**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

 **детский сад №7 «Солнышко» г.Топки**

**Мастер-класс для педагогов**

**«Формирование правильной осанки у детей».**

**Подготовили и провели:**

старший воспитатель Шумаева И.В.

инструктор по физическому воспитанию

Богомолова Н.А.

**Сентябрь, 2020 г.**

**Мастер-класс для педагогов «Формирование правильной осанки у детей».**

**Цель:** познакомить педагогов с корригирующими упражнениями, направленными на укрепление мышц стопы, спины и живота; формирование правильной осанки.

1. **Осанка. Дефекты осанки. Коррекционно-развивающие упражнения без предметов и с предметами.** Старший воспитатель Шумаева И.В.

Здравствуйте уважаемые педагоги!

Великая ценность каждого человека – здоровье. Вырастить ребенка сильным, крепким, здоровым – это желание родителей и одна из ведущих задач, стоящих перед дошкольным учреждением.

В программе **воспитания** в детском саду предусматривается целый ряд мероприятий по охране и укреплению здоровья детей, формированию правильной **осанки**. **Осанка** формируется постепенно, по мере роста организма, и чем раньше начинают проявлять заботу о ней, тем легче бывает предупредить появление различных отклонений.

Осанка – привычная поза непринужденно стоящего человека, которую он принимает без излишнего мышечного напряжения. Основными факторами, влияющими на осанку, являются положение и форма позвоночника, положение таза, сила мускулатуры.

Правильная осанка – это нормальная поза при стоянии и сидении: плечи развернуты и находятся на одном уровне, лопатки не выступают, расположены симметрично, живот подтянут, ноги в коленях не согнуты при стоянии, пятки вместе, голова держится прямо. Естественные изгибы позвоночника позволяют поддерживать нормальную позу. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всём внешнем облике, но и оказывает прямое влияние на его здоровье. При её ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушения зрения и ведут к образованию сколиоза, кифоза и остеохондроза.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Наиболее частый дефект – вялая осанка, для которой характерны чрезмерное увеличение шейного и грудного изгиба позвоночника, слегка опущенная голова, опущенные и сдвинутые вперед плечи, запавшая грудная клетка, отстающие от спины (крыловидные) лопатки, свисающий живот. Нередко ноги слегка согнуты в коленных суставах. На основе вялой осанки позднее могут сформироваться плоская и плоско-вогнутая спина, круглая и кругло-вогнутая спина, а так же боковые искажения (сколиоз) или комбинированное искажение.

Дефекты осанки могут отрицательно влиять на состояние нервной системы. При этом маленькие дети становятся замкнутыми, раздражительными, капризными, беспокойными, чувствуют себя неловко, стесняются принимать участие в играх со сверстниками. Дети постарше жалуются на боли в позвоночнике, которые возникают обычно после физических или статических нагрузок, на чувство онемения в межлопаточной области.

Главным действенным средством профилактики дефектов осанки является правильное и своевременно начатое физическое воспитание.

Поскольку на рост и формирование осанки оказывают влияние условия окружающей среды, родители и сотрудники дошкольных учреждений, должны контролировать позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.

Важное значение имеют: своевременное правильное питание; свежий воздух; подбор мебели в соответствии с длиной тела; оптимальная освещенность; привычка правильно переносить тяжелые предметы; расслаблять мышцы тела; следить за собственной походкой.

Осанка ребенка формируется с момента рождения до 9-10 лет. Именно в этот период жизни необходимо создавать условия для формирования правильной осанки и оптимального двигательного стереотипа. Переходный тип осанки у детей держится почти весь дошкольный период. Выпячивание живота уменьшается, но не исчезает, поясничный лордоз становится более заметным. Ребра, благодаря тяге брюшных мышц, наклоняются вперед, поэтому грудная клетка несколько уплощается, а плечи округляются, но остаются на своем месте сзади и не перемещаются вперед. Колени выпрямляются в вертикальном положении, но во время хождения остаются немного согнутыми.

В раннем детстве и младшем школьном возрасте у детей часто встречаются нарушения осанки, которые могут привести к серьезным расстройствам нормальной деятельности организма, а в запущенных случаях – к потере работоспособности и ранней инвалидности.

