

**«Сохранение и укрепление здоровья
дошкольников
средствами физической культуры»**

**Выполнил: методист, педагог дополнительного
образования высшей категории
СП ДОД «Детско-юношеский центр «Открытие»
ГБОУ СОШ с. Красный Яр
Мукангалиева Макка Калишевна**

Красный Яр 2024 г

Содержание

1. **Введение.**
2. **Теоретические аспекты проблем охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья детей дошкольного возраста.**
 - 2.1. Особенности состояния здоровья детей дошкольного возраста и их физического развития.
 - 2.2. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия.
 - 2.3. Формы работы с детьми по укреплению здоровья.
3. **Заключение.**
4. **Литература.**

1. Введение.

«Актуальной задачей физического воспитания,— говорится в Концепции дошкольного воспитания, — является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях». Оздоровительную направленность должна иметь вся организация жизнедеятельности ребенка в дошкольном образовательном учреждении.

Невозможно иметь здоровых детей, если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и психической. По данным отечественных и зарубежных исследователей, здоровье человека на 50 – 55% зависит от собственного образа жизни, на 20 – 25% - от окружающей среды, на 16 – 20% - от наследственности и на 10 – 15% - от уровня развития здравоохранения в стране. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

Прекрасно сказал об этом Вальтер Шененберг: "Здоровье – это та вершина, которую каждый должен одолеть сам".

К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение. Вот некоторые из них:

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.

Здоровье – это способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде, способность поддерживать постоянство внутренней среды организма, обеспечивая нормальную и разностороннюю жизнедеятельность, сохранение живого начала в организме.

Здоровье – это отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений.

Здоровье – это способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

Здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие. Гармоническое развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов.

Здоровье детей – это будущее страны, здоровье основных её институтов. Статистики подсчитали, что если устранить нездоровое поведение членов семьи (и детей, и взрослых), лежащие в основе большей части болезней, риск развития многих заболеваний и отклонений уменьшится более чем наполовину. Однако здоровье не существует само по себе, раз данное постоянно и неизменно. Оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и улучшать здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым годам жизни ребёнка. Так, неуклонно уменьшается число здоровых детей, одновременно с этим возрастает количество детей – инвалидов. Почти у каждого ребёнка в возрасте до одного года регистрируется не менее трёх различных заболеваний.

Растёт число детей, страдающих заболеваниями нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и другие. Особую озабоченность общества вызывает детский травматизм, нарко- и токсикомания, табакокурение.

Известный отечественный педагог В.А. Сухомлинский считал, что «забота о здоровье детей - важнейший труд воспитателя», а «...во главе педагогических мероприятий, проникая через воспитательную работу, должна стать забота об укреплении здоровья ребёнка».

Известно, что физическая культура как часть общечеловеческой культуры является одним из эффективных средств развития моторной сферы и повышения тренированности организма, одновременно создаёт основу для нравственного, волевого развития ребёнка, приобщает к здоровому образу жизни.

В соответствии с ФГОС дошкольного образования задачи образовательной области «Физическое развитие» включают:

- приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- формирование начальных представлений о некоторых видах спорта,
- овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Таким образом, в Стандарте прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом

образе жизни;

2) физическая культура, развитие физических качеств.

Педагог, работающий в дошкольном учреждении, должен обеспечивать безопасность жизни детей, сохранять и укреплять их здоровье, а также поддерживать эмоциональное благополучие.

Эмоциональное благополучие (неблагополучие) – это качественная оценка эмоционального состояния человека.

Компоненты эмоционального благополучия, в которых будет прослеживаться тесная связь между положительным и отрицательным. Все вместе они определяют уровень эмоционального благополучия ребенка.

1. Эмоция удовольствия - неудовольствия как компонент фона настроения
2. Переживание успеха - неуспеха достижения поставленных целей
3. Ощущение комфорта при отсутствии внешней угрозы
4. Ощущение комфорта в присутствии посторонних людей и при взаимодействии с ними
5. Переживание оценки другими результатов деятельности ребенка

Эти компоненты могут иметь разное содержание, однако их отсутствие невозможно. Эмоциональное благополучие ребенка проявляется в уверенности в себе, чувстве защищенности, хорошем самочувствии.

Эмоциональное благополучие дошкольника подразумевает положительно окрашенное эмоциональное состояние ребенка. Это и ощущение комфорта, защищенности и успешности, которое возникает при удовлетворении его потребностей в безопасности, любви, самовыражении и общении.

