Принята
Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад № 160»
Протокол № 2 от 21.10.2020

«Утверждаю»
Приказ № 54 от «21» октября 2020 года
Заведующий МБДОУ «Детский сад №160»
_____ С. Ю. Дементьева

МБДОУ «Детский сад № 160»

Дементьева Светлана Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Дементьева Светлана Юрьевна
Дата: 2021.08.28 22:25:37 +04'00'

ПРОГРАММА
«Будьте здоровы!»
по здоровьесберегающей деятельности
на 2020-2023 гг.

Пояснительная записка

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к дошкольникам предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети. А о здоровье можно говорить не только при отсутствии каких-либо заболеваний, но и при условии гармоничного нервно-психического развития, высокой умственной и физической работоспособности. Вместе с тем, результаты научных исследований свидетельствуют: количество здоровых детей не превышает 15-20%. По данным Министерства здравоохранения России, к 6-7-летнему возрасту только13% детей могут считаться здоровыми, а к моменту окончания школы это число уменьшается в 2,5 раза.

Сегодня к актуальным проблемам детского здоровья относятся: гиподинамия, детские стрессы, тревожность, агрессия и пр. Движения необходимы ребенку, так как способствуют развитию его физиологических систем, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Исследования М.Д. Маханевой, В.Г. Алямовской свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в детском саду, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, играя в тихие игры на полу). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы, т.е. усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением.

Одним из основных направлений работы детского сада, является здоровьесбережение в ДОУ.

Программа разработана на основе исходной оценки всей системы физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ:

- ✓ анализ управленческой системы (кадровый состав, работа в инновационном режиме, участие в инновациях, профессиональный уровень педагогов, медицинского персонала);
- ✓ научно – методическое обеспечение (программы, методические рекомендации, наработанный опыт в ДОУ);
- ✓ материально – техническое обеспечение (помещение, оборудование);
- ✓ комплексная оценка здоровья дошкольников (анализ заболеваемости: в случаях, днях, в днях на одного ребенка);
- ✓ анализ результатов физической подготовленности детей;
- ✓ характеристика физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ (занятия, внедрение системы здоровьесберегающих технологий).

1. Особенности организации деятельности по здоровьесбережению

Установление партнерских отношений в плане «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель», через:

- создание союза заинтересованных в здоровье детей партнеров;
- мотивацию родителей на совместную оздоровительно-профилактическую работу;
- преемственность медицинских и педагогических приемов развития ребенка.

Создание оздоровительной предметной среды и жизненного пространства в групповой комнате с целью обеспечения профилактико - оздоровительного эффекта в течение всего времени пребывания ребенка.

Данная организация деятельности осуществляется специалистами:

- медицинской сестрой;
- воспитателями;

2. Организация работы по оздоровлению воспитанников

2.1. Законодательно-нормативное обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программа – образовательным программа дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1014 г. Москва);
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской от 15 мая 2013 года №26 «Об утверждении САНПИН» 2.4.3049-13);
- «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22 июля 1993 года № 5487-1 (в ред. Указа Президента от 24.12.93 № 2288, в ред. ФЗ от 02.03.98 № 30-ФЗ);
- «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.98 г. N 124-ФЗ (с изменениями от 20 июля 2000 г.);
- Постановление Правительства РФ от 22 января 2007 года №30 «Об утверждении Положения о лицензировании медицинской деятельности» (с изменениями на 7 апреля 2008 года, редакция, действующая с 1 января 2009 года);
- - Постановление Правительства РФ от 29 декабря 2001 года №916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи»;
- «Об утверждении примерного положения о Центре содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников образовательного учреждения". Приказ Министерства образования Российской Федерации от 15 мая 2000 г. № 1418.;
- «О совершенствовании системы медицинского обеспечения детей в образовательных учреждениях». Приказ Министерства образования Российской Федерации, Министерства здравоохранения Российской Федерации от 30 июня 1992 года № 186/272.
- «О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждения». Письмо Министерства образования Российской Федерации от 12.07.2000 № 22-06-788;
- «Концепция охраны здоровья здоровых в Российской Федерации». Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 марта 2003 года № 113;

2.2. Цель, задачи и основные принципы программы

Цель:

Создание условий для повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ через организацию здоровьесберегающего педагогического процесса с учетом индивидуальных и возрастных особенностей ребенка, с использованием здоровьесберегающих технологий; формирование у воспитанников, педагогов, родителей ответственности в деле сохранения собственного

Задачи программы:

- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие.
- Формировать привычку к здоровому образу жизни, создавать максимально благоприятные условия для умственного, нравственного, физического, эстетического развития личности.
- Прививать культурно-гигиенические навыки.
- Формировать у воспитанников, родителей, педагогов потребность и навыки поддержания и сохранения здорового образа жизни.

- Осуществлять коррекционную работу, направленную на профилактику плоскостопия, опорно-двигательного аппарата, правильной осанки через игры и упражнения, профилактика простудных заболеваний.
- Организовать специальную коррекционно-воспитательную работу с учетом индивидуальных особенностей детей.

Основные принципы программы:

- Принцип научности - подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- Принцип активности и сознательности - участие всего педагогического коллектива и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.
- Принцип адресности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровнего развития и состояния здоровья.
- Принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей

2.3. Этапы реализации программы

Программа рассчитана на 2020-2023 годы

1. Организационный этап

Цель: создание условий и подбор средств для эффективной реализации программы.

