

Воспитание основ здорового образа жизни у дошкольников

Юшина Наталья Викторовна
воспитатель

ГБДОУ детский сад № 54 Кировского района Санкт-Петербурга

Здоровье – это то, чего хочет каждый человек, но быть абсолютно здоровым не может никто. Не иметь никаких отклонений в работе организма – невозможно. Сложившиеся социальные условия, научно-технические преобразования не способствуют сохранению здоровья. Но можно противостоять этим влияниям, приостановить разрушения организма, не страдать от болезней и быть готовым к любой деятельности. Стоит только изменить свой образ жизни, и человек сможет чувствовать себя здоровым.

С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболеваемости среди дошкольников. Это связано с массой негативных явлений современной жизни: тяжелыми социальными потрясениями, экологическим неблагополучием, низким уровнем развития института брака и семьи; массовым распространением алкоголизма, курения, наркомании; слабой системой здравоохранения и воспитательной базы образовательного учреждения и семьи.

От уровня психического и физического положения населения, от состояния его здоровья зависит благополучие общества в целом, поэтому проблема воспитания основ здорового образа жизни детей представляется в современном обществе актуальной.

Обозначенная проблема особенно значима в дошкольный период детства – наиболее благоприятный для активного развития познавательных процессов и личности ребенка, его представлений об образе жизни.

Проблема укрепления здоровья и воспитания основ здорового образа жизни детей нашла отражение в многочисленных исследованиях психологов, педагогов, политологов, философов, социологов, физиологов, экологов:

- обоснование связи физического и психического состояния человека находим в исследованиях И. С. Бериташвили, Н. А. Берштейна, В. М. Бехтерева, С. П. Боткина, Л. Р. Лурье, А. Ю. Рахнера и др.;
- проблема психологического здоровья детей исследовалась в трудах Л. А. Абрамян, И. В. Дубровиной, А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, Я. З. Неверович, Т. А. Репиной, М. Ю. Стожаровой и др.;
- принцип взаимосвязи физиологического и психического развития был реализован в трудах психологов П. П. Блонского, Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, С. Л. Рубинштейна, Б. М. Теплова и др.;
- на важность проблемы воспитания основ здорового образа жизни у детей указывают исследования А. А. Бодалева, А. Л. Венгера, В. Д. Давыдова, М. И. Лисиной, А. В. Мудрика, И. П. Подласого, В. А. Сластенина, Е. О. Смирновой.

Актуальность проблемы здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Эффективность воспитания и обучения детей напрямую зависит от их здоровья.

Здоровье – важный фактор работоспособности и гармонического развития детского организма.

Проблема воспитания здорового образа жизни у детей – актуальна в современном обществе, о чем свидетельствуют психолого-педагогические исследования Н. М. Амосова, О. И. Давыдовой, В. Г. Жданова, О. Л. Зверевой, П. Иванова, Я. А. Коменского, С. П. Семенова, Ф. Г. Углова, Д. Уотсона, Г. С. Шаталовой и др.

Прежде чем приступить к рассмотрению понятия «здоровье», «здоровый образ жизни» попытаемся дать определение основным понятиям.

На наш взгляд, целесообразно начать с определения понятия «валеология».

Название она получила от латинского слова «valeo»- (быть здоровым), которое и определило содержание валеологии как деятельности человека, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья [7].

С понятием валеология тесно связано понятие - педагогическая валеология.

Педагогическая валеология как наука о включении человека в процесс формирования своего здоровья до сих пор находится в стадии становления. Ведущими путями развития педагогической валеологии являются сохранение здоровья ребенка, развитие творческой активности каждой личности, создание педагогических условий для формирования здорового генофонда нации [19].

Под валеологической культурой ребёнка понимается совокупность нескольких компонентов: осознанное отношение к здоровью и жизни, знания о здоровье и умение оберегать, поддерживать и сохранять его, а также самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, безопасным поведением, оказанием элементарной медицинской помощи [7].

Одновременно с таким значимым для человека понятием, как «жизнь», и «смерть» в далекой древности сформировалось и понятие «здоровье».

Рассмотрим сущность понятия «здоровье».

В начале оно соотносилось в основном с физическим состоянием человека: здоровый человек - значит, не больной человек [34].

И здоровье определялось как нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы [36].

По определению Б. Я. Солопова, здоровье – «индивидуальное психоматическое (душевно-телесное) состояние, выражающееся в способности человека оптимально удовлетворять основные жизненные потребности» [21].

Г. С. Никифоров, выделил несколько концептуальных подходов к определению этого понятия [17].

