

Методическая разработка на тему:

«Физическое воспитание ребенка в семье»



Выполнил: инструктор физического воспитания
МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 226 Капелька»
Архипенко О.Л.

Содержание.

Введение

Глава I.

1. Роль семьи в воспитании ребенка.
2. Здоровый образ жизни и его основные составляющие.
 - 2.1. Закаливание.
 - 2.2. Режим дня.
 - 2.3. Рациональное питание.

Глава II.

- 1.Формы физического воспитания в семье.
 - 1.1.Пешие прогулки и походы.
 - 1.2.Плавание.
 - 1.3.Лыжные прогулки.
 - 1.4.Катание на коньках.
 - 1.5.Езда на велосипеде.
 - 1.6.Бег.

Глава III.

- 1.Организация досуга для детей.
 - 1.1.Игры во дворе.
 - 1.2.Спортивная площадка.
 - 1.3.Спортивный уголок дома.

Заключение.

Литература.

Введение.

Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека. Любая культура предполагает творческое начало, поэтому под физической культурой понимается творческая деятельность, имеющая целью преобразование, совершенствование человеческой природы посредством физических упражнений. Давно известно, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество. Многие специалисты считают, что то или иное заболевание – это расплата за упущенные потенциальные возможности в развитии психики и тела.

Взять на себя роль носителей культуры физического воспитания детей до школы могут как педагоги детского сада, так и родители, озабоченные проблемами оздоровления и физического воспитания своих детей.

Ведь наши дети постоянно окружены заботой и любовью родителей. И это очень верно – ведь у детей есть право на счастливое детство. Воспитание ребенка в семье является важнейшим звеном в подготовке ребенка к школе и к жизни в коллективе и предъявляет к родительской заботе и любви особые требования.

В последнее время много внимания уделяется вопросам воспитания детей в семье: книги, статьи в газетах и журналах, лектории, кино, радио и телевидение дают родителям советы, приказывают, информируют и предостерегают, как сделать воспитание ребенка более радостным с помощью движений. Доказано, что подвижные игры и физические упражнения оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребенка, на развитие всех органов и тканей, а если эти занятия проводятся на свежем воздухе – то и закаляют организм. Правильно проводимые физические упражнения способствуют развитию таких положительных качеств, как самостоятельность и самообладание, внимание и умение сосредоточиваться, находчивость и мужество, выносливость и др. Для здоровья ребенка очень важно, когда он научится определенным двигательным действиям, как будет их выполнять и сможет ли он правильно использовать их в

игре или в повседневной жизни. Своевременное развитие основных двигательных навыков почти так же важно, как и своевременное интеллектуальное развитие ребенка – например, развитие речи.

Глава I.

1. Роль семьи в воспитании ребенка.

Традиционно главным институтом воспитания является семья. То, что ребенок в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Важность семьи как института воспитания обусловлена тем, что в ней ребенок находится в течение значительной части своей жизни, и по длительности своего воздействия на личность ни один из институтов воспитания не может сравниться с семьей. В ней закладываются основы личности ребенка, и к поступлению в школу он уже более чем наполовину сформировался как личность.

Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится как себя вести в различных ситуациях. Очень важно, чтобы то, чему мы учим ребенка, подкреплялось конкретными примерами, чтобы он видел, что у взрослых теория не расходится с практикой. (Если Ваш ребенок видит, что его мама и папа, которые каждый день твердят ему, что каждое утро нужно делать утреннюю гимнастику, а сами отступают от этого правила, все воспитание может пойти насмарку.) Семью укрепляют общие дела и заботы, будни, наполненные полезным содержанием, совместный досуг и отдых, поэтому воспитатели расценивают организацию совместного досуга не только важное средство воспитания ребенка, но и как средство укрепления здоровья семьи. Физическое воспитание имеет большое значение для семьи.

Отличительные особенности физического воспитания определяются прежде всего тем, что этот процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, укрепление здоровья.

Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Этому способствуют близкое эмоциональное общение детей и взрослых в разных ситуациях, естественно

возникающая их совместная деятельность (обсуждения успехов спортивной жизни страны, переживания при просмотре телевизионных спортивных передач, иллюстраций в книгах на спортивные темы и др.).

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному поведению отца, матери, укладу жизни семьи.

Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания в семье

2.3. Здоровый образ жизни и его основные составляющие.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья людей.

Основные компоненты здоровья: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

2.1. Закаливание.