Мероприятия:

- мониторинг исходного состояния здоровья, физического развития и физической подготовленности дошкольников, их валеологических умений и навыков;
- организация здоровьесберегающих образовательных мероприятий и режимов в ДОУ;
- подбор и изучение методической литературы по тематике здорового образа жизни;
- разработка и подбор мероприятий для взаимодействия с семьями воспитанников на основе проведенного мониторинга и анкетирования;

2. Этап реализации

Цель: реализация программных мероприятий.

Мероприятия:

- укрепление материально-технической базы ДОУ;
- обеспечение выполнения законодательства по охране здоровья детей в ДОУ (выполнение норм СанПиН, корректировка планов и программ);
- создание условий для полноценного сбалансированного питания детей;
- совершенствование системы специального коррекционного обучения;
- развитие системы образовательной деятельности по формированию здорового образа жизни дошкольников: систематическое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, закаливающие процедуры, проведение утренней гимнастики и гимнастики после сна, прогулки;
- оказание консультативной помощи по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий всем участникам образовательного процесса.

3. Завершающий этап

Цель: анализ деятельности специалистов, планирование и корректирование плана мероприятий на следующий год с учетом выявленных проблем и пожеланий участников.

Мероприятия:

- проведение анализа и оценки результатов реализуемой Программы;
- совершенствование инновационной модели образовательного пространства;
- определение дальнейшей перспективы сохранения и укрепления здоровья детей;
- оценка эффективности внедрений, совершенствование и распространение перспективного опыта.

2.4. Ожидаемые результаты

- повышение уровня профилактической работы
- реализация оптимального режима использования игровой и образовательной деятельности и активного отдыха детей.
- повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- повышение степени участия детей и их родителей к состоянию здоровья как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- снижение количества дней, пропущенных по болезни одним ребенком.
- увеличение количества детей, имеющих гармоничное психофизическое развитие;
- активизация традиционных и внедрение новых форм работы по оздоровлению детского организма.
- нормализация статических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики;
- увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия;
- активное применение здоровьесберегающих технологий;
- повышение квалификации педагогов и родителей в области оздоровления детей в ДОУ и в домашних условиях.

2.5. Направления программы

Направления программы	Содержание деятельности
1. Организационное	▪ Изучение передового педагогического, медицинского и психолого-педагогического опыта по оздоровлению детей, отбор эффективных методик и технологий. ▪ Разработка и внедрение Программы здоровьесбережения в образовательный процесс. ▪ Создание в ДОУ организационно-педагогических и медико-социальных условий по внедрению Программы здоровьесбережения. ▪ Разработка системы и тактики по укреплению психофизического здоровья дошкольников. ▪ Обеспечение комплексного подхода в реализации Программы здоровьесбережения. ▪ Разработка критериев оценки эффективности по реализации Программы здоровьесбережения. ▪ Наращивание материально-технической базы ДОУ для внедрения и реализации Программы здоровьесбережения. ▪ Корректировка Программы здоровьесбережения на всех этапах реализации.
2. Просветительское (образовательное)	▪ Создание мотивации в ДОУ на выбор здоровых альтернатив жизни. ▪ Организация пропаганды здорового образа жизни в ДОУ. ▪ Составление плана мероприятий по формированию у дошкольников здорового образа жизни. ▪ Создание средств визуальной информации по вопросам формирования здорового образа жизни. ▪ Включение родителей в деятельность ДОУ как значимых участников оздоровительного процесса. ▪ Разработка и реализация адресных профилактических и просветительских рекомендаций.
3. Аналитико-экспертное	▪ Анализ-экспертиза предлагаемых программ и проектов по ЗОЖ. ▪ Проведение мониторинга по состоянию всех аспектов здоровья детей, получение оперативной информации. ▪ Изучение факторов, влияющих на состояние здоровья детей. ▪ Анализ-экспертиза результатов реализации Программы здоровьесбережения в динамике.

	▪ Своевременное выявление изменений, происходящих в оздоровительном процессе и факторов, вызывающих их; предупреждение негативных тенденций. ▪ Изменение индивидуального образовательного маршрута ребёнка в случаях возникновения проблем в состоянии психофизического здоровья.
4. Информационно-методическое	▪ Научно-методическое обеспечение разработки и реализации Программы здоровьесбережения. ▪ Повышение информационной культуры педагогических и медицинских работников, обусловленной общими задачами Программы здоровьесбережения. ▪ Информационное обеспечение родителей по различным аспектам формирования здорового образа жизни. ▪ Распространение опыта оздоровительной работы.
5. Диагностическое	▪ Измерение промежуточных результатов реализации Программы здоровьесбережения. ▪ Диагностическое обследование и анализ исходного состояния психофизического здоровья детей, их валеологических знаний, умений и навыков. ▪ Изучение мотивации детей, педагогов и родителей на формирование здорового образа жизни. ▪ Анализ здоровьесберегающей среды в ДОУ. ▪ Выявление групп детей, требующих внимания специалистов. Выделение из потенциальной «группы риска» реальной «проблемной» категории дошкольников. Индивидуальная диагностика проблем детей.
6. Коррекционное	▪ Проведение коррекционно-оздоровительной работы с детьми. ▪ Решение оздоровительных задач всеми средствами физического воспитания. ▪ Проведение коррекционных тренингов для детей «группы риска». ▪ Проведение коррекционно-развивающих тренингов для педагогов и родителей. ▪ Обучение родителей основным методам профилактики детской заболеваемости и формирование основ валеологической грамотности.
7. Социально-педагогической адаптации	▪ Обеспечение и организация благоприятного и безболезненного течения адаптации детей к условиям ДОУ. ▪ Повышение функциональных возможностей детей, социальной адаптации и улучшение состояния их здоровья. ▪ Повышение уровня социальной защищённости детей и педагогов, нейтрализация негативных факторов окружающей среды на личность ребёнка и процесс его развития.
8. Координационное	▪ Обмен опытом работы между дошкольными образовательными учреждениями города. ▪ Взаимодействие ДОУ с семьёй и социальными институтами детства по вопросам укрепления здоровья детей. ▪ Использование в оздоровительной работе ДОУ перспективных форм социального партнёрства.