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

При таком подходе нормальное функционирование организма в целом является одним из основных элементов понятия «здоровье». Для всех характеристик человеческого организма (анатомических, физиологических, биохимических) вычисляются среднестатистические показатели нормы. Организм здоров, если показатели его функций не отклоняются от их известного среднего состояния.

Здоровье – это динамическое равновесие организма и его функций.

Вообще такой признак, как равновесие, в определении здоровья встречается с давних времен.

Пифагор, древнегреческий философ, математик и врач, определял здоровье как гармонию, равновесие, а болезнь – как их нарушение.

Гиппократ считал здоровым человека, у которого имеется равновесное соотношение между всеми органами тела, а Г. Спенсер определяет здоровье, как результат установившегося равновесия внутренних отношений к внешним факторам [2].

Казначеев В. П. (1989) трактует здоровье как «процесс (динамическое состояние) сохранения и развития биологических, физиологических, физиологических, психических функций оптимальной трудоспособности, социальной активности, при максимальной продолжительности жизни» [18].

Брехман И. И. (1987) определяет здоровье, как «способность человека сохранять соответствующую возрасту устойчивость в условиях резких изменений количественных и качественных параметров триединого потока сенсорной, вербальной и структурной информации [6].

Академик В. П. Петленко предлагает понятие здоровья как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды [34].

По мнению Г. М. Коджаспировой, здоровье – это «естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия, наличие у человека достаточного количества энергии, энтузиазма и настроения для выполнения или завершения дела» [12].

Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков (генетически детерминированных).

Выделяют три типа здоровья:

- 1) «индивидуальное здоровье» (человек, личность);
- 2) «здоровье группы» (семья, профессиональная группа, «страта – слой»);
- 3) «здоровье населения» (популяционное, общественное).

В соответствие с типом здоровья выработаны показатели, посредством которых дается качественная и количественная характеристика.

Выделяют здоровье психологическое, определяющее душевное, эмоциональное благополучие человека.

Согласно исследованиям Л. А. Абрамян, М. И. Лисиной, Т. А. Репиной, «эмоциональное благополучие» детей дошкольного возраста можно определить как устойчивое эмоционально-положительное самочувствие ребенка, основой которого является удовлетворение основных возрастных потребностей: биологических и социальных.

По мнению М. Ю. Стожаровой, «один из основных показателей эмоционального благополучия детей – физическое здоровье» [22].

Относясь к сфере эмоционального развития, эмоциональное ощущение становится тем базисом, который «питает» все проявления активности ребенка, усиливая и направляя эту активность или же, наоборот, ослабляя и даже блокируя ее.

Термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон И. В. Дубровиной. Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. Обобщенный портрет психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный, веселый, открытый человек, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, находится в постоянном развитии.

По мнению И. В. Дубровиной, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Авторы утверждают, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину).

Таким образом, если личность не имеет этической базы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Большинство людей с детства настолько привыкают к состоянию, обозначаемому здоровьем, что задумываются о нем уже тогда, когда оно основательно «подорвано», и человеку приходится обращаться к врачу.

Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данным науки, оно обуславливается на 50% - образом жизни, на 20% - наследственностью, на 20% - состоянием окружающей среды и примерно на 10% - возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт.

В современной литературе существует свыше 100 определений понятия «здоровье». Исходным для них является определение, приведенное в Уставе Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» [21].

Поскольку ни одно существующее определение понятия здоровья не признается эталонным, о состоянии здоровья человека судят на основании объективных данных, полученных в результате антропометрических (физическое развитие), клинико-физиологических (физическая подготовленность) и лабораторных исследований, соотнесенных со среднестатистическими показателями с учетом половозрастных, профессиональных, временных, эколого-этнических и других поправок.

При соответствующих показателях, при отсутствии жалоб со стороны индивида, ставят диагноз «здоров». В теоретической медицине и физической культуре существует понятие «абсолютное здоровье», которое с большим допуском может быть сопоставлено со здоровьем космонавта перед запуском.

В настоящее время вырабатывается «метрия здоровья», т.е. количественно-качественное измерение здоровья. Выделяют до 5 уровней здоровья (рейтинг здоровья: от простого выживания до полноценной здоровой жизни (отличное здоровье)).

Определение уровня здоровья имеет большое практическое значение, т.к. позволяет решать большой спектр проблем: от профессионального отбора до назначения рационального режима двигательной активности, питания, отдыха и т.п.

К показателям здоровья населения относятся: рождаемость и смертность, инвалидизация и продолжительность жизни, заболеваемость и мертворожденность и т.д.

