**Консультация на тему: «Оздоровительные технологии**

**(закаливание в зимний период)».**

Инструктор по физ. культуре МОБУ НОШ–Д/С№80 Середкина О.А.

Организация закаливания в условиях дошкольных образовательных учреждений с целью оздоровления детей.

Обязательным условием является работа с родителями. На родительских собраниях нужно проводить знакомство родителей с проведением специальных закаливающих мероприятий, игр, которые проводятся на участке и в помещении детского сада для всестороннего развития и воспитания детей. Знакомство родителей с требованиями, укладом жизни детского учреждения, чтобы они понимали, что здоровье ребенка будет охраняться и укрепляться педагогами и медицинскими работниками, привыкали к мысли, что их ребенок будет заниматься в облегченной одежде на физкультурных занятиях. Родители также должны выполнять рекомендации по режиму, питанию детей в домашних условиях. Необходимо создать в группе «уголок для родителей», где предоставляется полезная информация для родителей, чтобы они могли узнать подробнее о закаливающих мероприятиях. Работа по вопросам закаливания с родителями должна вестись на протяжении всего времени для положительного результата оздоровления детей.

Одним из важных педагогических условий реализации процедур закаливания в ДОУ – является   наличие необходимой материальной базы: мини-стадион, площадки для игр, спортивный зал, процедурный кабинет, спортивный инвентарь, бассейн, ножные ванны, инвентарь для закаливающих мероприятий, игровая комната, дорожка здоровья, корригирующие дорожки.

Важно отметить, что проводя закаливание в условиях ДОУ, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы ведет дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой - либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время получает более слабые холодовые нагрузки. И 2-3 дня после болезни с ребенком не проводится интенсивное закаливание.

Важным педагогическим условием организации закаливания детей в ДОУ является методическое обеспечение: наличие литературы, пособий, рекомендаций по закаливанию, отчетов о проделанной работе, диагностик результативности. Все это, способствует высокому уровню подготовки   воспитателей и эффективного проведения закаливающих процедур.

Основные задачи закаливания - укрепление здоровья детей, развитие выносливости организма при изменяющихся факторах внешней среды, повышение его сопротивляемости к различным заболеваниям.

Это система мероприятий, которая является неотъемлемой частью физического воспитания детей, как в дошкольном учреждении, так и дома.

Организация и методы использования факторов внешней среды (воздух, вода, солнце) с целью закаливания должны обязательно учитывать состояние здоровья детей каждого коллектива, их предшествующую закаленность, уровень подготовки в этих вопросах персонала дошкольного учреждения (медицинского и педагогического) и родителей.

Закаливание, как средство совершенствования защитных реакций организма, основывается на тренировке - систематическом повторении воздействия определенных факторов, начиная с кратковременных и слабых их воздействий и постепенно нарастающих по силе и длительности.

В качестве основных средств закаливания в ДОУ используются естественные природные факторы: воздух, вода, солнечный свет - при непременном соблюдении следующих условий:

* Учет индивидуальных особенностей ребенка при выборе метода закаливания.
* Комплексное использование всех природных факторов и закаливающих процедур.
* Постепенность в увеличении силы воздействия природных факторов.
* Систематичность закаливания - оно осуществляется круглый год, но виды его и методики меняются в зависимости от сезона и погоды.
* Спокойное, радостное настроение ребенка во время закаливающей процедуры.

Закаливающие мероприятия в ДОУ особенно важны в период повышенной заболеваемости, карантинов и после перенесенных заболеваний. При этом система закаливания должна сохраняться, но сила воздействующего фактора снижается. Должен быть усилен контроль врача в этот период и строгий индивидуальный подход к каждому ребенку.

Важно отметить, что, проводя закаливание, следует постоянно помнить об индивидуальном подходе и состоянии здоровья детей. Воспитатель группы должен вести дневник закаливания, в котором ежедневно отмечается самочувствие ребенка и применяемые моменты закаливания. Если ребенок по какой-либо причине, в том числе и по болезни, пропустил посещение детского сада, то он по возвращении в первое время будет получать более слабые закаливающие нагрузки.  Медицинских отводов от закаливания не должно быть. Исключение должны составлять лишь острые заболевания. Нужно помнить, что методы и средства закаливания подбираются индивидуально в зависимости от возраста, состояния ребенка и условий окружающей среды.