3.1. Виды используемых здоровьесберегающих технологий.

Основным стержнем данной программы является сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Можно выделить следующие виды здоровьесберегающих технологий:

1. Медико – профилактическая технология.

Медико-профилактическая деятельность обеспечивает сохранение и приумножение здоровья детей под руководством медицинского персонала ДОУ в соответствии с медицинскими требованиями и нормами, с использованием медицинских средств.

Задачи этой деятельности:

- организация мониторинга здоровья детей и разработка рекомендаций по оптимизации детского здоровья; **(Приложение 1)**
- организация и контроль питания детей, физического развития, закаливания;
- организация профилактических мероприятий, способствующих резистентности детского организма (иммунизация, щадящий режим в период адаптации, проветривание).
- организация контроля и помощи в обеспечении требований санитарно-эпидемиологических нормативов – СанПиНов
- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ.

Мониторинг за состоянием здоровья и физическим развитием детей осуществляется медицинскими работниками и воспитателями ДОУ. Вся работа по физическому воспитанию детей в ДОУ строится с учётом их физической подготовленности и имеющихся отклонений в состоянии здоровья. Для этого на основании индивидуальных медицинских карт врач дошкольного учреждения составляет по каждой возрастной группе сводную схему, которая помогает инструктору по ФК, медицинским работникам, воспитателям иметь чёткую картину о состоянии здоровья детей всей группы и каждого ребёнка в отдельности. Эта схема-анализ и конкретные рекомендации заносятся в - «Индивидуальный маршрут ребёнка», - чтобы каждый воспитатель планировал физкультурно–оздоровительную работу в соответствии с особенностями здоровья детей.

2. Физкультурно-оздоровительная технология.

Физкультурно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка и осуществляется инструктором по физической культуре, воспитателем в непосредственно образовательной деятельности, утренней гимнастики, физкультминутки, динамические паузы, досуги, физкультурные праздники, оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, активный отдых. **(Приложение 2)**

Задачи этой деятельности:

- развитие физических качеств;
- контроль двигательной активности и становление физической культуры дошкольников,
- формирование правильной осанки, профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата;
- воспитание повседневной физической активности;
- оздоровление средствами закаливания;
- организация двигательной активности.

Основные принципы организации двигательной активности в детском саду:

1. Физическая нагрузка должна быть адекватна возрасту, полу ребёнка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
2. Двигательную активность необходимо сочетать с общедоступными закаливающими процедурами.
3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики.
4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья.
5. Проведение физкультурных мероприятий с учетом медицинских ограничений и сроков медотводов.
6. Включение в гимнастику и занятия элементов корригирующей гимнастики для профилактики плоскостопия и искривления осанки.

Формы организации двигательной активности в ДОУ:

- физические занятия в зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- гимнастика после дневного сна (**Приложение 3**);
- физкультминутки;
- физкультурные досуги, праздники, «Дни здоровья»

Пути реализации рациональной двигательной активности детей:

- выполнение режима двигательной активности всеми педагогами ДОУ (**Приложение 4**)
- преобладание циклических упражнений на физкультурных занятиях для тренировки и совершенствования общей выносливости как наиболее ценного оздоровительного качества
- использование игр, упражнений соревновательного характера на физкультурных занятиях и занятиях по плаванию

3. Технологии обеспечения социально-психологического благополучия ребенка.

В данной системе взаимодействуют диагностическое, консультативное, коррекционно-развивающее, лечебно-профилактическое и социальное направления.

Задачи этой деятельности:

-обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия ребенка в процессе общения со сверстниками и взрослыми в детском саду, семье;

-обеспечение социально-эмоционального благополучия дошкольника, создание в дошкольном учреждении целостной системы, обеспечивающей оптимальные условия для развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, состояния соматического и психического здоровья.

4. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов.

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому необходимо уделять большое внимание подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития, зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний. Необходимо продумать систему всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов.

Педагог, стоящий на страже здоровья ребенка, воспитывающий культуру здоровья ребенка и родителей, прежде всего сам должен быть здоров, иметь валеологические знания, должен уметь объективно оценивать свои достоинства и недостатки, связанные с профессиональной деятельностью, составить план необходимой самокоррекции и приступить к его реализации.

5. Технологии валеологического просвещения родителей.

От того, как правильно организован режим дня ребенка, какое внимание уделяют родители здоровью ребенка, зависит его настроение, состояние физического комфорта. Здоровый образ жизни ребенка, к которому его приучают в образовательном учреждении, закрепляется лишь тогда, когда находит каждодневную поддержку дома.

Информационно-просветительская деятельность помогает родителям ознакомиться с различными формами работы по физическому воспитанию в дошкольном учреждении, информируются о состоянии здоровья и физическом развитии, об уровне двигательной подготовленности их ребёнка.