Здоровье человека в значительной мере зависит от существующих в обществе систем ценностей, определяющих смысл жизни. Здоровье является личной и общественной ценностью. Формированием такой установки на собственное здоровье занимается новая отрасль знания, получившая название «валеология» - наука о здоровье.

Понятие «здоровый образ жизни» однозначно не определено: представители философско-социологического направления (П. А. Виноградов, Б. С. Ерасов, О. А. Мильштейн, В. А. Пономарчук, В. И. Столяров и др.) рассматривают здоровый образ жизни как глобальную социальную проблему, составную часть жизни общества в целом.

Согласно одному подходу образ жизни понимается как категория, отражающая наиболее общие и типичные способы материальной и духовной жизнедеятельности людей, взятых в единстве с природными и социальными условиями.

Идея воспитания здорового человека имеет глубокие исторические корни. Проблема воспитания здорового подрастающего поколения волновала педагогов и врачей на протяжении всего пути становления и развития педагогической и медицинской наук, начиная с античных времен.

Философы Древней Греции, обладая энциклопедическими знаниями, способствовали зарождению медицины и педагогики, активно изучая связь здоровья и поведения человека, а также причины долголетия.

Пифагор, Платон, Демосфен, Сократ и другие философы сами являлись живыми и редкими для тех времен примерами долголетия. В произведениях того времени содержались рекомендации по укреплению здоровья, а также предписания профилактического характера, которые и сейчас не потеряли своего значения для поддержания здорового образа жизни: режим дня, режим труда и отдыха, правильного питания, гигиены жилища, профилактические меры («Целебные наставления»).

Последователь Гиппократ и Гален Авл Корнелий Цельс (1 в. н.э.) провозглашал здоровый образ жизни основой в предупреждении болезней, а его нарушение - главной причиной их развития. Он оставил большой труд по использованию водных процедур с профилактической и лечебной целью, существенно расширив круг их применения.

В психолого-педагогическом направлении (Г. П. Аксенов, В. К. Бальсевич, М. Я. Виленский, Р. Дитлс, И. О. Матынюк, Л. С. Кобелянская и др.) здоровый образ жизни рассматривают с точки зрения сознания, психологии человека, мотивации. Имеются и другие точки зрения: например, медико-биологическая; однако, резкой грани между ними нет, т.к. они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни – это «результат действий многих внутренних и внешних факторов, объективных и субъективных условий, благоприятно влияющих на состояние здоровья» [21].

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития других сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций.

Здоровый образ жизни – это реализация комплекса действий во всех основных формах жизнедеятельности человека: трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой.

Авторы, исследующие проблему здорового образа жизни, включают в данное понятие базовые: окружающую среду, отказ от курения, употребления алкоголя, наркотиков; питание и движение человека; гигиену организма.

Психическое здоровье человека также относится к понятию здорового образа жизни. Оно определяется как «состояние душевного благополучия, полноценной психологической деятельности человека, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, его активности.

Период дошкольного возраста является по-настоящему уникальным: столь интенсивного развития человек больше не переживает никогда – за 7 лет его формирование достигает невероятных высот, что становится возможным благодаря особому детскому потенциалу развития - психического и физического.

В дошкольном возрасте формируются основные жизненные понятия, в том числе понятие здоровья и правильного здорового поведения. Полученные в этом возрасте представления порой бывают необычайно стойкими и ложатся в основу дальнейшего развития человека, понимания ценностей здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка, причем, чем в более раннем возрасте человеку начинают прививаться здоровые привычки и порядки, тем более эффективным становится воспитание здорового образа жизни.

Компоненты здорового образа жизни ребенка дошкольного возраста практически идентичны таковым для образа жизни любого другого возраста, однако, естественно, существуют определенные нюансы, характерные именно для возраста 2-7 лет.

Дошкольный возраст относится к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. 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.) [21].

В период дошкольного детства происходят «глубинные» перестройки в обмене веществ, которые связаны с максимальной частотой детских инфекций и представляют серьезную опасность для здоровья ребенка. Кроме того, этот возрастной период — это возможность формирования и проявления всевозможных 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 ребенка формируется на протяжении всей его жизни.

Отношение ребенка к своему здоровью напрямую зависит от сформированности в его сознании этого понятия. У детей дошкольного возраста можно выделить следующие возрастные предпосылки для стойкого формирования представлений о здоровом образе жизни [14]:

- активно развиваются психические процессы;

- заметны положительные изменения в физическом и функциональном развитии; дети стараются сохранять и демонстрировать правильную осанку;

- дети старшего дошкольного возраста способны самостоятельно выполнять бытовые поручения, владеют навыками самообслуживания, прилагают волевые усилия для достижения поставленной цели в игре, в проявлении физической активности.