**Варианты нарушения осанки** (см. изображение).

*Круглая спина* – увеличение грудного кифоза с почти полным отсутствием поясничного лордоза. Для компенсации отклонения центра тяжести от средней линии ребенок стоит с согнутыми в коленных суставах ногами. При круглой спине грудь западает, плечи, шея и голова наклоняются вперед, живот выдвинут вперед, ягодицы уплощены, лопатки крыловидные.

*Кругло-вогнутая спина* – все изгибы позвоночника увеличены, увеличен угол наклона таза. Голова, шея, плечи наклонены вперед, живот выступает. Это наиболее часто встречающее нарушение осанки в старшем дошкольном возрасте – более 60 %. Эта форма осанки определяется наличием у детей верхнего и нижнего перекрестного синдрома, т.е. мышцы, склонные к укорочению – укорочены, мышцы, склонные к торможению – расслаблены.

*Плоская спина* – уплощение поясничного лордоза, наклон таза уменьшен. Грудной кифоз выражен плохо, грудная клетка смещена вперед. Лопатки крыловидные.

*Плоско-вогнутая спина* – уменьшение грудного кифоза при нормальном или слегка увеличенном поясничном лордозе. Грудная клетка узкая, мышцы живота ослаблены.

 **К специальным задачам в дошкольном возрасте при формировании правильной осанки относятся:**

- отработка базовых факторов развития;

- формирование правильной осанки и образов правильных движений (оптимального двигательного стереотипа);

- стимуляция деятельности органов и систем, улучшение физического развития;

- улучшение координации движений;

- улучшение и нормализация эмоционального состояния, воспитание социально-уверенного поведения ребенка;

- активизация обменных процессов;

- повышение неспецифической сопротивляемости детского организма;

- растяжение и укрепление мышц передней поверхности тела и укрепление мышц брюшного пресса, с одновременной коррекцией изгиба поясничного отдела позвоночника (ПОП);

- укрепление мышц, отвечающих за постановку лопаток и направленное укрепление мышц-разгибателей спины с одновременной коррекцией грудного отдела позвоночника (ГОП);

- укрепление мышц рук и ног с акцентом на развитие свода стопы.

 Все эти задачи объединяет одна, без решения которой невозможно добиться положительного результата – *это воспитание рефлекса правильной осанки, сознательного желания стать здоровым, красивым, сильным.*

Формирование правильной **осанки начинается с того**, что нужно показать и объяснить детям,как надо ставить стул к столу: сиденье стула должно немного заходить за край стола, ближе к ножкам. Предложить поупражняться в этом. Объяснить, что человек, у которого хорошая **осанка**, красив в движениях, легко двигается, не устает во время рисования, игр за столом.

В перерыве между занятиями нужно проводить физкультурные минутки,предлагая ряд упражнений стоя:

• для плечевого пояса (руки вперед, вверх, вперед, вниз,

• для косых мышц туловища (наклоны, повороты,

• для мелких мышц шеи, кистей рук *(наклоны, повороты)*.

Соблюдать правильную **осанку** нужно не только в положении сидя, но и в положении стоя, в движении.

**Коррекционно-развивающие упражнения без предметов**

 В первый месяц занятий следует начинать работу с детьми с *ходьбы,* *ползания, лазания*. Именно эти формы движения являются основой сенсомоторного развития, они помогут детям восстановить утраченные способности координировать свои движения, работу тела совместно с деятельностью органов чувств, зрения, слуха и нервной системы. Рассмотрим примеры.

*Ходьба:*

1. без задания – 16 шагов;
2. на носках, руки в стороны – 8 шагов;
3. на пятках, руки за голову – 8 шагов;
4. на внешней стороне стопы, руки на пояс – 8 шагов;
5. перешагивая через модули – 8 шагов.

*Методические рекомендации.* Дети выполняют обычную ходьбу в колонне по одному. При выполнении ходьбы на носках колени не сгибать, шаги небольшие, руки точно в сторону, голову не опускать, смотреть прямо. При выполнении ходьбы на пятках не топать, ногу ставить мягко, руки за голову, локти развести, смотреть прямо, таз не отставлять. При перешагивании через модули, высоко поднимать бедро, оттягивая носок.