Так же привлекаются к участию в различных совместных физкультурных досугах и праздниках. В целях сотрудничества с родителями используется система мероприятий, к которым относятся: родительские собрания, консультации, конференции, конкурсы, спортивные праздники,

праздники здоровья, семейный клуб, папки-передвижки, беседы, личный пример педагога, практические показы практикумы, индивидуальные беседы.

6. Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Этот вид деятельности предполагает воспитание валеологической культуры, или культуры здоровья, дошкольников.

Задачи этой деятельности:

– сформировать у детей осознанное отношение к здоровью и жизни, накопление знаний о здоровье и развитие умений оберегать его.

Образовательная деятельность предполагает проведение занятий и бесед с дошкольниками: **(Приложение 5)**

- о необходимости соблюдения режима дня,
- о важности гигиенической и двигательной культуры,
-о здоровье и средствах его укрепления,
-о функционировании организма и правилах заботы о нем,

Дети приобретают навыки культуры и здорового образа жизни, знания правил безопасного поведения и разумных действий в непредвиденных ситуациях

3.2. Формы и методы работы с детьми по оздоровлению.

Изучение методик и технологий по здоровому образу жизни позволили создать систему формирования у дошкольников основ здорового образа жизни в образовательной деятельности через организацию совместной деятельности взрослых и детей с использованием различных видов детской деятельности: игровой, коммуникативной, познавательно-исследовательской, продуктивной, музыкально – художественной.

Практическая реализация методов оздоровления осуществляется через различные виды деятельности:

1. Обеспечение здорового ритма жизни

Цель: создание условий, облегчающих адаптационный период детей в ДОУ, путем взаимодействия специалистов дошкольного учреждения (воспитателей, педагога-психолога, медицинских работников и родителей).

Содержание работы: щадящий режим (адаптационный период); гибкий режим; выполнение режимных моментов; организация микроклимата; соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил; соблюдение дозировки зрительных нагрузок.

2. Физические упражнения

Цель: использование разнообразных форм работы с детьми, которые способствуют функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

Содержание работы: утренняя гимнастика; физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные и динамические игры; спортивные игры; артикуляционные гимнастики.

3.Гигиенические и водные процедуры

Цель: воспитание осознанных и прочных гигиенических навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья и обеспечивающих культуру поведения ребенка; рациональное использование условий внешней среды.

Содержание работы: умывание; мытье рук; обеспечение чистоты среды.

4. Световоздушные ванны

Цель: снять напряжение после статических, сосредоточенных занятий и создать у детей жизнерадостное настроение, что обеспечивает соответствующий эмоциональный тонус для успешного физического и психического развития в иных условиях и видах деятельности.

Содержание работы: проветривание и кварцевание помещений; прогулки на свежем воздухе; обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; контрастное воздушное закаливание.

5. Активный отдых

Цель: реализация принципа преемственности, обеспечивающего непрерывное развитие и воспитание ребенка; осуществление целостности процесса образования (единство воспитания, обучения и развития) детей дошкольного возраста как совокупности педагогических условий, направленных на развитие личности ребенка, раскрытие его индивидуального мира, способностей и склонностей, накопление опыта обучения и взаимодействия с миром, культурой и людьми; реализация вариативности современного дошкольного образования; становление начальной здоровьесберегающей компетентности, как готовности самостоятельно решать задачи, связанные с поддержанием, укреплением и сохранением здоровья детей.

Содержание работы: развлечения; праздники; спортивные досуги; игры-забавы; дни здоровья.

6. Фитотерапия

Цель: создать условия для гармоничного роста, физического и нервно-психического развития детей, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды; формировать у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки в сфере рационального пищевого поведение.

Содержание работы: витаминизация напитков.

7. Музыкотерапия

Цель: создать комфортную обстановку для обучения, нормализовать основные функции организма – дыхание, артериальное давление, сердечные ритмы, и др.; стимулировать слуховую активность при восприятии музыки, оздоровить голосовой аппарат в процессе пения, развить функции различных органов в процессе музицирования; улучшить координацию движений под музыку через мимическую, пальчиковую гимнастику, пластическое интонирование.

Содержание работы: музыкальное сопровождение режимных моментов; музыкальное оформление фона занятий; музыкально-театральная деятельность.

8. Закаливание

Цель: тренировка защитных сил организма, выработка способности быстро адаптироваться к новым условиям; осуществлять комплексный подход к оздоровлению дошкольника средствами природы, с учетом уровня его индивидуального здоровья при активном включении ребенка в процесс его формирования.

Содержание работы:

- циклические упражнения в облегченной, не стесняющей движений одежде, на занятиях и прогулках, обладающие хорошим закаливающим и оздоровительным эффектом;
- обширное умывание (до локтей, умывание лица, шеи)
- воздушные ванны после сна и во время физкультурных занятий во всех группах
- С-витаминизация третьего блюда
- проведение дыхательной гимнастики с целью повышения сопротивляемости организма и нормализации дыхания **(Приложение 6)**;
- пальчиковая гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- ходьба по доске с ребристой поверхностью и дорожкам нестандартного типа с целью закаливания и профилактики плоскостопия во всех группах.

9. Аутотренинг и психогимнастика

Цель: приобретение навыков ауторелаксации; обучение технике выразительных движений; тренировка психомоторные функции; воспитание высших эмоций и чувств; корректирование поведения при помощи ролевых игр; избавление от эмоционального напряжения; развитие умения распознавать эмоции и управлять ими.

Содержание работы: игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; игры; тренинг подавления отрицательных эмоций и снятия невротических состояний; коррекция поведения.