На физиологическое состояние детей дошкольного возраста большое влияние оказывает их психоэмоциональное состояние, которое зависит, в свою очередь, от ментальных установок. Поэтому ученые выделяют следующие аспекты здорового образа жизни дошкольников:

- эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями;

- интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

- духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели и стремиться к ним; оптимизм [13].

В то же время следует учитывать, что каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в педагогическом сопровождении воспитания основ здорового образа жизни. Например, в младшем дошкольном возрасте педагог должен знать, что дети данного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складывается [9].

В среднем дошкольном возрасте у детей формируется представление о здоровье как «не болезни». Они рассказывают о том, как болели, у них проявляется негативное отношение к болезни на основании своего опыта. Но что значит «быть здоровым» и чувствовать себя здоровым, они объяснить еще не могут. Отсюда и отношение к здоровью, как к чему-то абстрактному. В их понимании быть здоровым — значит не болеть. На вопрос, что нужно делать, чтобы не болеть, многие дети отвечают, нужно не простужаться, не есть на улице мороженого, не мочить ноги и т.д. Из этих ответов следует, что в среднем дошкольном возрасте дети начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, дождь, сквозняк), а также своих собственных действиях (есть мороженое, мочить ноги и т.д.) [25].

В старшем дошкольном возрасте, благодаря возрастанию личного опыта, отношение к здоровью существенно меняется. Но, при этом наблюдается смешение понятий «здоровый» - как «большой, хороший» (вот здорово!) и «здоровый» - как не больной. Дети, по-прежнему, соотносят здоровье с болезнью, но уже более отчетливо определяют угрозы здоровью как от своих собственных действиях («нельзя есть грязные фрукты», «нельзя брать еду грязными руками» и пр.), так и от внешней среды. При определенной воспитательной работе дети соотносят понятие «здоровье» с выполнением правил гигиены. В данном возрасте дети начинают соотносить физическую культуру с укреплением здоровья и в его определении (как, собственно, и взрослые) на первое место ставят физическую составляющую. В возрасте 5-7 лет дети, хотя еще интуитивно, начинают выделять и психическую, и социальную компоненты здоровья. Но, несмотря на имеющиеся представления о здоровье и способах его сохранения, в целом отношение к нему у детей старшего дошкольного возраста остается достаточно пассивным. Причины такого отношения кроются в недостатке у детей необходимых знаний о способах сохранения здоровья, а также не осознании опасностей нездорового поведения человека для сохранения здоровья. Нездоровое поведение в ряде случаев приносит удовольствие (как приятно съесть холодное мороженое, выпить целую бутылку охлажденного

лимонада, пробежать по луже, поваляться подольше в постели и т.п.), а долговременные негативные последствия таких поступков кажутся ребенку далекими и маловероятными.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что дети в разный возрастной период по-разному понимают, что такое здоровье, поэтому педагог должен учитывать все возрастные особенности детей при формировании представлений о здоровом образе жизни. Так же педагог должен правильно изложить детям понятие здорового образа жизни. Немало важным являются собственные знания педагога о воспитании основ здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Значительная часть самоохранительного поведения детей старшего дошкольного возраста определяется их представлениями о здоровье. При целенаправленном воспитании, обучении, закреплении в повседневной жизни правил гигиены, соответствующей мотивации физической культуры, отношение детей к своему здоровью существенно меняется.

Сформированности отношения к здоровью как к величайшей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровне) становится основой формирования у детей потребности в здоровом образе жизни [9]. В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую психологическую и социальную задачу становление у ребенка позиции создателя в отношении своего здоровья и здоровья окружающих.

Возможность вести здоровый образ жизни во многом зависит от состояния здоровья человека и ценностного отношения к нему, на данный момент времени. Важно помнить, что здоровье человека, не страдающего врожденными или приобретенными заболеваниями, нужно в первую очередь охранять и укреплять, а здоровье человека, имеющего недуги, нуждается в коррекции.

Активизируя здоровьеохранительное и здоровьеразвивающее направления в педагогической работе, можно тем самым способствовать не только сохранению здоровья ребенка, но и повышению эффективности образовательного процесса.