Как средство повышения защитных сил организма закаливание возникло в глубокой древности. В Спарте, например, закаливание мальчиков начиналось в грудном возрасте, а с 7 лет они воспитывались в суровых, «спартанских», условиях: ходили круглый год босиком и в облегченной одежде, купались в холодной воде и т.п. Условия жизни девочек были почти такими же. Закаливание – это комплексная система оздоровительных воздействий, направленных на достижение устойчивости, невосприимчивости организма к вредным для здоровья метеорологическим и другим факторам. Такая устойчивость может быть достигнута только в результате систематической тренировки и постоянного совершенствования механизмов адаптации. Что происходит в организме при закаливании? Прежде всего, тренируются нервные окончания, чувствительные к температурным воздействиям. Одновременно природные факторы – солнце, воздух и вода – действуют на сосудистый аппарат кожи и подкожной клетчатки.

Закаливание может проводиться с помощью окружающего воздуха. В помещениях для детей его температура не должна превышать 20⁰ (это максимум для детей раннего возраста) и 18⁰ (для дошкольников и школьников). Следует с самого раннего возраста постепенно приучать ребенка спать при открытой форточке, завешенной марлей.

Одевать детей нужно по погоде на данное время дня; осенью и зимой одежда должна быть достаточно теплой, но не слишком тяжелой, позволяющей двигаться без затруднений; летом лучше носить одежду из хлопчатобумажных или льняных тканей.

Методы воздушного закаливания просты и удобны. Уже само пребывание ребенка на открытом воздухе имеет общеукрепляющее и оздоровительное значение. Под действием воздушных ванн, потоков воздуха повышается тонус нервной системы, возрастает работоспособность, улучшается работа сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной систем, эндокринных желез.

Прогулки дошкольников должны в совокупности продолжаться ежедневно не менее 4 часов. Для малышей полезен и дневной сон на свежем воздухе, правда, воздух должен быть чистым, что, к сожалению, наблюдается редко и в городах и в поселках.

Основа традиционного метода воздушных ванн для закаливания детей – это постепенное снижение температуры воздуха от + 20⁰ до + 10⁰ с разной длительностью пребывания детей в облегченной одежде.

Всеобщее известно, что ходьба босиком – замечательное закаливающее средство. Известно, что на поверхности стопы имеется много температурных рецепторов, которые непосредственно связаны со слизистой оболочкой дыхательных путей, а также практически со всеми внутренними органами.

Большинство малышей любят ходить босиком, и родителям следует поощрять это. Однако, начиная такое закаливание, нужно соблюдать определенную последовательность. На первом этапе лучше ходить в носках, затем босиком по коврику или одеялу в течение нескольких минут. Потом этот срок увеличивается, ребенок может бегать босиком и по полу, летом – по траве на лесной поляне или по песку у реки или у моря. Порой родители запрещают детям ходить босиком из

опасения, что они заразятся грибковыми заболеваниями. Такие страхи безосновательны, так как грибки могут проникать только во влажную и изнеженную кожу. Простое и надежное профилактическое средство – после прогулок босиком вымыть ноги с мылом.

Эффективность закаливания возрастает при использовании специальных температурных воздействий и процедур. Основные принципы их правильного применения должны знать все родители: систематичность и последовательность; учет индивидуальных особенностей ребенка, его физиологических и эмоциональных реакций на процедуру; состояние здоровья (процедуры проводятся, когда ребенок здоров); комплексное использование природных факторов и климатогеографических условий.

По традиции, закаливание связывают с адаптацией только к холоду, что снижает ее эффективность.

Успешно применяется в массовой практике нетрадиционный метод контрастных воздушных ванн, который может применяться и в детских садах и дома. В домашних условиях эта процедура выглядит следующим образом.

Проснувшись раньше, чем обычно, и укрыв ребенка одеялом, мама открывает фрамугу или окно и доводит температуру в спальне до $+15-14^{\circ}$. Одновременно в соседней комнате включается обогреватель, и температура повышается до 22° . Далее под веселую музыку, проводится подвижная игра с ребенком, который в трусах и майке перебегает из прохладной комнаты в теплую и обратно в течение 5-6 минут. Такие контрастные воздушные ванны проводятся круглогодично с постепенным увеличением разницы температур воздуха в комнатах до $15-20^{\circ}$. Систематическое проведение таких процедур в дополнение к ежедневным прогулкам повышает устойчивость организма ребенка к сквознякам, к продолжительным охлаждениям и перегреваниям.

