

Пелихова Анна Валерьевна

доцент кафедры развития дошкольного образования

Государственное учреждение дополнительного профессионального образования

«Челябинский институт переподготовки работников образования»

г. Челябинск

## **ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

В современных условиях сохранение жизни, охрана и укрепление здоровья будущих поколений является одной из центральных задач общества. Дошкольный возраст остается наиболее важным периодом в развитии личности человека, когда закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, что в свою очередь создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей ребенка. Значительная и определяющая доля участия в формировании здорового образа жизни ложится на педагогические учреждения, в том числе и дошкольного образования. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», подчеркивает, что дошкольное образование направлено на развитие физических качеств, сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста. Федеральный государственный стандарт дошкольного образования в качестве одной из первоочередных задач выдвигает задачу охраны и укрепления физического и психического здоровья детей. У дошкольных образовательных учреждений появилась возможность повышения качества образования и воспитания детей по новым направлениям, актуализируется возможности дошкольного образования в социальном, культурном, физическом, нравственном оздоровлении детей. Направленность на сохранение и укрепление здоровья детей, формирование ценности здорового образа жизни, требует

совершенствования системы профессионального образования, овладения педагогами эффективными формами оздоровления детей. В пособии рассматриваются различные формы оздоровления для детей дошкольного возраста. Материал, предложенный в методическом пособии, может способствовать улучшению уровня физического и психологического здоровья детей. Все предлагаемые формы работы просты в использовании, безопасны и эффективны.

### **Дыхательная гимнастика**

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Еще древние восточные мудрецы, создатели различных дыхательных систем, придавали большое значение дыхательным упражнениям. Считалось, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит и энергетическая подпитка организма. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Известно немало методик дыхательной гимнастики (по К. П. Бутейко, А. Н. Стрельниковой, по системе йоги и др.), но механически следовать какой-либо из них не целесообразно. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость человека. У тренированных людей не бывает одышки, и их дыхание быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузки. Полезны и эффективны упражнения, направленные на формирование навыка носового дыхания. Слизистая оболочка носовой полости увлажняет, согревает холодный воздух, служит барьером для инфекций, болезнетворных микроорганизмов. Дети, практикующие дыхательную гимнастику, меньше болеют простудными заболеваниями. Привычка дышать ртом, возникшая после небольшого насморка, провоцирует дальнейшие частые простудные заболевания. При физических нагрузках, разговорах, выражении сильных эмоций дети часто

начинают дышать ртом. Поэтому упражнения для формирования навыка носового дыхания требуют регулярного применения.

Процесс дыхательных движений осуществляется диафрагмой и межреберными мышцами. Диафрагма – мышечно-сухожильная перегородка, отделяющая грудную полость от брюшной. Главная ее функция – создать отрицательное давление в грудной полости и положительное в брюшной. В зависимости от того, какие мышцы задействованы, различают четыре типа дыхания:

- нижнее или «брюшное», «диафрагмальное» (в дыхательных движениях участвует только диафрагма, а грудная клетка остается без изменений; в основном вентилируется нижняя часть легких и немного - средняя);
- среднее или «реберное» (в дыхательных движениях участвуют межреберные мышцы, грудная клетка расширяется и несколько поднимается вверх; диафрагма также слегка поднимается);
- верхнее или «ключичное» (дыхание осуществляется только за счет поднятия ключиц и плечей при неподвижной грудной клетке и некотором втягивании диафрагмы; в основном вентилируются верхушки легких и немного – средняя часть);
- смешанное или «полное дыхание» (объединяет все вышеуказанные типы дыхания, при этом равномерно вентилируются все части легких). Данный тип дыхания является самым полезным для здоровья, есть множество упражнений формирующих и закрепляющих данный навык.

Вдох и выдох, сменяя друг друга, обеспечивают вентиляцию легких, а какую их часть – зависит от типа дыхания. Насколько легкие наполнились воздухом, определяется глубиной вдоха и выдоха: при поверхностном дыхании используется только дыхательный объем воздуха; при глубоком – помимо дыхательного, дополнительный и резервный. В зависимости от этого меняется частота дыхания.