Закаливание свежим воздухом показано всем детям, но в зависимости от состояния ребенка нужно проводить или общие, или частичные воздушные ванны. То же относится к водным мероприятиям - используют местные или общие процедуры и температура воды подбирается индивидуально.

Имеется ряд противопоказаний к использованию солнца в целях закаливания. Облучение прямыми солнечными лучами не рекомендуется всем детям первого года жизни и детям  старшего возраста, страдающим резким отставанием физического развития, малокровием, повышенной нервной возбудимостью, в острый период заболевания. В этих случаях используется облучение рассеянным и отраженным солнечными лучами.

Ответственность за правильную организацию работы по закаливанию детского организма несет заведующий ДОУ и врач, обслуживающий дошкольное учреждение.

Заведующая:

* осуществляет контроль над работой медицинского, педагогического и обслуживающего персонала по закаливанию детей всех возрастных групп детского коллектива и отдельных детей.
* организовывает обучение воспитателей и обслуживающего персонала методике проведения всех мероприятий по закаливанию, регулярно проверяет, как выполняются указания врача.
* устанавливает контакт с родителями, добиваясь согласованной единой системы закаливания детей в дошкольном учреждении и в семье.
* обеспечивает оборудование и все необходимые условия для осуществления всего комплекса мероприятий по закаливанию детского организма.

Врач:

* разрабатывает план мероприятий по закаливанию детей в разные сезоны года на основе данных тщательного изучения здоровья каждого ребенка, его физического воспитания в семье и в детском саду.
* дает конкретные указания для медицинского и педагогического персонала по организации и методике проведения всех мероприятий по закаливанию детей в каждой возрастной группе данного дошкольного учреждения.
* обучает медицинский, педагогический и обслуживающий персонал методике проведения закаливавших процедур.
* проводит беседы с родителями о значении закаливания для укрепления здоровья детей, обучает их методике проведения разных мероприятий по закаливанию ребенка в семье.
* осуществляет систематический контроль над работой персонала по закаливанию детей в каждой возрастной группе, за соблюдением врачебно-медицинских указаний по отношению к детскому коллективу и каждому ребенку в отдельности.
* посещает, в соответствии с планом работы, все возрастные группы дошкольного учреждения (каждую группу не реже 1 раза в месяц), регулярно наблюдает за влиянием системы закаливания на состояние здоровья каждого ребенка.
* знакомит воспитателей с результатами влияния закаливающих мероприятий на состояние здоровья детей и, при необходимости, вносит соответствующую коррекцию (в зависимости от степени закаленности детей, эпидемической обстановки, заболевания ребенка, изменения погодных условий, сезона года и так далее).

Медицинская сестра:

* участвует в организации всей работы по закаливанию детей в соответствии с разработанным врачом планом.
* составляет и контролирует режим проветривания, график проведения специальных процедур.
* помогает воспитателю и няне овладевать методикой намеченных в плане мероприятий.
* ежедневно проверяет четкость и тщательность их проведения, следит за самочувствием и реакцией детей.
* регулярно информирует врача о ходе и результатах закаливания, о своих наблюдениях за детьми.

Воспитатели:

* при помощи помощника воспитателя, руководствуясь назначениями врача, осуществляют весь комплекс мероприятий по закаливанию детского организма в своей группе.
* продумывают организацию детского коллектива и взрослых при проведении закаливающих процедур.
* следят за самочувствием детей, воспитывая у них положительное отношение к закаливанию.
* следят, чтобы одежда детей соответствовала температуре воздуха помещения и улицы.
* ведут учет проведения специальных закаливающих процедур, отмечая в табеле, кто из детей их получил и в какой дозировке.