Можно выделить задачи по становлению ценностного отношения у детей дошкольного возраста к здоровью:

- воспитание целостного отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие мотивации к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей в целом;
- развитие здоровьесберегающей компетентности дошкольников;
- поддержка веры ребенка в свои возможности и собственные силы, воспитание его как субъекта здоровьесберегающей деятельности и поведения [39].

Таким образом, ценностное отношение к своему здоровью благоприятно влияет на формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста, формирование ее культуры, которая рассматривается как побуждение к включению в повседневную жизнь индивида различных новых для него форм поведения, полезных для здоровья. Создание вокруг ребенка информационной среды «Здоровье», которая не только напрямую, но и опосредованно влияет на формирование его мировоззрения, овладение знаниями, на основе которых возможно грамотно, безопасно и с пользой для организма взаимодействовать с окружающим миром, постепенно приведут к тому, что существующие способы укрепления здоровья становятся привычными и перерастают в потребность. Но в начале такой работы всегда стоит необходимость перестройки управления поведенческой деятельностью ребенка. Несомненно, эта область деятельности лежит в поле профессиональных интересов и компетенции педагогов. Особенность этого управления - коррекция образа жизни имеет отсроченный эффект, результаты могут проявиться через несколько лет, кроме того, необходим постоянный контроль за изменениями и поощрение положительных сдвигов в стиле жизни ребенка. Кроме положительной мотивации в отношении своего здоровья ребенок должен обладать базовыми знаниями об организме, здоровье и возможных способах его укрепления. Однако ребенок может иметь неполную информацию о своем актуальном и возможном развитии. Педагогическая стратегия воспитания основ здорового образа жизни должна способствовать самостоятельной выработке убеждений ребенка на основе обретаемых знаний и опыта. Важно не только накапливать знания, но и находить им практическое и постоянное применение на уровне естественных потребностей, привычек, привязанностей [43].

Итак, активность, любознательность, подвижность, с одной стороны, а с другой – подвижность нервных процессов, подверженность инфекционным и простудным заболеваниям, аллергическим реакциям у детей дошкольного возраста являются важными предпосылками воспитания основ здорового образа жизни, позволяющими знакомить и учить детей правильному отношению к своему здоровью и взаимодействию с окружающим миром. В то же время каждый возрастной период характеризуется своими особенностями, которые следует учитывать в работе по воспитанию основ здорового образа жизни.

Список использованных источников

1. Авдеева, Н. Н. Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста / Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина. – Санкт - Петербург: Детство - пресс, 2015. – 144 с.
2. Алямовская, В. Г. Современные подходы и оздоровление детей в дошкольном образовательном учреждении / В. Г. Алямовская // Дошкольное образование. - 2014. - № 3 – С. 19 - 23.
3. Амосов, Н. М. Эксперимент по преодолению старости / Н. М. Амосов. - Москва: АСТ, 2014. – 128 с.
4. Бальсевич, В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 4. - С. 5-11.
5. Барбашов, С. В. Теоретико - методические основы личностно ориентированной технологии физкультурного образования школьников / С. В. Барбашов. - Омск, 2010. - 389 с.
6. Белая, К. Ю. Как обеспечить безопасность дошкольников: Конспекты занятий по основам безопасности детей дошкольного возраста: Кн. Для воспитателей дет. сада / К. Ю. Белая, В. Н. Зимонина и др. – Москва: Просвещение, 2014. - 94 с.
7. Бердыхова, Я. П. Папа, мама, занимайтесь со мной: Пер. с чешского / Я. П. Бердыхова. - Москва: Просвещение, 2010. – 62 с.
8. Битянова, М. Р. Организация психологической работы в школе. / М. Р. Битянова. Москва: Совершенство, 2014. – 298 с.
9. Болотина, Л. Р. Дошкольная педагогика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Л. Р. Болотина, С. П. Баранов, Т. С. Комарова. – Москва: Академический Проект, 2015. – 240 с.
10. Брег, П. С. Системы оздоровления / П. С. Брег. - Москва: ТЦ Сфера, 2009 – 64 с.
11. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье / И. И. Брехман. - Москва: Просвещение, 2015. – 242 с.
12. Бычкова, С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста / С. С. Бычкова. - Москва: АРКТИ, 2015. – 64 с.
13. Васильева, Е. Н. Особенности формирования положительного эмоционального отношения у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития к близким взрослым и сверстникам / Е. Н. Васильева. – Нижний Новгород, 2004. – 136 с.
14. Волковская, Т. Н. Возможные способы организации и содержание работы с родителями в условиях коррекционного дошкольного учреждения / Т. Н. Волковская // Дефектология. – 2009. – № 4. – С. 20 – 22.