С целью систематического использования дыхательных упражнений они должны включаться в комплексы оздоровительной гимнастики и физкультурных занятий, проводиться после дневного сна, на утренней гимнастике. Целесообразно использовать разнообразные дыхательные упражнения. В комплекс включаются упражнения на успокаивающе-восстанавливающее дыхание, упражнения для формирования правильного диафрагмального дыхания, для укрепления носоглотки, верхних дыхательных путей и легких с напряжением тонуса определенных групп мышц. После освоения данных упражнений включаются упражнения для удлинения плавного выдоха и для формирования правильного речевого дыхания и голоса. Младшие дошкольники выполняют все дыхательные упражнения с меньшей дозировкой и в упрощенной форме, с постепенным усложнением.

Отдельные упражнения включены в оздоровительную гимнастику, можно также использовать данные комплексы в качестве

#### *Упражнения на нормализацию дыхания*

Данные упражнения проводятся после физической нагрузки, требующей усиленного притока кислорода мышцам и органам. Поэтому для улучшения вентиляции легких на занятиях необходимо вводить дыхательные упражнения, способствующие нормализации дыхания, особенно после бега и прыжков.

- Исходное положение сидя на полу «по-турецки», руки ладонями друг к другу на уровне груди; делается глубокий вдох, руки медленно поднимаются вверх, выдох – руки медленно опускаются в исходное положение.

- Исходное положение то же. Глубокий вдох - руки медленно вытягиваются вперед, выдох - руки медленно возвращаются в исходное положение.

- Исходное положение основная стойка. Вдох - руки вверх, к плечам - задержка дыхания, выпад вперед с вытянутыми руками - медленный выдох.

- «Обними себя». И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди,

кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. — вдох.

• «Сдуем снег (пыль) с обуви». И.п. — ноги на ширине плеч, руки вверх — в стороны.

Опускаясь на ступню, наклониться вперед, руки через стороны скрестить перед грудью с громким выдохом. Оставаясь в наклоне, плавно скрещивая и разводя руки, закончить выдох. Плавно выпрямиться, делая спокойный вдох, и принять и.п.

*Упражнения на формирование длительного физиологического выдоха*  
«Наклоны вперед».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки за спину, смотреть вперед. 4 — вернуться в и.п.

«Наклоны в сторону»

(«Наклоны с зонтиком»). И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спокойный вдох в и.п. 1—2—3 тройной наклон в сторону, поднять разноименную руку над головой — «накрылись зонтиком» — выдох. 4 — вернуться в и.п.

«У кого дольше колыхнется ленточка».

Каждый ребенок берет в руку узкую ленточку из тонкой цветной бумаги. Ноги на ширине плеч, руки внизу, слегка отведены назад. Спокойный вдох. На выдохе поднести ленточку ко рту, сделать небольшой наклон.

*Упражнения на укрепление мышцы носоглотки и верхних дыхательных путей.*

Упражнения можно выполнять стоя или в движении.

«Ёжик».

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом сделать вдох носом, короткий, шумный (как ежик) с

напряжением мышц всей носоглотки (ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напряжена); выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.

«Ушки».

Покачивая головой вправо-влево, выполнять сильные вдохи. Плечи остаются неподвижными, а уши тянутся к плечам. Следить, чтобы при наклоне головы туловище не поворачивалось.

Вдохи выполняются с напряжением мышц носоглотки. Выдох произвольный.

«Подыши одной ноздрей»

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левою ноздрей делать тихий продолжительный вдох (*последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание*).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка».

3-4. То же другими ноздрями.

*Повторить 3-6 раз.*

Примечание. После этого упражнения несколько раз подряд одной ноздрей сделать вдох-выдох (*сначала той ноздрей, которой легче дышать, затем другой*). Повторить по 6-10 дыхательных движений каждой ноздрей отдельно. Начинать со спокойного и переходить на глубокое дыхание.