Таким образом, при организации закаливания в детском саду задействованы весь персонал учреждения и все, без исключения, дети. Для детей важен положительный фон проводимых процедур, поэтому вся работа проводится в атмосфере взаимопонимания и положительных эмоций, что является немаловажной частью организации закаливания. Это обеспечит накопление практического опыта по здоровьесбережению и самостоятельному использованию средств и методов закаливания в повседневной жизни и будет способствовать формированию у дошкольников первичных представлений о здоровом образе жизни, представлений об укреплении здоровья через комплекс закаливающих процедур.

**Оздоровительные мероприятия, применяемые для оздоровления детей в детском саду**

Задача оздоровительных мероприятий в дошкольном учреждении - поддерживать, развивать и укреплять защитные силы организма ребенка, приучать детей противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Эти мероприятия основываются на использовании всех видов климатотерапии (аэро-, гелио- и талассотерапия), на использовании гидротерапии и различных видов физической культуры. Именно они повышают сопротивляемость организма ко многим заболеваниям, в первую очередь к респираторным.

Начинать оздоровление надо постепенно. Это и есть **первое правило** - постепенность процесса. Искусственно ускорять его опасно - эффект может оказаться прямо противоположным.

**Второе правило** - систематичность (непрерывность) воздействия на организм. Только таким методом создаются устойчивые рефлексы.

**Третье правило** - индивидуальный подход. Нужно учитывать индивидуальные особенности ребенка, возраст, состояние его здоровья, подготовленность к тем или иным оздоровительным мероприятиям.

**Четвертое правило** – применение закаливающих процедур на разные участки тела.

**Пятое правило** - проведение оздоровительных процедур в состоянии покоя и в сочетании с физическими нагрузками.

**Шестое правило** - создание условий для благоприятного эмоционального состояния детей и их положительного отношения к процедурам.

К основным методикам оздоровления детей дошкольного возрастав условиях ДОУ относятся:

**1)Климатологические процедуры:**

-проветривание:

Проветривать помещение необходимо 4-5 раз вдень по 10-15 минут: перед утренней гимнастикой, перед физкультурным и музыкальным занятием, перед сном. На это время детей нужно выводить в соседнее помещение.

-Обеззараживание и увлажнение воздуха

обеззараживание воздуха проводится с целью уничтожения вредоносных бактерий, вирусов, грибков, плесени, спор, дрожжей и других болезнетворных микроорганизмов. Основные приспособления для обеззараживания и увлажнения воздуха:

* бактерицидные облучатели.

Основным элементом конструкции таких облучателей являются ртутные газоразрядные лампы, создающие определенный спектр коротковолнового ультрафиолетового излучения, который обладает обеззараживающими свойствами.

* Ионизатор воздуха и солевые лампы.

Ионизатор воздуха образует отрицательные аэроионы, создающие в помещении ощущение свежего чистого воздуха. Солевая лампа выделяет большое количество отрицательно заряженных частиц, которые нейтрализуют все, что заряжено положительно (вирусы, грибки, бактерии).

* увлажнители воздуха

Сухой воздух сушит кожу и негативно влияет на слизистые оболочки носоглотки, что ведет к снижению защитных свойств организма. Избежать данных проблем поможет увлажнение воздуха.

-контрастные воздушные ванны:

Их сочетают с подвижными играми или гимнастикой. Начинают закаливание в одежде (майка, трусы, мягкая обувь) и со временем доводят одежду до трусов, если можно – босиком. Воздушные ванны принимают от 1-2 минут до 15 минут. Температура воздуха снижается через 3-4 дня. Для детей 1,5-2 лет - доводится до 20˚С, от 3 до 7 лет – 14-15˚С.

-прогулки:

Пребывание детей на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития дошкольника. 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.

-гелиотерапия:

Солнечные лучи оказывают на организм общеукрепляющее действие, повышают иммунитет, улучшают самочувствие, сон, кожа лучше регулирует теплообмен.

Самым распространенным методом закаливания солнцем являются солнечные ванны. В городских условиях во второй половине дня воздух наиболее пыльный и загазованный, поэтому детям рекомендуются солнечные ванны в утреннее время.

-общее ультрафиолетовое облучение (УФО):

Данный вид УФО является важным оздоравливающим, иммуностимулирующим и образующим витамин D методом.