*Ползание:*

Ползание на четвереньках:

1) ползание вперед, назад, зигзагом;

2) ползание гетеролатерально (правая рука - левая нога).

*Ползание лежа на животе*:

1. «ящерка»;
2. лежа на спине, отталкиваясь согнутыми ногами от пола;
3. перекат, способом «бревнышко».

*Лазанье:* по стремянке, гимнастической стенке.

- И.п. – стоя на полу, держась за рейку на высоте груди: присесть на вытянутые руки, вернуться в и.п.

- передвижение боковым шагом по рейке с переходом на др. секции стенки.

- комбинация вертикального лазания с кратковременными висами.

*Методические рекомендации.* Обратить внимание на то, как ребенок делает захват рейки руками (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и как правильно ставит на рейку ноги (серединой стопы). Ребенок влезает вверх до определенной высоты, перехватывая руками следующую рейку, а потом переставляя ноги. Слезает обратным движением – сначала переставляет обе ноги на одну рейку, а потом перехватывает руками рейку.

*Комментарий.* Этот вид упражнений рассчитан на преодоление боязни высоты, овладение сложной координацией движений. Служит коррекционным упражнением в плане формирования осанки. Дети пользуются преимущественно приставным шагом, со временем все чаще выносят вперед разные руку и ногу – вырабатывается попеременный шаг. Задействована работа всего мышечного корсета.

*Бег:*

1. легкий бег на носках;
2. бег «змейкой» с переходом на ходьбу;
3. бег с преодолением препятствия.

*Основная стойка (о.с.)* – стоя, стопы параллельно друг другу, руки вдоль туловища.

*Методические рекомендации*. Тяжесть тела равномерно распределена на обе ноги; мышцы бедер напряжены, коленная чашечка поднята; брюшной пресс в тонусе, живот слегка втянут; ягодичные мышцы напряжены; плечи развернуты и опущены; голова приподнята, смотреть вперед-вверх.

*Комментарий*. Удерживать основную стойку от 15 до 30 секунд. Основной стойке следует специально обучать детей, т.к. умение правильно стоять в дальнейшем может выработать рефлекс правильной осанки.

*Массаж биологически активных точек.*

*Упражнения для мышц шеи.* Направлены на зрительно-моторную координацию, на укрепление и растяжение мышц шеи, на выравнивание мышечной тяги шейно-грудного отдела. Это наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; повороты головы направо, налево; полукруги головы. Все наклоны делаются на выдохе.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Упражнения тонизируют мышцы плечевого пояса, улучшается подвижность суставов плеч, лопаток, ключиц, прорабатывается грудной отдел позвоночника. При выполнении упражнений необходимо следить за осанкой, голову не опускать, не сутулиться, мышцы живота подтянуть. Это круговые движения плечами всеми руками.

*Упражнения для мышц тела*. Работа направлена на укрепление мышц спины, поясничного отдела, выравнивание мышечной тяги правой и левой половин тела, снятие мышечных напряжений. Это упражнение «кошечка проснулась» встать на колени, выгнуть спину и снова лечь на живот; стоя на четвереньках , скользить стопой и голенью по полу, делая как бы выпад.

**Коррекционно-развивающие упражнения с предметами:**

-Работа с большим гимнастическим (ортопедическим) мячом.

-Упражнения с гимнастическим мячом

-Упражнения на нестабильной опоре (полусферы)

-Резиновый жгут

1. **Презентация «Формирование правильной осанки у дошкольников». Практические упражнения по формированию правильной осанки у дошкольников.** Инструктор по физическому воспитанию Богомолова Н.А.

Правильная осанка- это привычная поза человека, который без напряжения прямо держит голову и корпус. При правильной осанке физиологические изгибы позвоночника выражены умерено. Плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут. При неправильной осанке голова опущена, грудь уплощена, плечи сведены, лопатки отстают от спины, ноги слегка согнуты, живот выпячен, иногда наблюдается чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника.

Покажите правильную осанку сидя?