«Воздушный шар»

Исходное положение – лежа на спине, ноги свободно вытянуты, туловище расслаблено, глаза закрыты. Внимание сконцентрировано на

движении пупка: на нем лежат обе ладони. В дальнейшем данное упражнение можно выполнять стоя.

Выдохнуть спокойно воздух, втягивая живот к позвоночному столбу, пупок как бы опускается.

- Медленный, плавный вдох, без каких-либо усилий - живот медленно поднимается вверх и раздувается, как круглый шар.

- Медленный, плавный выдох - живот медленно втягивается к спине.

*Повторить 4-10 раз.*

*Лечебная дыхательная гимнастика*

Следующий комплекс упражнений назначают детям дошкольного возраста с частыми ОРВИ, при хроническом насморке, гайморите, ларинготрахеите. Курс ЛФК должен продолжаться 3-4 месяца. Лечебная гимнастика не только способствует быстрому выздоровлению ребенка, но и предупреждает возникновение повторных ОРВИ.

Общая продолжительность занятия 10-15 минут

Ходьба по комнате в сочетании с движениями рук. При вдохе – руки в стороны, при выдохе – руки по швам. Дыхание через нос. Рот закрыт. Ходьба может переходить в медленный бег. При беге на 3 счета – вдох, на 3 счета – выдох.

1. «Наклон вперед».

ИП – стоя; ноги на ширине плеч. Поднять руки вверх (вдох носом), выполнить низкий наклон туловища вперед (выдох ртом). Повторить 6-8 раз.

2. «Вырасти большой».

ИП – стоя; ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки (вдох носом). Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох ртом). Повторить 5-6 раз.

3. «Дотянемся до пяток».

ИП – Сидя на скамейке. Спина прямая, ноги вместе, руки на поясе. Выпрямить ноги, ладонями вытянутых вперед рук достать тыльную поверхность стоп (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 5-6 раз.

4. «Сигнальщик».

ИП – сидя на стуле, откинувшись на его спинку. Поднять руки в стороны – вверх, скрещивая их над головой, как бы подавая сигнал флажками (вдох носом). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

5. «Пружинка».

ИП – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

6. «Тюлень».

ИП – лежа на животе; руки вытянуты вдоль туловища. Положить руки на пояс, приподнять верхнюю часть груди, плечи и голову, потянуться (вдох). Вернуться в ИП (выдох). Повторить 6-8 раз.

7. «Прямая спинка».

ИП – сидя на стуле; руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох полной грудью, выпрямляя спину. Лопатки и плечи опустить вниз (плавный выдох носом). Повторить 6-8 раз.

8. «Чистый носик».

МП – сидя на стуле. Дыхание через нос сначала одной ноздрей, потом другой, затем обеими одновременно. Рот закрыт.

Ходьба по комнате, сопровождаемая хлопками в ладоши: спереди, над головой и за спиной. Рот плотно закрыт. Дыхание произвольное, через нос.

*Игры на преодоление болезней последствий общих бронхолегочных заболеваний (ринит, ринофарингит, гайморит, хронологический бронхит, аденоиды)*

При заболеваниях верхних дыхательных путей необходимо восстановить носовое дыхание, укреплять мышцы грудной клетки, пояса верхних

конечностей, но и развивать ритмичное дыхание с углубленным, но спокойным выдохом. Данные игры также способствуют тренировке дыхательной мускулатуры и оптимизации местного кровообращения.

### 1. Кто громче

Необходимые материалы: фанты-жетоны.

Ведущий показывает детям, как играть: выпрямить спину, губы сомкнуть, указательный палец левой руки поместить на боковую сторону носа, плотно прижимая левую ноздрю, глубоко вдохнуть правой ноздрей (рот закрыт) и произносить (выдыхать) «м-м-м», одновременно похлопывая указательным пальцем правой руки по правой ноздре. В результате чего получается длинный скандированный выдох. Звук «м-м-м» надо направлять в нос, он быть звучным. Затем прижимается правая ноздря и так же на выдохе с произнесением «м-м-м» надо похлопать указательным пальцем по левой ноздре. Игра повторяется несколько раз. После каждого раза тому, кто произнес звук «м-м-м» правильно и громче всех, вручается фант. После окончания игры подсчитываются фанты и объявляется победитель.