В настоящее время проводится в индивидуальном порядке с учетом биодозы ребенка.

**2)Гидротерапия:**

-обтирание:

производят варежкой из мягкой ткани, смоченной водой соответствующей температуры. Температура зимой: начальная +30˚С, предельная +22˚С. Температура летом: начальная +28˚С, предельная +18˚С. Снижение температуры происходит каждые три дня на 1˚С. Конечности обтирают, слегка массируя кожу по направлению от пальцев к туловищу. Процедура проводится 1-2 минуты в следующей последовательности: руки, ноги, грудь, живот и спина. Затем вытирают сухим мягким полотенцем с применением легкого массажа до порозовения кожи.

-обливание:

Вначале обливают спину, затем грудь, живот. Летом температура воды должна быть 34-35˚С, а в зимний период составлять 36-37˚С. Температуру воды нужно понижать по 1˚С раз в три дня, а зимой – каждую неделю. В итоге летом она должна составлять 28˚С, а зимой – 30-31˚С.

-гигиенический душ (в летнее время):

Душ действует сильнее, чем обливание и обтирание. В данном случае к температурному фактору присоединяется механический (эффект давления струи). Вода, льющаяся из душа под напором, оказывает массирующее действие. Это поднимает мышечный тонус, придает бодрость, способствует подъему энергии. Начинают с +36˚С,+37˚С с постепенным снижением, при тщательном контроле за реакцией детей. Время пребывания под душем 20-40 секунд. Душ используется и для поддержания чистоты тела ребенка.

-Плавание в бассейне

Во многих детских садах практикуется такой вид оздоровления, как плавание в бассейне. Занятия проводятся под присмотром инструктора и медицинской сестры. Длительность занятий 20 минут по 2 раза в неделю. Температура воды в бассейне примерно30-32˚С. Занятия по плаванию включают в себя выполнение разнообразных упражнений, которые способствуют коррекции нарушения осанки, предупреждают плоскостопие, способствуют снятию мышечного тонуса, развивают координацию, ритмичность движения, увеличивают двигательные возможности организма. Систематические посещения бассейна улучшают работу органов кровообращения и дыхания.

Также к гидротерапии можно отнести **«рижский метод закаливания» и ходьбу по «Дорожкам Здоровья».** Для данного метода закаливания используется три дорожки из грубого полотна (мешковина, дерюга и пр.) шириной 0,4 метра и длиной 1,5 метра. Одна из них смачивается в 10% растворе поваренной соли (1 кг соли на ведро воды) комнатной t. Другая - в чистой воде такой же t. Третья дорожка остается сухой. Дорожки выстилаются на полу в следующей последовательности: "соленая" дорожка, дорожка, смоченная обычной водой и сухая. Дети шаркающим шагом проходят по очереди по всем дорожкам. Прохождение можно повторить 2-3 раза и совместить его с хождением по "Дорожке Здоровья", которая представляет собой полосу из легкостирающейся ткани с нашитыми на нее мелкими предметами: (пуговицы, бусинки, веревочки, шнуры и другие объемные предметы, безопасные для ребенка). Подобные дорожки используют для профилактики плоскостопия и являются активными раздражителями рецепторов, находящихся на стопе ребенка.

**3)Физкультурные занятия**

**-**Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления детей. Перед ней стоят особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, привести в тонус мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной систем, стимулировать работу внутренних органов, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день выполнять физические упражнения. Со временем она перейдет в потребность, тем самым привив навыки здорового образа жизни.

-Физкультурные занятия.

Они являются одной из основных форм систематического обучения, воспитания и физического развития детей. Физкультурные занятия в детских садах состоят из трех частей. Вводная часть включает упражнения, подготавливающие организм к нагрузке – различные виды ходьбы, бега, прыжки, упражнения на развитие равновесия, на профилактику нарушений осанки. В основную часть физкультурного занятия входят общеразвивающие упражнения, основные движения, подвижные игры, способствующие закреплению двигательных навыков, дающие возможность развивать эмоционально-волевую сферу детей. Занятие завершается заключительной частью.