С каждым годом появляется все больше дошкольников с отклонениями в развитии эмоциональной сфере. Современные дети стали менее отзывчивыми. Они не всегда способны понять чужие эмоции и осознать свои, не могут выразить свои чувства, а если и выражают их, то зачастую в резкой форме. Отсюда возникают проблемы в общении со сверстниками и взрослыми. На сегодняшний день наблюдается у детей повышенная тревожность, агрессивность, неумение выстраивать межгрупповые отношения. Перечисленные факторы говорят о том, что многие дети не испытывают эмоционального комфорта, не получают эмоций удовольствия. Тем самым не достигается эмоциональное благополучие.

Эмоциональное благополучие - это основа для развития ребенка дошкольного возраста. Именно от этого состояния зависит то, насколько ребенок будет счастливым, внутренне защищенным и уверенным в себе, как он будет уживаться со взрослыми, сверстниками, насколько будет доброжелательным или равнодушным.

В развитие детей дошкольного возраста ключевым моментом является достижение эмоционального благополучия. У эмоционально благополучного

ребенка высокая самооценка, ориентация на успех в достижении целей, сформированный самоконтроль, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Достижение эмоционального благополучия будет влиять на развитие

познавательных способностей ребенка, как он будет общаться со сверстниками, на его эмоциональное развитие и достижение успеха в любой деятельности.

Многие исследователи отмечают, что необходимым в дошкольном детстве является потребность в движении, в двигательной активности в среде сверстников. Когда реализовывается эта потребность, вызываются положительные эмоции, чувства радости и удовольствия.

Поэтому появилась необходимость организации двигательной деятельности, которая направлена на создание эмоционального благополучия дошкольников.

К одному из компонентов методики организации двигательной деятельности можно отнести утреннюю гимнастику, направленную на активизацию деятельности организма, повышение его работоспособности, на создание положительного эмоционального фона в группе. Содержание утренней гимнастики включает: общеразвивающие упражнения, кинезиологические, дыхательные, игровые имитационные. Используется веселая музыка, которая способствует радостному положительному настрою детей.

Для развития эмоционального благополучия важную роль играет сотрудничество родителей с педагогами.

Благодаря совместным с родителями физкультурным праздникам дети могут выплеснуть накопившиеся эмоции, вдоволь подвигаться, подурачиться. Создается непринужденная атмосфера для детей которая помогает им сбросить эмоциональное напряжение, увеличивает активность и положительный фон настроения у дошкольников.

Ведущая деятельность дошкольников - это игра. А подвижная игра - один из наиболее эмоциональных видов детской деятельности. Благодаря подвижной игре дошкольники в полной мере могут удовлетворить свою потребность в положительных эмоциях, обогатить свой двигательный опыт. Подвижная игра характеризуется точным и своевременным выполнением заданий, которые связана с обязательными для всех играющих правилами. Игра способствует развитию сознательной и активной деятельности ребенка. В подвижной игре ребенок оценивает себя, свое взаимодействие с другими детьми, учиться справляться с неудачами и переживать успех. Когда у ребенка получается выполнить задание или сделать что то хорошо, он испытывает огромное удовлетворение.

С помощью грамотно организованной среды, игровой деятельности формируются условия для развития эмоциональной сферы дошкольника, что помогает адаптироваться к новым условиям, сверстникам, педагогам. Тем самым в детском коллективе будет создаваться положительный микроклимат, снизится возникновение конфликтных ситуаций и уровень тревожности детей.

В физическом и психическом развитии ребенка движение и эмоции играют огромную роль.

2. Теоретические аспекты проблем охраны здоровья детей и формирование основы культуры здоровья детей дошкольного возраста.

2.1. Особенности состояния здоровья детей дошкольного возраста и их физического развития.

«Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам жизни ребёнка.» - писала Л.Г. Голубева.

Причин для этого много. На протяжении всего дошкольного детства происходит нарастание силы и подвижности нервных процессов, формирование высшей нервной деятельности. Нервные процессы отличаются быстрой истощаемостью. Эмоциональное перенапряжение связано с ростом частоты пограничных состояний и невротических реакций.

Не случайно именно в этом возрасте родители и педагоги часто сталкиваются с такими проявлениями в поведении детей, как смена настроения, повышенная раздражительность, психомоторная возбудимость, плаксивость, быстрая утомляемость, невнимательность при выполнении заданий.