### 2. У кого шарик выше

Необходимый материал: воздушный шарик.

На небольшом расстоянии от головы ребенка висит воздушный шарик. Ребенок должен подойти и, подпрыгнув, подуть на шарик. У кого шарик отлетел дальше, тот и побеждает.

### 3. Побулькаем

Необходимые материалы: стакан или бутылочка, наполненные на треть водой, соломинка (коктейльная трубочка), фанты (жетоны, фантики).

Перед каждым ребенком на столике стоят бутылочки с водой и соломинкой. Ведущий, у которого тоже есть бутылочка с соломинкой, показывает, как нужно правильно дуть в стакан через соломинку, чтобы за один выдох получилось долгое бульканье: глубоко вдыхает через нос и делает глубокий длинный выдох в трубочку, чтобы получился долгий булькающий

звук. Затем каждый пробует сделать то же самое. Ведущий следит за правильностью выполнения задания. После того как каждый из детей попробовал, по команде ведущего все дети начинают вдыхать и затем булькать. Тот, у кого получилось побулькать дольше всех, получает фант.

#### 4. Экспресс

Дети становятся в затылок друг другу. Стоящий впереди изображает паровоз. Эту роль вначале может выполнить ведущий. Он гудит и отправляется в путь. Дети слегка сгибают руки в локтях. Подражая гудку («гу-гу»), они начинают двигаться вперед сначала медленно, затем ускоряют шаг и бегут. После слов ведущего: «Поезд приехал на станцию» дети замедляют ход и начинают пятиться до сигнала «Приехали!».

#### 1. Косари

Ведущий предлагает ребенку «покосить траву». Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены. Ведущий читает стихи и «косит», а ребенок со звуком «зу» переводит руки махом в сторону (влево — выдох, затем вперед, вправо — вдох):

Зу-зу. зу-зу,

Косим мы траву.

Зу-зу, зу-зу,

Зу-зу, зу-зу,

Вместе быстро, очень быстро

Мы покосим всю траву.

Зу-зу, зу-зу.

Затем ведущий и ребенок встряхивают руки в расслабленном состоянии и повторяют игру 3-4 раза.

#### 3. Едем за арбузами

Необходимые материалы: 3—4 мяча разной формы.

Дети садятся на коврик в круг. Ведущий находится за кругом и бросает мячик кому-нибудь из детей. Дети перебрасывают мяч друг другу по очереди.

Иногда мяч возвращается к первому, он кидает его ведущему — это «погрузка арбузов на поезд». Затем дети произносят «гу-гу-гу» — поезд движется, и ребята делают круговые движения руками. Через 2—3 минуты останавливаются. Дети говорят «ш-ш-ш» — поезд приехал. После этого начинается выгрузка арбузов: те же движения, что и при погрузке. Ведущему необходимо обращать внимание на правильную осанку и чтобы при звуке «ш-ш-ш» губы складывались в трубочку.

#### 4. Пузырь лопнул

Необходимые материалы: фанты из бумаги.

Дети садятся полукругом. Ведущий предлагает «надуть шарик». Дети должны надуть шар: широко развести руки в стороны и широко вдохнуть воздух носом, выдуть его в воображаемый шарик через рот — «ф-ф-ф», медленно соединяя ладони пол шариком. Затем по хлопку ведущего шарик лопается — дети хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух: дети произносят звук «ш-ш-ш», делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Шарик надувают 2—5 раз. Тот, кто сделал лучше всех, получает фант. Ведущий следит, чтобы вдох был глубокий, а во время игры у детей не возникало эмоционального чрезмерного возбуждения.

#### 5. Порви цепь

Играющие, взявшись за руки, образуют цепь. Первый (водящий) в цепи тянет за собой цепь, меняя направление в ходьбе, заплетает различные фигуры, обвивая всю цепь вокруг себя, снова расплетает ее, останавливается, бежит и потом старается быстрым поворотом разорвать цепь. Кто не смог удержать цепь, выходит из игры, а цепь снова замыкается. Играют до тех пор, пока остается 2—3 человека в цепи, потом игру повторяют.