10. Пропаганда здорового образа жизни

Цель: повысить психологическую и педагогическую компетентность родителей в области воспитания и взаимодействия с детьми; привлечь родителей воспитанников к сотрудничеству: совместно решать задачи адаптации, развития, воспитания и обучения детей (выработать коллективные решения и единые требования к воспитанию детей в ДОУ и семье); содействовать сплочению родительского коллектива; вовлечению их в жизнедеятельность детского сада; пропагандировать опыт успешного семейного воспитания, предотвращать возможность совершения родителями неверных действий по отношению к ребенку.

Содержание работы: консультации; родительские собрания; семинары - практикумы; периодическая печать; работа с сайтом; индивидуальная работа с родителями.

3.3. Основные формы работы с педагогами по укреплению и сохранению здоровья детей

3.3.1. Технологии здоровьесбережения и здоровьеобогащения педагогов

На улучшение здоровья малышей, их благоприятное физическое развитие влияет весь уклад жизни ребёнка в детском саду, заботливое и внимательное отношение к нему взрослых, высокое чувство ответственности всего коллектива за каждого воспитанника. Поэтому большое внимание в нашем детском саду уделяется подбору и расстановке кадров на группы с учётом их деловых качеств, опыта и психологической совместимости. Помня о том, что результаты физического развития, зависят, прежде всего, от профессиональной подготовки педагогов, их педагогических знаний, продумана система всесторонней методической работы по совершенствованию мастерства педагогов. А также здоровьесберегающие педагогические технологии, которые включают все аспекты воздействия педагога на здоровье ребенка на разных уровнях: информационном, психологическом, биоэнергетическом.

Среди данных технологий можно выделить технологии:

- ***организационно-педагогические*** (определяющие структуру образовательного процесса, частично регламентированную в СанПиНах, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний);
- ***психолого-педагогические*** (связанные с воздействием, которое педагог оказывает на детей; с психолого-педагогическим сопровождением всех элементов образовательного процесса);
- ***учебно-воспитательные*** (включающие программы по обучению заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья, мотивации к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек);
- ***социально адаптирующие и личностно-развивающие*** (обеспечивающие формирование и укрепление психологической адаптации личности);
- ***лечебно-оздоровительные*** (лечебная физкультура и лечебная педагогика).

В работе с педагогами уделяется внимание так называемым секретам здоровьесберегающей педагогики:

- ***Секрет доброты*** — необходимо дарить доброту детям, чтобы и они сами стали дарить добро окружающим.
- ***Секрет успешности*** (в делах и в жизни вообще) — стремление и готовность дарить радость себе и другим, чтобы уметь находить поводы для радости всегда, как бы ни трудна была жизнь.
- ***Секрет эффективности усилий по созданию здоровьесберегающего пространства*** — профессионализм всех работающих в образовательном учреждении педагогов.
- ***Секрет результативности*** — целенаправленное воспитание культуры здоровья детей, способности и умения заботиться о собственном здоровье.
- ***Секрет соответствия создаваемого задуманному*** — объективное отслеживание получаемых результатов
- ***Секрет технологичности*** — создание работающей технологии из суммы разрозненных программ, приемов, методов возможно лишь при наличии единства целей, задач, принципов и методологий.
- ***Секрет истинности*** — интуитивное ощущение непротиворечивости того, что делается.

Также можно выделить основные принципы технологий:

- ***гуманизации*** — приоритетность личностного, индивидуального развития ребенка в организации педагогической процесса ДОУ;
- ***учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка*** — использование первичной диагностики здоровых детей, учет ее результатов и основных новообразований возраста в ходе организации здоровьесберегающего педагогического процесса;

- ***учета и развития субъектных качеств и свойств ребенка*** - соблюдение в организации педагогического процесса интересов и направленности ребенка на конкретные виды деятельности, поддержание его активности, самостоятельности, инициативности;
- ***личностного взаимодействия в педагогическом процессе*** — свобода высказываний и поведения в разных формах организации педагогического процесса; в ходе такого взаимодействия ребенок может выбирать виды детской деятельности, в которых он бы смог максимально реализоваться;
- ***педагогической поддержки*** — решение совместно с ребенком сложной ситуации приемлемыми для конкретного ребенка способами и приемами. Основной критерий реализации данного принципа — удовлетворенность ребенка самой деятельностью и ее результатами, снятие эмоциональной напряженности;
- ***профессионального сотрудничества и сотворчества*** — профессиональное взаимодействие воспитателей и специалистов в процессе организации здоровьесберегающего педагогического процесса.

3.3.2. Методическая работа с педагогами

Работа с сотрудниками – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей, построенная на следующих принципах:

- актуализация внимания воспитателей на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- просветительная работа по направлениям программы и т.д.;
- консультации воспитателей по сохранению собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций: больной педагог – здоровый воспитанник; здоровый педагог – больной воспитанник; больной педагог – больной воспитанник;
- обучение педагогов приёмам личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методике обучения дошкольников приёмам личной самодиагностики.

Организационные методические мероприятия:

- Знакомство и внедрение в практику работы ДОУ новых программ, технологий в области физического воспитания детей дошкольного возраста.
- Разработка систем физического воспитания, основанных на индивидуальном подходе.
- Внедрение современных методов мониторинга здоровья. Разработка критериев комплексной оценки состояния здоровья.
- Диагностика состояния здоровья детей всех возрастных групп.
- Диагностика среды жизнедеятельности ребёнка, включая образовательную, психологическую, семейную среду и экологию места обитания.
- Создание информационной базы по педагогическим, экономическим, санитарно – гигиеническим и методическим составляющим здоровья детей.
- Разработка и внедрение педагогических, валеологических и медицинских методов коррекции.
- Пропаганда здорового образа жизни.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

Методические рекомендации по оздоровлению:

- Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.
- Максимальное обеспечение двигательной активности детей в детском саду на занятиях по физкультуре, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов пальчиковой гимнастики на развивающих занятиях.
- Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личностно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Беседы, валеологические занятия.