У детей могут наблюдаться следующие реакции: они грызут ногти, крутят волосы, длительное время не засыпают, совершают беспорядочные движения (покачивания, подпрыгивания и т.д.).

В дошкольном детстве изменяется формула белой крови (кровь у ребёнка становится похожа на кровь взрослого), развивается высокая активность различных веществ, «отвечающих» за аллергические реакции. У многих детей наблюдается ускорение роста («первое вытяжение»). Поэтому они в этот период могут подрасти на 10 – 12 см (скачкообразно), и тогда мышцы нуждаются в дополнительном питании, не успевают за ростом костей и начинают «кричать от боли». Ребёнок может просыпаться по ночам и жаловаться на боли в икроножных мышцах, а родители не всегда знают, как помочь. С периодом вытяжения иногда связывают различные функциональные изменения в сердечной мышце, которая тоже не успевает за бурным ростом ребёнка. В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьёзную опасность для здоровья ребёнка.

Кроме того, данный возрастной период – это формирование и проявления возможных аллергических реакций и хронических соматических заболеваний, в основном у часто болеющих и предрасположенных к тем или иным хроническим заболеваниям детей. Но даже здоровый дошкольник нуждается в тщательной заботе и участии со стороны окружающих его взрослых. Это связано с тем, что здоровье ребёнка формируется на протяжении всей его жизни.

2.2. Предмет теории физического воспитания и его основные понятия.

В системе дошкольного образования теория и методика физического воспитания как наука об общих закономерностях физического воспитания и развития личности ребенка сформировалась сравнительно недавно. Будучи одной из отраслей педагогики, она имеет единое содержание и предмет изучения с общей теорией и методикой физической культуры.

Спецификой предмета является изучение закономерностей физического воспитания и управление развитием ребенка от рождения до семи лет. Учитывая особенности каждого возрастного периода, теория и методика физического воспитания дошкольников определяет цель, задачи, средства, методы и формы организации педагогического процесса, особенности руководства им в дошкольных образовательных учреждениях.

В теории физического воспитания рассматриваются следующие понятия: физическое развитие, физическое совершенствование, физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, физическая подготовленность, физические упражнения, двигательная активность, двигательная деятельность, спорт.

Физическое развитие — процесс формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма ребенка и основанных на них психофизических качеств. (показатели роста, веса, окружности груди, жизненной емкости легких; состояние осанки; изгибов позвоночника; измерение свода стопы; динамометрия; становая сила и другие). В более широком смысле слова физическое развитие предполагает развитие психофизических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и т.д.).

Физическое совершенство — исторически обусловленный уровень физического развития. Оно является результатом полноценного использования физической культуры. Под физическим совершенством подразумевается оптимальная физическая подготовленность и гармоничное психофизическое развитие, соответствующее требованиям трудовой и других форм жизнедеятельности.

Физическая культура — часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека; совокупность материальных и духовных ценностей общества в области физического совершенствования человека. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Физическая культура — широкое понятие, тесно связанное с физическим воспитанием.

Физическое воспитание — педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства. Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности.

Физическая подготовленность — соответствие уровня развития двигательных умений и навыков нормативным требованиям программы.

Физическое образование — овладение специальными знаниями, двигательными умениями и навыками, развитие телесной рефлексии у ребенка.

Физические упражнения — специальные движения, а также сложные виды деятельности ребенка, применяемые в качестве средств физического воспитания. Они используются для совершенствования жизненно необходимых двигательных навыков и содействия Духовному развитию ребенка.

Термин «упражнение» обозначает неоднократные повторения двигательного действия.

Двигательная деятельность — деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

Двигательная активность — это основа индивидуального развития и жизнеобеспечения организма ребенка. Она подчинена основному закону здоровья: приобретаем, расходуя. Двигательная активность является фактором функциональной индукции восстановительных процессов (анаболизма). Благодаря двигательной активности ребенок обеспечивает себе физиологически полноценное индивидуальное развитие.

Спорт — составная часть физической культуры, система организации, подготовки и проведения соревнований по различным комплексам физических упражнений.

Понятия теории и методики физического воспитания, их содержание, возникшее в разные исторические эпохи развития общества, постоянно совершенствуются, углубляются, уточняются по мере развития науки.

2.3. Формы работы с детьми по укреплению здоровья.

