью фитонцидоносных растений// Валеология. , № 4.
31. Пиль А. Мое тело. М., .
32. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., 2000.

33. Рыжова Н.А. Развивающая среда дошкольных учреждений. М., .
34. Савина Л. Пальчиковая гимнастика. М., 1999.
35. Тарасова Т.А.Контроль физического состояния детей дошкольного возраста. М., .
36. Твоя безопасность. Как вести себя дома и на улице/ Авт.-сост. К.Ю.Белая и др. М., 2000.
37. Точечный массаж. М. .
38. Феденко Е.С., Ильина Н.И. Что такое аллергия? М., .
39. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ/ Авт.-сост. О.Н.Моргунова. Воронеж, .
40. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1995.
41. Шарманова С., Федоров А. Спину держать!// Обруч. 2000, № 3.
42. Шулика Е. Зеленый огонек// Дошкольное воспитание. , № 12.
43. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей. М., .