Формы работы:

- Оказание консультативной помощи всем участникам образовательного процесса, по вопросам сохранения здоровья и профилактических мероприятий для дошкольников.
- Открытые занятия**.**
- Взаимопосещения.
- Открытые просмотры и показы с использованием здоровьесберегающих технологий.
- Подбор методического материала (картотеки игр, динамических пауз, минуток здоровья и т.д.).
- Профилактика «эмоционального выгорания» педагогов.
- Создание условий и необходимой материально-технической базы.

3.4. Взаимодействие дошкольного образовательного учреждения с семьей как фактор повышения качества работы по сохранению и улучшению здоровья детей

3.4.1. Основные направления работы с родителями согласно классификации нетрадиционных форм

Улучшение качества работы по сохранению и улучшению здоровья детей, прежде всего, зависит от согласованности действий семьи и ДОУ. Совместная работа с семьей по воспитанию здорового ребенка, строится на следующих основных положениях, определяющих ее содержание, организацию и методику.

Цель работы:

- Повышение педагогической грамотности родителей в вопросах формирования навыков здоровья.

Задачи:

- обучить родителей приемам эффективного взаимодействия с ребенком с целью сохранения его здоровья и создание в семье здорового нравственно-психологического климата;
- оказать конкретную практическую помощь семье в создании условий для сохранения и укрепления здоровья ребенка;
- учесть пожелания родителей при составлении программ индивидуальной работы;
- привлечь родителей к осуществлению воспитательного процесса, созданию здоровой среды;
- расширить спектр средств и способов работы с родителями;

Структурно-функциональная модель перспективного плана работы с семьями воспитанников состоит из трех блоков: информационно-аналитического, практического и контрольно-оценочного.

Информационно-аналитический блок предполагает сбор и анализ сведений о родителях и детях, изучение семей, их трудностей, а также выявление готовности семьи ответить на запросы дошкольного учреждения.

Формы и методы работы позволяющие решить задачи в данном блоке: опрос, анкетирование, патронаж, интервьюирование, наблюдение, изучение медицинских карт и специальные диагностические методики.

Практический блок. В нем содержится информация, направленная на решение конкретных задач, связанных со здоровьем детей и их развитием.

Формы и методы работы, которые будут использоваться медицинскими работниками, специалистами, педагогами и психологами, зависят от информации, полученной при анализе ситуации в рамках первого блока.

Контрольно-оценочный блок - это анализ эффективности мероприятий, которые проводятся специалистами детского сада. Для определения эффективности используются опросы, книги отзывов, оценочные листы, экспресс-диагностику, и другие методы сразу после проведения того или иного мероприятия.

Формы работы с родителями подобраны согласно классификации нетрадиционных форм, которые предлагает Т. В. Кротова. Она выделяет следующие нетрадиционные формы: информационно-аналитические, досуговые, познавательные, наглядно-информационные.

Основной задачей ***информационно-аналитических форм*** организации общения с родителями являются сбор, обработка и использование данных о семье каждого воспитанника. Только на аналитической основе возможно осуществление индивидуального, личностно-ориентированного подхода к ребенку в условиях дошкольного учреждения, повышение эффективности воспитательно-образовательной работы с детьми и построение грамотного общения с их родителями.

Досуговые формы организации общения призваны устанавливать теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми. Использование досуговых форм способствует тому, что благодаря установлению позитивной эмоциональной атмосферы родители становятся более открытыми для общения, в дальнейшем педагогам проще налаживать с ними контакты, предоставлять педагогическую информацию.

Познавательные формы организации общения педагогов с семьей предназначены для ознакомления родителей с особенностями возрастного и психологического развития детей, рациональными методами и приемами воспитания. А так же для формирования у родителей практических навыков. К ним относятся: собрания, групповые консультации общение на основе диалога, открытость, искренность в общении, отказ от критики и оценки партнера по общению. Поэтому данные формы рассматриваются нами как нетрадиционные.

Наглядно-информационные формы организации общения педагогов и родителей решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильнее оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя.

3.4.2. Организация методической работы с родителями.

Для повышения уровня педагогических знаний и умений родителей используются различные формы сотрудничества с родителями, позволяющие вовлечь их в процесс работы по здоровьесохранению собственного ребенка:

Пропедевтическая (предварительная работа) **-** анкетирование, тестирование родителей**;** беседы (индивидуальные, коллективные).

Просветительская **-** наглядная агитация**;** встречи со специалистами (врачом, старшей медсестрой, инструктором по физическому воспитанию, педагогоми-ипсихологом, музыкальным руководителем, учителем - логопедом); практические рекомендации по обретению родителями валеологических умений и навыков (лекции, беседы, семинары-практикумы); показ открытых познавательных, оздоровительных, физкультурных, музыкальных занятий.

Интегративная: совместное обсуждение проблем (родительские собрания в виде диспутов, деловых игр, КВНов, викторин, круглых столов, дискуссионных клубов); знакомство с опытом семейного воспитания (круглый стол, выпуск фотогазеты, видео просмотры, сочинения о детях); использование артметодов в работе с семьей (сказкотерапия, игротерапия, куклотерапия, фиторапия).