В системе физического воспитания по укреплению здоровья в детских дошкольных учреждениях используются следующие основные организационные формы двигательной деятельности детей:

- учебная работа – физкультурные занятия;
- физкультурно–оздоровительная работа в режиме дня – утренняя гигиеническая гимнастика, подвижные игры и физкультурные упражнения на прогулке, физкультурная минутка;
- активный отдых – физкультурный досуг, физкультурные праздники, пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм), дни здоровья;
- самостоятельная двигательная деятельность детей;
- работа с семьей

Основным видом учебной работы являются физкультурные занятия. Количество и продолжительность физкультурных занятий в неделю, 3 раза в неделю и продолжительность – 30 минут. .

Возможны разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

занятия по традиционной схеме; занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности; занятия – тренировки в основных видах движений; ритмическая гимнастика; занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей; занятия–зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы; сюжетно–игровые занятия и т.д.

К физкультурно–оздоровительной работе относятся утренняя гимнастика, подвижные игры и физические упражнения на прогулке, физкультурная минутка.

Утренняя гимнастика способствует пробуждению организма ребенка, умеренно влияет на мышечную систему, активизирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, стимулирует работу внутренних органов и органов чувств, способствует формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждает возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Продолжительность утренней гимнастики – 10–12 мин. Оптимальное место проведения утренней гимнастики в теплое время года – игровые площадки группы, в холодное – помещение группы. В оздоровительный комплекс утренней гимнастики, помимо общеразвивающих упражнений, включают дыхательную гимнастику, специальные упражнения для укрепления мышц спины и стопы, оздоровительный бег разной интенсивности в течение 3 мин. Особое внимание уделяется совершенствованию функций внешнего дыхания, для чего детей учат сочетать движение с вдохом и выдохом, включать так называемые «дыхательные упражнения» с произношением звуков и слогов, уделять внимание формированию правильного носового дыхания. На оборудованной спортивной площадке с травяным покрытием используют элементы босохождения.

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. На прогулке дети играют, много двигаются. Движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен, улучшают аппетит. Дети учатся преодолевать различные препятствия, становятся более подвижными, ловкими, смелыми, выносливыми. У них вырабатываются двигательные умения и навыки, укрепляется мышечная система, повышается жизненный тонус. Правильно организованные и продуманные прогулки помогают осуществлять задачи всестороннего развития детей.

Важный компонент организованной двигательной активности – подвижные игры, проводимые во время прогулки. Для достижения оптимального тренирующего эффекта используют подвижные игры большой интенсивности, спортивные игры, игры-соревнования, эстафеты или бег в нарастающем темпе в течение 3–5 мин в зависимости от возраста (1–2 игры или пробежки, чередуя их с периодами самостоятельной деятельности).

Правильное сочетание различных видов ежедневных занятий физическими упражнениями и подвижными играми помогает обеспечить рациональную двигательную активность детей.

Активный отдых дошкольников складывается из физкультурного досуга, физкультурных праздников, пешеходных прогулок, экскурсий, прогулок по маршруту (простейший туризм) и дня здоровья.

Физкультурный досуг – один из видов активного отдыха – рекомендуется проводить 1–2 раза в месяц. Длительность физкультурного досуга 20–45 мин (в зависимости от возраста детей). Во время физкультурного досуга необходимо развивать у детей умение творчески использовать свой двигательный опыт в условиях эмоционального общения со сверстниками, приучать проявлять инициативу в разнообразных видах деятельности. Во время физкультурного досуга, дети участвуют в интересных, увлекательных играх, забавах, аттракционах, соревнуются в ловкости, быстроте, силе, выносливости, танцуют,

отгадывают загадки, поют. Очень важно при подборе заданий учитывать индивидуальные особенности и подготовленность отдельных воспитанников, чтобы все дети активно участвовали в играх и упражнениях.

Физкультурные праздники являются своеобразной формой показа достижений детей в различных видах движений, в проявлении таких качеств, как ловкость, быстрота, ориентировка в пространстве, инициативность, настойчивость, находчивость, смелость. Физкультурные праздники дошкольников могут проходить в виде соревнований между группами, перемежающимися веселыми играми, плясками, песнями, отгадыванием загадок, аттракционами. Участие в праздниках объединяет детей и взрослых общими переживаниями, вызывает приподнятое настроение, надолго остается в памяти.