#### 6. Гуси-лебеди

На одной стороне площадки (зала) чертится круг — «дом», в котором живут «гуси». На противоположной стороне стоит «пастух». Сбоку от дома — «логово», в котором находится «волк». Остальное пространство — «луг».

Ведущий назначает детей на роль «волка» и «пастуха». Остальные изображают «гусей»: ходят с гордой осанкой, тянут вверх шею, поднимают голову, летают: взмахивают руками через стороны вверх и, опуская, шипят — выдыхают звук «ш-ш-щ». «Пастух» громко говорит: «Гуси, гуси». «Гуси останавливаются и хором отвечают: «Га-га-га», «Пастух»: «Есть хотите?» "Гуси»: «Да. да, да». «Пастух»: «Так летите». «Гуси»: «Нам нельзя. Серый волк под горой, не пускает нас домой», «Пастух»: «Так летите, как хотите, только крылья берегите».

«Гуси», расправив крылья (вытянув в стороны руки), летят через «луг» домой, а «волк», выбежав из «логова», старается их поймать (коснуться рукой). После нескольких пробежек подсчитывают пойманных «волком» «гусей». Вновь назначаются «пастух» и «волк». Игра продолжается.

#### 7. Пчелы и медвежата

Необходимые материалы. Скамейка, гимнастическая стенка.

Играющих делят на две группы. Игроки одной группы изображают «пчел», другой — «медвежат». «Пчелы» влезают на гимнастическую стенку. Это «улей». «Медвежата » прячутся за «деревом» (скамейкой). На слова ведущего: «Пчелы, за медом!» игроки спускаются с гимнастической стенки и убегают подальше в сторону. В это время «медвежата» перелезают через скамейки и на четвереньках подходят к «улью». Ведущий говорит: «Медведи идут!»; «пчелы» бегут обратно, произнося «ж-ж-ж...ж», а «медвежата» на четвереньках скачут к «дереву», «пчелы» занимают свои места в «улье», то есть влезают на гимнастическую стенку.

#### 8. Снежинки и ветер

Необходимые материалы: стулья, шарики на нитке.

Игроков делят на «снежинки» и «ветры», ведущий — «мороз». «Ветры» сидят на стульях (скамейке), «снежинки» разбегаются по всей площадке (комнате). «Мороз» произносит: «Дуют ветры». «Ветры» начинают дуть вместе с «морозом»: «Ш-ш-ш». «Снежинки» встают на носки, руки у них подняты

вверх, кисти расслаблены; они начинают медленно переступать на носках, переходя на легкий бег по всей площадке, и кружатся. «Мороз» говорит, обхватывая себя: «Мороз», при этом «снежинки» приседают, обхватывая колени руками, приговаривая: «Ах-х-х-х-х...», опуская голову на грудь. «Мороз» произносит: «Подули ветерки, они легко дуют». Дети, не напрягаясь, выдыхают со звуком «ф-ф-ф-у-у», «снежинки» плавно встают, поднимают руки вверх и на носках легко бегают по всей площадке. При этом губы смыкаются в трубочку, и дети дуют на пушок, изображающий летающие «снежинки». Игра повторяется. «Снежинки» становятся «ветрами», а «ветры» — «снежинками».

#### 9. Поймай, не сбивай

Необходимые материал: 3 скакалки и 6 стульев.

Играющие должны преодолеть несколько препятствий. Первое — скакалка, натянутая на 60 см от пола; через 1 м от нее второе препятствие — скакалка, натянутая на высоте 40 см от пола; еще через 1 м третье препятствие — скакалка на высоте 5 см. Игроки, построенные в шеренгу, стоят или сидят перед первым препятствием. Первое препятствие надо пройти «мишкой», то есть на полусогнутых ногах, опираясь на наружные своды стоп. Дойти до второго препятствия, затем проползти «мышкой», то есть на животе, доползти до третьего препятствия, встать, перепрыгнуть его и присесть «лягушкой», то есть встать на четвереньки. После этого играющий должен быстро выпрямиться, поймать брошенный ведущим мяч, отойти с ним в сторону и наблюдать за тем, как будут выполнять упражнения другие дети.