-Дыхательная гимнастика

Большое значение для здоровья имеет правильное дыхание. Детей необходимо учить дышать носом, так как при дыхании воздух согревается, увлажняется и очищается. Это является хорошей профилактикой простудных заболеваний.

Поскольку для детей характерно поверхностное дыхание, возникает необходимость укреплять дыхательную мускулатуру, развивать подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких.

Задачи дыхательной гимнастики:

• повысить общий жизненный тонус, сопротивляемость и устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы

• предупредить застойные явления в легких, удалить мокроту, выработать физиологическое дыхание через нос:

• укрепить дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы;

• стимулировать обмен веществ, повысив работоспособность сердечнососудистой системы.

• повысить насыщаемость организма кислородом;

-Гимнастика для глаз

Гимнастика для глаз играет огромную роль в оздоровлении детей. Она помогает всем без исключения не допустить ухудшения зрения и поддерживать его на должном уровне. В основном упражнения для зрительного аппарата подразумевают движение глазных яблок во всех направлениях.

-Пальчиковая гимнастика

Пальчиковая гимнастика проводится в игровой форме и способствует всестороннему развитию ребёнка. Во время пальчиковой гимнастики стимулируются речевые центры, тренируется ловкость, снимается нервное напряжение. Дошкольники быстрее начинают говорить, писать. [6, С.314]

**4)Питание**

В течение дня детям предлагается 5-и разовое питание. В рацион питания включены все необходимые питательные вещества и элементы, которые важны для роста и развития детей. Питание готовится на кухне детского сада, свежие продукты доставляются практически ежедневно. Воспитанникам до трех лет для полноценного развития требуется 1540 калорий в день. Детям от трех до семи - 1970 калорий. Для всех возрастов завтрак и ужин должны составлять 25% рациона, обед – 35%, полдник –15%. Состав пищи, также строго просчитан – на одну часть белкой и жиров приходится четыре части углеводов.

В рационе детей в детском саду обязательно присутствуют овощи, а также крупы, масло, мясо. Два-три раза в неделю в меню детского сада появляются блюда из рыбы, творога, яиц. В рацион питания могут быть включены фитонциды, содержащиеся в чесноке и некоторых травах, которые могут завариваться в виде чаев (например**,** в брусничных листьях, которые могут использоваться как природное средство для профилактики бактериальных инфекций, плодах шиповника, с богатым содержанием витамина С).

Кроме того, необходимо использовать:

 **1) аромотерапию** - использование эфирных масел лекарственных растений для профилактики стрессовых состояний, нервного перенапряжения, различных инфекционных и острых респираторных заболеваний, создания комфортной обстановки. Через аромалампу воздух насыщается парами эфирных масел, индивидуальные аромамедальоны, подушечки с душистыми травами для улучшения сна;

**2) фитоионогальванизацию** - насыщение воздуха фитонцидами лекарственных растений (лук, чеснок). В осенне-зимний период, во время эпидемии гриппа лук и чеснок, нарезанные мелкими кусочками, раскладываются в помещении;

**3) фитотерапию** - использование комплекса лекарственных трав для укрепления адаптивности организма ребенка к влиянию вредных факторов окружающей среды, оздоровления, профилактики заболеваний. В детском учреждении целесообразно использовать отвары трав для полоскания, насыщать парами лекарственных трав воздух помещений. Используется в осенне-зимний период (например**,** брусничные листья, которые могут использоваться как природное средство для профилактики бактериальных инфекций, плоды шиповника, богатые содержанием витамина С).

 **5)Работа с родителями**

Эффективность работы по укреплению здоровья детей зависит от чёткой слаженной работы с родителями. Опыт показывает, что ни одна, даже самая лучшая физкультурно-оздоровительная программа не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй. Медицинская сестра должна разъяснять родителям значимость проводимых в дошкольном учреждении оздоровительных методик и обучать родителей выполнению их в домашних условиях. Помимо этого, медицинской сестре следует привлекать родителей для оказания помощи при подготовке и проведении различных мероприятий (например, плавание в бассейне).

В целях сотрудничества с родителями по формированию здорового образа жизни у детей разработана система мероприятий, к которым относятся родительские собрания, консультации, спортивные праздники, праздники здоровья.