Физкультурные праздники в Школе раннего развития целесообразно организовывать не менее 2 раз в течение года: в середине года – зимний праздник (его, как правило, связывают с 23 февраля «Папа, мама, я – спортивная семья»); летний праздник можно провести в период выпуска детей в школу или приурочить ко Дню физкультурника, Дню защиты детей. Физкультурные праздники следует организовывать на открытом воздухе и лишь в отдельных случаях – в физкультурном зале. Длительность праздника не должна превышать полутора часов.

В режим детской жизни, как форма физкультурно–оздоровительной работы, входит День здоровья. Его рекомендуется проводить не реже 1 раза в квартал.

В этот день отменяются все учебные занятия, режим дня насыщается активной двигательной деятельностью детей, самостоятельными играми, музыкальными развлечениями.

Не следует забывать, что, несмотря на высокую эффективность вышеперечисленных мероприятий, самостоятельная двигательная деятельность детей остается одним из важнейших элементов режима дня. Данный вид деятельности осуществляется в течение всего времени пребывания ребенка в Школе раннего развития. Для обеспечения достаточной двигательной активности детей широко используются оборудование спортивных площадок. При самостоятельной двигательной деятельности дети в значительной степени сами регулируют свою физическую нагрузку, сменяя более интенсивные движения менее интенсивными и делая паузы. Характер этих занятий зависит от индивидуальных данных, подготовленности, возможностей и интересов детей.

Отношение родителей к физическому воспитанию, к увлечению детей подвижными играми и упражнениями влияет на формирование детских интересов и увлечений. Успешное решение задач физического воспитания возможно лишь при осуществлении индивидуального подхода к детям, во взаимосвязанной работе дошкольного учреждения и семьи. Занятия физкультурой дома представляют собой форму индивидуальной работы родителей с детьми. Она осуществляется на основании рекомендаций и методических советов педагога, предлагаемых в виде заданий на дом.

Заключение.

Сохранение и укрепление здоровья ребенка -первооснова его полноценного развития. Здоровый, нормально развивающийся ребенок обычно подвижен,

жизнерадостен, любознателен. Поэтому предметом особого внимания педагогов должно быть овладение ребенком основами двигательной культуры.

Движение – это жизненная потребность. Малыш по своей природе – деятель, и деятельность его выражается, прежде всего, в движении. Чем разнообразнее движения, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет интеллектуальное развитие. Укрепление здоровья детей должно осуществляться совместными усилиями семьи и школы раннего развития. При этом ведущая роль принадлежит дошкольному учреждению, где ребенок проводит большую часть своего активного времени.

Гармоничное развитие ребенка невозможно без обеспечения адекватной двигательной активности. Упражнения скелетных мышц обеспечивают поддержание высокого уровня обменных процессов, что повышает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, инфекции, позитивно влияет на регуляцию физико–химических процессов в тканях. Правильно организованное физическое воспитание способствует развитию у детей логического мышления, внимания, памяти, инициативы, воображения, самостоятельности и выработке характера.

Известно, что общая двигательная активность должна составлять не менее 50% от суточного времени или 70 – 80% от времени пребывания в дошкольном учреждении. Все формы и виды работы взаимосвязаны и дополняют друг друга. В совокупности они создают необходимый двигательный режим, обеспечивающий ежедневные занятия ребенка физической культурой.

С момента рождения ребенка его свобода ограничена условиями того социума, где он родился и будет жить. Ограничение свободы действий ребенка приводит к нездоровью. Для достижения здоровья необходимо помочь ему адаптироваться к окружающему миру и быть в гармонии с ним. Развитие телесной культуры психофизических возможностей ребенка, духовности и творчества обеспечивает состояние относительного здоровья.

Таким образом, физическая культура подготавливает ребенка к жизни. Все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию ребенка, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду и учебе в школе

Литература

1. Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
2. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». Авторский коллектив, рук. Руководители авторского коллектива — доктор психологических наук, профессор, декан факультета

дошкольной педагогики и психологии МГЛУ — Н. Е. Веракса; доктор педагогических наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ. заведующая кафедрой эстетического воспитания МГГУ им. М. А. Шолохова - Т. С. Комарова.

3. В.А. Сухомлинский «Сердце отдаю детям» Киев 1997г .
4. Мякишева О. В. Развитие физических качеств детей дошкольного возраста. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/02/03/statya-razvitie-fizicheskikh-kachestv-detey-doshkolnogo-vozrasta>