#### 10. Мышеловка

Играющих делят на две неравные группы. Меньшая группа (примерно треть играющих) образуют круг «мышеловку», остальные играющие изображают «мышей». Они находятся «не круга. Игроки, изображающие «мышеловку», берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо, приговаривая:

Ах, как мыши надоели!

Доберемся мы до вас.  
Все прогрызли, все поели.  
Вот расставим мышеловки,  
Берегитесь же, плутовки!  
Переловим всех тотчас.

Затем дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. «Мыши» вбегают в «мышеловку» и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу ведущего «хлоп» игроки, стоящие по кругу, опускают руки и приседают («мышеловка» захлопывается). Играющие, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные «мыши» переходят в круг и увеличивают его, то есть размер «мышеловки». Когда большая часть «мышей» поймана, дети меняются ролями и игра возобновляется.

#### 11. Пролезь через обруч

Необходимые материалы: обручи.

Первая шеренга стоит вдоль стены, другая шеренга с обручами в руках — против первой, посреди комнаты. Игроки с обручами становятся на оба колена лицом к ребру обруча, ставят обручи на пол и придерживают их. По сигналу ведущего игроки, стоявшие у стены, быстро бегут к обручам, становятся на четвереньки и пролезают через них, затем поднимаются и бегут вперед. Игроки, державшие обручи, кладут их на пол, встают и бегут за игроками из первой шеренги, догоняют их, приводят на свое место и дают им обручи. Затем в обручи пролезают игроки, которые держали обручи раньше.

#### 12. Первым приди, но не беги

Дети строятся в затылок друг другу в две колонны. Перед первыми в колоннах чертят линию старта. На расстоянии 20-30 м — финиш. Задача заключается в том, чтобы по сигналу ведущего как можно быстрее достигнуть финиша. Но бежать нельзя: можно кувыркаться, перекатываться с боку на бок, ходить на коленях, четвереньках и т. п. Достигнув финиша, дети спокойным шагом возвращаются в конец шеренги [3].

Список литературы:

1. Алямовская, В. Г., Петрова С. Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста [Текст] / В.Г. Алямовская, С.Н. Петрова Книга практического психолога. — М.: ООО "Издательство Скрипторий 2000", 2002.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье [Текст] / Н.И. Амосов. — М., 1987. — 200 с.
3. Галанов, А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. [Текст] / Санкт-Петербург: Речь, 2009
4. Доскин В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры [Текст] / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. — М.: Просвещение, 2002. —110 с.
5. Книга о здоровье. [Текст] / Под ред. Ю.П. Лисицина. — М.: Медицина, 1988. — 114 с.
6. Лазарев М.Л. Здравствуй! Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных образовательных учреждений [Текст] / М.Л. Лазарев. — М.: Мнемозина, 2004. — 248 с.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: Учебное пособие [Текст] / Под общей ред. Н.В. Сократова. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 224 с.
8. Тарасова Т.А. Педагогический контроль в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. [Текст] / Т.А. Тарасова — Челябинск, 2009. — 72 с.
9. Тарасова Т.А., Власова Л. В. Я и моё здоровье: Практическое пособие для развития и укрепления навыков здорового образа жизни у детей от 2 до 7 лет. Программа занятий, упражнения и дидактические игры [Текст] / Т.А. Тарасова, Л.В. Власова — М: Школьная пресса, 2008. — 80 с.

10. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденция развития [Текст] / Л.Г. Татарникова. – СПб.: Изд-во «Петроградский и К°», 1995. – 352 с.

11. Шукшина С.Е. Я и мое тело: Пособие для занятий с детьми с практическими заданиями и играми [Текст] / С.Е. Шукшина – М.: Школьная Пресса, 2004. – 48 с.

12. <http://doshvozrast.ru/ozdorov/gimnastika10.htm>