Воспитатели показывают.

Молодцы вы правильно показали. Голова поднята вперед, плечи развернуты, спина прогнута, живот подтянут.

А сейчас я предлагаю выполнить несколько упражнений сидя на стуле.

Они помогут вам снять усталость со спины и укрепят ваши мышцы.

1. Сидя на стуле, выпрямить спину и соединить руки в замок за спиной . голову поднять вверх. Задержаться в таком положении на несколько секунд, прогнуться.
2. В положении сидя выпрямить спину и сомкнуть руки в замок. При выдохе вытянуть руки вперед, а живот подтянуть и опустить голову округлить спину.
3. Еще один секрет, который поможет вам принять пр. осанку. Станьте прямо, руки вдоль туловища, поворачивайте ладошки наружу, чтобы максимально развернуть большие пальцы и расслабьтесь. Запомните это положение тела. Это поможет вам всегда иметь правильную и ровную спину

Молодцы справились с заданием.

Сейчас я вам предлагаю просмотреть презентацию и на последнем слайде найти картинки с правильной и неправильной осанкой.

Что же надо делать, чтобы у наших детей была правильная осанка?

Правильную осанку следует рассматривать как определенное умение, как двигательный навык. Уже на втором году жизни детям показывают и объяснят, как надо сидеть, стоять и ходить. Необходимо следить за правильной осанкой сидя. Сидеть 5 мин- 10 мин руки за спинкой стула. Делать разгрузку позвоночника лежа на спине и животе по 10 мин 2-3 в день. На занятиях каждые 10 мин менять положение тела и выполнять физ. минутки, коррекционные упражнения в группе и на занятиях по физкультуре, на дорожке здоровья. На прогулке играть в игры с корригирующими упражнениями. Выполнять дозированную ходьбу на территории детского сада с выдержкой осанки во время движения. Выполнять утреннюю гимнастику для воспитания осанки, гимнастику после сна. Проводить праздники и развлечения, например «В гости к королеве Осанке».

Физические упражнения проводятся в форме игры. Обращать внимание , чтобы дети не опускали низко голову, не горбились. Сами упражнения надо разнообразить, используя мячи, обручи, флажки, палки и другие предметы.

Предлагаю вам сделать утреннюю гимнастику с палками.

Поднимание палки.

И. п.- стойка ноги врозь.Палка внизу. 1-2-руки вверх, потянуться, посмотреть на палку (вдох). 3-4 - И. п. (выдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе, руки не сгибать, ноги с места не сдвигать.

Прогибание спины.

И.п.- основная стойка палка внизу.1-2 отводим правую ногу назад на носок, поднимаем гимнастическую палку вверх, прогибаемся .(вдох) 3-4 –И.п. Руки не сгибать. Повторить с другой ноги.

Наклон вперед.

И.п. - стойка ноги врозь, гимнастическая палка сзади у бедер1- наклон, прогнувшись, отводите гимнастическую палку назад вверх.3-4 и.п.

Наклоны в стороны.

И.п. – ноги на ширине плеч. Палка за спиной на лопатках. 1-2 –наклон вправо, ставим правую ногу на носок в сторону, 3-4 и.п.

Повороты в стороны.

И. п. – основная стойка, гимнастич. палка сзади на согнутых локтевых суставах.1-2 – поворот направо. 3-4 –И.п. Повторить 6-8 раз.

Лежа на животе.

И.п. – о.с. 1-2- Поднять руки с палкой, голову и плечи. 3-4- опустить. Повторить 6-8 раз.

Прыжки.

И.п. – стоя. Держась за конец поставленной вертикально палки прыгать вокруг нее на двух ногах в одну и в другую сторону.

Упражнения в группе на стульчиках.

1.Сидеть руки за спинкой стула.

2.И.п. сидя на стуле, руки на коленях. Поднять руки через стороны вверх, опустить на колени. Повторить 4-6 раз.

3.И.п. сидя на стуле руками держаться за сиденье сбоку. Поднять одну ногу и опустить, поднять другую ногу, опустить. Повторить 3-4 раза.