Индивидуальная: консультативная, индивидуальная помощь (по запросам родителей); памятки, рекомендации, советы.

3.5. Взаимодействие с социумом как фактор повышения качества работы по сохранению и улучшению здоровья воспитанников.

Приобщение ребенка-дошкольника к миру социальной действительности – одна из сложных и важных проблем. В современных концепциях и нормативных документах социальное развитие рассматривается как одно из важнейших направлений личностного развития в целом. Современный детский сад может стать центром социального действия, в котором идет ежедневная совместная работа детей и взрослых. Это предполагает превращение ДОУ в открытое пространство для взаимодействия с учреждениями социума в системе «ребенок–педагог–семья».

Дошкольный возраст – важнейший период становления личности, когда закладываются предпосылки гражданских качеств, формируется ответственность и способность ребенка к свободному выбору, уважению и пониманию других людей независимо от их социального происхождения, расовой и национальной принадлежности, языка, пола и вероисповедания. Предназначение дошкольного образования на современном этапе заключается не только в формировании определенных знаний, но в развитии базовых способностей личности, ее социальных и культурных навыков, основ экологически целесообразного поведения, здорового образа жизни.

Социальное партнерство в образовании – это совместная коллективная распределенная деятельность различных социальных групп, которая приводит к позитивным и разделяемым всеми участниками данной деятельности эффектам. При этом указанная деятельность может осуществляться в ситуативных, специально планируемых рамках социального партнерства акциях.

Дошкольному образовательному учреждению, чтобы успешно решать имеющиеся проблемы в воспитании, образовании, социализации детей, необходимо перейти на новый уровень взаимодействия с социумом, выйти за пределы территориальной ограниченности своего учреждения, стать «открытой системой».

Цель деятельности дошкольного образовательного учреждения открытого типа в микросоциуме состоит в том, чтобы способствовать реализации права семьи и детей на защиту и помощь со стороны общества и государства, содействовать развитию и формированию социальных навыков у детей, укреплению их здоровья и благополучия.

Взаимодействие ДОУ с социумом включает в себя: работу с государственными структурами и органами местного самоуправления; взаимодействие с учреждениями здравоохранения; взаимодействие с учреждениями образования, науки и культуры; с семьями воспитанников детского сада.

Взаимодействие с каждым из партнеров базируется на следующих принципах: добровольность, равноправие сторон, уважение интересов друг друга, соблюдение законов и иных нормативных актов.

Взаимодействие с социальными партнерами может иметь вариативный характер построения взаимоотношений по времени сотрудничества и по оформлению договоренностей (планов) совместного сотрудничества. Разработка проекта социального взаимодействия по здоровьесбережению строится поэтапно. Каждый этап имеет свои цели и решает конкретные задачи.

Первый этап – подготовительный. Его цель - определение целей и форм взаимодействия с объектами социума. Задачи данного этапа: анализ объектов социума для определения целесообразности установления социального партнерства; установление контактов с организациями и учреждениями микрорайона, округа, города и т.д.; определений направлений взаимодействия, разработка программ сотрудничества с определением сроков, целей и конкретных форм взаимодействия;

Второй этап – практический. Его цель - реализация программ сотрудничества с организациями и учреждениями социума. Задачи данного этапа: формирование группы сотрудников ДОУ, заинтересованных в участии в работе по реализации проекта; разработка социально-значимых проектов взаимодействия детского сада с объектами социума по различным направлениям деятельности детского сада; разработка методических материалов для реализации данных проектов; разработка системы материального поощрения для сотрудников, участвующих в реализации проектом взаимодействия с социальными партнерами.

Третий этап – заключительный. Его цель – подведение итогов социального партнерства. Задачи данного этапа: проведение анализа проделанной работы; определение эффективности, целесообразности, перспектив дальнейшего сотрудничества с организациями социума.

4. Условия реализации программы

4.1. *Материально - техническая база*

Групповые помещения: в каждой группе оборудован центр двигательной активности.

Спортивные помещения: музыкально-спортивный зал.

Методические помещения: методический кабинет

Помещения по организации питания: пищеблок.

Медицинский блок: медицинский кабинет; процедурный кабинет,

Территория ДОУ: прогулочные участки для каждой возрастной группы; спортивная площадка; тепличное хозяйство; цветники.

Санитарно-гигиеническое обеспечение: Система отопления; система водоснабжения; система очистки, система освещения; система пожарозащиты: оборудована пожарная сигнализация; в достаточном количестве средств пожаротушения (в соответствии с требованиями).

Материально-техническое оснащение образовательного процесса: музыкальные центры, магнитофоны, ноутбуки, проектор, экран

4.2. Функциональные обязанности работников ДОУ в рамках реализации программы

Заведующий ДОУ:

- общее руководство по внедрению программы
- анализ реализации программы - 1 раза в год
- контроль по соблюдению охраны жизни и здоровья детей

Старший воспитатель:

- проведение мониторинга (совместно с пед.персоналом)
- контроль за реализацией программы

Врач-педиатр, медицинская сестра

- обследование детей, выявление патологии;
- определение оценки эффективности оздоровления, показателей физического развития

- пропаганда здорового образа жизни
- организация рационального питания детей

- специфическая иммунопрофилактика (вакцинация)
- организация рационального питания детей
- контроль за соблюдением технологий приготовления блюд
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических норм на пищеблоке
- реализация оздоровительно-профилактической работы по годовому плану