Итак, регулярное применение оздоровительных процедур способствует координированной работе всех систем организма и улучшает обменные процессы. В результате образуется надежный защитный барьер организма перед различными вредными воздействиями.

С позиции физиологии в основе закаливания лежит выработка организмом ответных условно-рефлекторных реакций на воздействие раздражителей (закаливающего фактора). Эта ответная реакция формируется по нейро-рефлекторно-гуморальному пути.

Все оздоровительные процедуры основываются на использовании естественных и преформированных факторов внешней среды, физической культуры, полноценного питания ребенка, работы с родителями и соблюдении санитарно-гигиенических норм. Поэтому оздоровление ребенка проводится совместными усилиями воспитателей, родителей и медицинской сестры.

**Вывод:** Дошкольники имеют ряд проблем и заболеваний, присущих данному возрасту, которые объясняются особенностями анатомии и физиологии. Меняется картина заболеваний: у детей до трех лет первое место занимают рахит, бронхит, диатез, гипотрофия, анемия; на втором месте – заболевания ЛОР-органов: аденоидиты, тонзиллиты, отиты, риниты; невротические реакции. У детей 2–4 лет преобладают функциональные нарушения, связанные с несовершенством функций терморегуляции и иммунной системы. В основном, это – частые, повторные острые респираторно-вирусными инфекции, грипп и парагрипп. У детей от 3 до 7 лет помимо ОРВИ часто отмечаются заболевания органов пищеварения, заболевания бронхолегочной системы, носоглотки, болезни костно-мышечной, нервной системы и органов чувств, кожно-аллергические заболевания. С возрастом увеличивается число детей, имеющих разную степень нарушения зрения и опорно-двигательного аппарата.

Оздоровление ребенка, посещающего детский сад, зависит от многих факторов, среди которых:

1)создание санитарно-гигиенических условий, в обеспечении которых немалую роль играют проветривание, обеззараживание и увлажнение воздуха

2)соблюдение режима дня

3)обеспечение детей качественным питанием

4)соблюдение физических нагрузок, включающих занятия физкультурой, утреннюю, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Большую роль в оздоровлении играют процедуры закаливания водой (обливание, обтирание, гигиенический душ), воздухом (контрастные воздушные ванны, прогулки), закаливание солнцем (солнечные ванны).

Главные правила оздоровления:

* постепенность;
* систематичность(непрерывность);
* индивидуальный подход;
* применение закаливающих процедур на разные участки тела;
* проведение оздоровительных процедур в состоянии покоя и в сочетании с физическими нагрузками;
* создание условий для благоприятного эмоционального состояния детей и их положительного отношения к процедурам

Направления в работе педагогов по оздоровлению детей

* обеспечение благоприятного течения адаптации; выполнение сангигиенического режима;
* решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
* проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний;
* организация здоровьесберегающей среды в ДОУ; определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики;
* изучение передового педагогического опыта по оздоровлению детей,
* отбор и внедрение эффективных технологий и методик; систематическое повышение квалификации педагогических кадров;
* пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Ни одна оздоровительная программа детского сада не сможет дать полноценных результатов, если она не решается совместно с семьёй, в которой закрепляются приобретенные навыки по оздоровлению.

**Список литературы:**

1. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник. Оздоровительные технологии 21 века, М.: АРКТИ, 2001. – 199 с.
2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. М.: Мозаика-Синтез, 2006. — 112 с.
3. Касаткин В.Н. Настольная книга медицинской сестры детского сада. М.: Линка-Пресс, 2004 – 42 с.
4. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребёнка Пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. М.: АРКТИ, 1999. – 88 с.
5. Праздников В.П. Закаливание детей дошкольного возраста М.: Медицина, 1988. – 220 с.
6. Савельева Н.Ю. Организация оздоровительной работы в ДОУРостов н/Д: Феникс, 2005. – 464 с.
7. Семенов В.Ю. Экономика здравоохранения: учебное пособие М.: МЦФЭР, 2004. - 656 с.
8. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. М.: Просвещение, 1984.