4.И.п. стоя за стульчиком, держаться за спинку. Присесть и выпрямиться – «спрятаться от воспитателя и показаться» Повторить 4-6 раз.

5.И.п. сидя на стуле. Наклониться вперед, не поднимаясь со стула, «Посмотрим ,что под стулом», выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

6.И.п. сидя, руки на коленях. Круговые движения согнутыми в локтях руками перед грудью – «Завести мотор», развести руки в стороны и поднять ноги вперед – «Самолет летит».

7. Обхватить ладонями левое колено и подтянуть бедро как можно ближе к груди или животу.

Игра «Тише едешь - дальше будешь»

Все участники игры выстраиваются у стены в одну шеренгу и принимают правильную осанку. По команде ведущего Тише едешь – дальше будешь стоп! дети двигаются вперед. После слова Стоп! останавливаются. Ведущий поворачивается, и того кто не смог принять правильную осанку осаливает. Этот участник возвращается назад. Выигрывает тот кто первым достигнет финиша.

Игра « Встань прямо»

Педагог напоминает как правильно и красиво держать тело, обращает внимание на положение головы, плеч груди, живота, ног, затем дети двигаются врассыпную: бегают, прыгают, ходят на четвереньках и т.д. После команды «встань прямо» принимают правильную осанку и не двигаются с места до оценки их позы педагогом. (10-15 сек)

Гимнастика после сна

1. И. п. — лежа на спине, руки вверх. Оттянуть носки ног и сильнее вытянуть руки.

Потянулись — потянулись,

А теперь мы повернулись.

(Выполнять упражнения рекомендуется на жестких кроватях).

**Упражнение «Велосипед»**

И. п. — то же. Ноги поднять на высоту 20-25 см и вращать воображаемые педали. Выпрямляя ноги в коленных суставах.

Еду, еду к бабушке

На тёплые, оладушки.

(Упражнение выполняем в течение 5-6 секунд 2-3 раза с перерывами на 3-4 секунды).

**Упражнение «Удав»**

1. И. п. — лежа на кровати, на спине, руками взявшись за спинку.

2. Прямые ноги поднимаем вверх и касаемся спинки кровати.

Удаву интересно

С хвостом своим играть,

Ах, это так приятно

Животик укреплять.

(Выполнять упражнения рекомендуется на жестких кроватях).

(Упражнение выполняем в течение 5-6 секунд 2-3 раза с перерывами на 3-4 секунды).

**Упражнение «Лодочка».**

И. п. — лежа на кровати на животе, вытянутые руки — на спинке кровати. Поднять ноги на высоту 10-15 см. Выполнять раскачивающиеся движения вперед-назад на животе. Голова приподнята вверх.

Я, как лодочку, лежу,

Спинку ровненько держу.

При выполнении упражнения использовать музыкальное оформление.

Чёрной ночью чёрный кот (ритмично шагаем)

Прыгнул в чёрный дымоход (прыжок)

В дымоходе чернота  (присесть, закрыть руками лицо)

Отыщи-ка там кота!    (ритмично хлопаем).

На занятиях по развитию математических представлений целесообразно использовать физкультминутки, сопровождаемые счётом, например:

Раз согнуться, разогнуться,

Два нагнуться, потянуться.

Три в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре руки шире,

Пять, шесть тихо сесть (присесть)

Семь, восемь - лень отбросим (шагаем).

Руки подняли и покачали-

Это деревья в лесу (руки вверх, плавное покачивание)

Руки согнули, кисти встряхнули-

Ветер сбивает росу             (встряхивание рук)

В стороны руки, плавно помашем-

Это к нам птицы летят,       (руки в стороны, движения вверх-вниз)

Как они сядут, тоже покажем

Крылья сложили назад (присесть).

Есть физкультминутки, которые можно использовать на любом занятии, независимо от его вида и тематики. Они представляют собой несколько общеразвивающих упражнений, связанных текстовкой. Они просты в выполнении, так как текст указывает на движения, например:

Мы топаем ногам,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаём

И бегаем кругом!