Воспитатели

- определение показателей двигательной подготовленности детей
- внедрение здоровьесберегающих технологий
- профилактика отклонений физического развития
- включение в физкультурные занятия:
  - упражнений для профилактики нарушений осанки, плоскостопия
  - дыхательных упражнений
  - закаливающие мероприятия
  - облегченная одежда детей
- проведение спортивных праздников, развлечений, Дней здоровья

- реализация здоровьесберегающих технологий
- пропаганда здорового образа жизни
- проведение с детьми оздоровительных мероприятий:
  - закаливания
  - дыхательной гимнастики
  - кинезиологических упражнений
  - самомассажа
  - упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки
- пропаганда методов оздоровления в коллективе детей

Младшие воспитатели:

- соблюдение санитарно-гигиенического режима
- помощь педагогам в организации образовательного процесса, физкультурно-оздоровительных мероприятий

Заместитель заведующего по АХР

- создание материально-технических условий
- контроль за выполнением младшим обслуживающим персоналом санитарно-гигиенических условий при реализации программы
- создание условий для предупреждения травматизма в ДОУ
- обеспечение безопасности жизнедеятельности воспитаников

- своевременный и качественный ремонт помещений, оборудования.

5. Мониторинг реализации программы

Параметры мониторинга	Критерии	Средства, формы диагностики	Сроки мониторин-говых исследований	Ответственные
1. Состояние здоровья воспитанников	Посещаемость, заболеваемость детей	Журнал посещаемости и заболеваемости	Ежедневно	медсестра воспитатели
	Группы здоровья детей	Журнал профилактических осмотров Таблица распределения детей по группам здоровья	Октябрь, апрель	Врач-педиатр
	Хронические заболевания детей	Углубленный медосмотр: форма № 26-У	Март-апрель	Врач-педиатр
	Индекс Пинье (показатель пропорциональности физического развития)	Антропометрия	Сентябрь, апрель	Старшая медсестра
2. Физическая подготовленность	Уровень развития двигательных качеств	Диагностика индивидуального развития	Сентябрь, май	Инструктор по физ.воспитанию
3. Эмоциональное благополучие детей в ДОУ	Уровень адаптации детей 1 младшей группы к условиям ДОУ.	Адаптационный лист	Август, сентябрь	Воспитатели 1 мл.групп
	Отношение детей к детскому саду	Анкетирование родителей	В течение года	Воспитатели

Заключение

Данная программа предлагает системный подход к формированию и укреплению здоровья детей. Стиль жизни, общения и педагогической работы с детьми направлен в первую очередь на сохранение самостоятельности, неповторимости дошкольного периода детства. При планировании оздоровительной работы с детьми учитывались:

- Медико-гигиенические требования к последовательности, длительности и особенностям проведения различных режимных моментов;
- Местные, региональные условия (климат, природные условия);
- Специфика контингента детей, посещающих группу;
- Индивидуальные особенности каждого ребёнка (пробуждение, свобода участия в той или иной деятельности);
- Чередование и соотношение организованной и самостоятельной деятельности детей с обязательным временем для свободных игр - ведущей деятельности ребёнка дошкольного возраста;
- Изменение работоспособности детей в течение дня;
- Включение моментов, способствующих эмоциональной разрядке.

Творческие, доброжелательные, компетентные педагоги, работая по данной программе, в системе и в содружестве с семьёй обязательно добьются снижения заболеваемости детей, укрепления их здоровья, сформированных навыков здорового образа жизни. И дети будут активнее, самостоятельнее, проявлять инициативу и творчество в разных видах деятельности. Станут более открыты к общению с взрослыми, дружелюбнее и терпеливее по отношению к сверстникам, любознательней и интеллектуально развиты.

Список литературы

1. Аксенова З.Ф. Спортивные праздники в детском саду. - М Творческий Центр Сфера, 2003
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» – Волгоград: учитель, 2007.
3. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. М. 1993
4. Амонашвили Ш.А., Алексин А.Г. и др. Педагогика здоровья. М., Педагогика, 1990
5. Здоровый малыш: Программа оздоровления детей ДОУ. Под.ред.З.И. Бересневой. - М.: ТЦ Сфера, 2003
6. Змановский Ю.Ф. Воспитание детей здоровыми. – М, Просвещение, 1995
7. Комплексная авторская программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - М.: Мозаика – Синтез, 2014
8. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ- М.ТЦ Сфера, 2008
9. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка. – М.: АРКТИ, 2000
10. Обухова А.А. 30 уроков здоровья для первоклассников. - М.: Сфера, 2001
11. Павлова М.А., Лысогорская М.В. Здоровьесберегающая система ДОУ. - Волгоград «Учитель», 20016
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду (3 – 7 лет) - М.: Мозаика – Синтез, 2015
13. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений с детьми 3-7 лет. - М.: Мозаика – Синтез, 2015
14. Сундукова А.К., Калайтанова Г.Н., Майгурова Е.В. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ – М. Аркти, 2008
15. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. – М, Мозаика-Синтез, 2005
16. Ульянкина Н.В., Бутикова Е.В.,. Елисеева Е.В. Организация работы по развитию и укреплению здоровья детей в ДОУ - Ярославль, 2011
17. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5 – 7 лет - М. ГНОМ иД, 2006.
18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3 – 5 лет - М. ГНОМ иД, 2004.
19. Шишкина В.А. Движение + движения. – М, Просвещение ,1995
20. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье – М, Творческий цент Сфера, 2004