Подводя итог, следует сказать, что правильная осанка не возникает сама по себе, как и любой двигательный навык, её необходимо формировать. Известно, что воспитание ощущения нормальной осанки приобретается посредством многократного повторения положения тела: лёжа, сидя, стоя. Мы взрослые должны научить ребёнка правильной осанке, а также, научить его расслабляться.

Таким образом, использование в педагогическом процессе различных форм воспитания правильной осанки будет способствовать ее формированию и укреплению здоровья детей.

Спасибо всем за внимание!

3. **Сказка «Больше внимания осанке и плоскостопию».** Старший воспитатель Шумаева И.В.

А сейчас предлагаю отправиться в сказку.

Сказка *«****Больше внимания осанке и плоскостопию****»*

- В одном **большом и красивом дворце**, под названием *«Планета детства»* жили принц и принцесса.

Упражнение *«Принц»*: И. П. основная стойка у стены (пятки и носки вместе, руки опущены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками.

На голове легкая бумажная корона.

1. Постоять у стены, досчитать до 5,

2. Сделать шаг вперед,

3. Вернуться в исходное положение.

Упражнение *«Принцесса»*: И. П. сесть на стул прямо, касаться спинки стула спиной, стопы параллельно, бедро и голень образуют прямой угол, руки опущены на колени. Сидеть на стуле, сохраняя правильную **осанку 30-60 сек**.

- У принца и принцессы было много разных животных, они очень любили с ними играть.

Упражнение *«Ежики»*: И. П. сидя на стуле, спину прижать к спинке стула.

Одну ногу поставить на массажный мячик. Другая нога плотно стоит на полу. Делать круговые движения одной ногой, потом поменять ногу.

Упражнение *«Змейки»*: И. П. сидя на стуле, спину прижать к спинке стула.

Одной нога стоит плотно на полу, другой ногой собрать пальцами ног веревку.

- Принц и принцесса очень веселые и каждый день выдумывали разные игры. Сегодня принц предложил поиграть в игру *«Чебурашка»*.

Упражнение *«Чебурашка»*: И. П. сидя на стуле, спину прижать к спинке стула. Бедро и голень образуют прямой угол, руки на коленях.

1. Руки за голову, локти смотрят в стороны, досчитать до 5.

2. Вернуться в И. П.

- Их дворец был очень **большой** и в нем было много комнат, а в эти комнаты вели разноцветные дорожки, по которым принц и принцесса ходили разными способами.

Упражнение *«Цветные дорожки»*:

1. Ходьба по массажным коврикам (руки на поясе, спина прямая,

2. Ходьба на внешней стороне стопы (руки на поясе, спина прямая,

3. Ходьба на внутренней стороне стопы (руки на поясе, спина прямая,

4. Ходьба на носках (руки на поясе, спина прямая,

5. Ходьба на пятках *(руки на поясе, спина прямая)*

- А во дворе был **большой пруд**, через который лежал хрустальный мост, по которому принц и процесса любили гулять.

Упражнение *«Мостик»*: Руки на поясе. Ходьба по массажной дорожке с мешочком или бумажной короной на голове.

- Вот такая интересная сказка, благодаря которой мы приобрели море позитива и укрепили свое здоровье.

Таким образом, процесс физического воспитания способствует оздоровлению детей. Необходимо комплексно решать оздоровительные, образовательные, воспитательные задачи. Систематические занятия физкультурой и спортом – самое лучшее средство предупреждения нарушения осанки.

**Список литературы.**

1. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать./Е.Н.Вавилова,-М.: Просвещение ,1983
2. Здоровьеформирующее физическое воспитание. Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет/под ред. М.М.Безруких. – М.: Владос, 2001
3. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду/ Москва, Просвещение, 1986
4. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду. Игровой стретчинг/Творческий центр, Москва 2010
5. Организация оздоровительно-профилактической работы с детьми дошкольного возраста в образовательных учреждениях с нарушением опорно-двигательного аппарата (осанки) с использованием комплексных методов лечебной физкультуры (балансировочные доски, физиомячи и др.). Методическое пособие, НП Центр здоровьесберегающих педагогических технологий, г.Н.Новгород, 2009
6. Пусть ребенок будет здоровым/под ред. Л.Ф.Островской. – М., Просвещение, 1979