Хорошим закаливающим и общеукрепляющим средством могут быть – при соблюдении правил их выполнения – солнечные ванны, обладающие многосторонним действием на организм. Главное их оздоровительное значение состоит в бактерицидности (многие бактерии и вирусы под воздействием прямых солнечных лучей погибают), в повышении сопротивляемости организма к

простудным и другим болезнетворным факторам. Однако надо знать, что воздействие солнечной радиации полезно только при умеренных ее дозах. Хотя у детей чувствительность к ней ниже, чем у взрослых, тем ни менее при длительном пребывании на солнце, особенно без движения, возможны ожоги и даже тепловые и солнечные удары.

Полезно принимать солнечные ванны в движении – в подвижных играх или занимаясь физкультурными упражнениями. На голове ребенка обязательно должен быть легкий головной убор.

Солнечное закаливание обычно связывают с летней порой. Однако и зимнее солнце оказывает благотворное оздоровительное и закаливающее влияние. Особенно эффективно воздействие солнечной радиации в горах.

Более сильным, чем воздух, закаливающим средством является вода, теплопроводность которой в 28 раз выше. Для закаливания воду также применяют с древнейших времен.

Все традиционные методы водного закаливания делятся на общие и местные. К первым относятся обтирания, обливания, души, купания; ко вторым – умывание, мытье рук и ног, игры с водой. Достаточно эффективными для закаливания детей могут служить такие простейшие способы, как обмывание стоп и голеней при постепенном снижении температуры воды (до 0,5 – 1 мин), а также полоскание горла – сначала теплой, затем прохладной водой.

Одним из эффективных способов закаливания является контрастное обливание ног: сначала холодной водой – 24-25⁰, затем теплой – 36⁰ и вновь холодной.

Наиболее сильным оздоравливающим и закаливающим средством является купание в водоеме. Для здорового ребенка оно допустимо в возрасте от 2 лет при температуре воздуха 25-28⁰ и воды не менее 22⁰.

Основу оздоровительного эффекта бань, издавна популярных в нашей стране, также составляют контрастные температурные воздушные и водные процедуры. Показаны ли посещения бань детьми, полезны ли они для их здоровья? Опыт многих стран, особенно Скандинавских, со всей очевидностью показывает, что и русская парная баня, и финская сауна помогают закалке, как взрослых, так и

детей, включая старших дошкольников. Конечно, для дошкольников должен создаваться более щадящий режим, особенно при первых посещениях. Так, температура в парилке должна быть в пределах 65⁰ для дошкольников, 75⁰ – для младших школьников. Соответственно время нахождения в ней – 5-7 минут.

Итак, солнце, воздух и вода, тепло и холод могут и должны быть друзьями ребенка с первых дней его жизни. Задача родителей – в содружестве с медиками и педагогами сделать все возможное, чтобы закаливание стало обязательным компонентом здорового образа жизни наших детей.

2.2. Режим дня.

Великий физиолог И.П. Павлов не раз говорил, что ничто так не облегчает работу нервных клеток головного мозга, как определенный распорядок жизни. Такой определенный распорядок, режим дня чрезвычайно важен для дошкольника. Всему свое время в режиме дня, а иначе и работа ладиться не будет, не пойдет на пользу.

Что такое режим дня и почему так важно его соблюдать?

Слово «режим» переводится с французского языка как «чётко установленный порядок жизни».

Согласно режиму, время в течение дня распределяется на различные виды деятельности: учёба или работа, сон, приём пищи, занятия спортом и т. д. Соблюдая распорядок дня, мы приучаем свой организм жить в определённом ритме.

Почему соблюдение режима дня так важно для детей?

1. Подъём с утра и отход ко сну в одно и то же время укрепляют нервную систему ребёнка, создают здоровый динамический стереотип поведения.
2. Регулярное питание улучшает пищеварение.
3. Режим дня дисциплинирует, помогает жить без спешки и суеты.
4. У детей, соблюдающих распорядок дня, улучшается концентрация внимания и память.
5. Режим дня предохраняет от перегрузок и переутомления, сохраняет и укрепляет здоровье.

Помочь ребёнку правильно организовать своё время должны родители. Но делать это нужно обязательно с учётом особенностей личности и возраста школьника. Например, режим первоклассника не подойдёт ученику старших классов и наоборот.

Каким должен быть распорядок дня ребёнка?

Распорядок дня обычного школьника состоит из следующих пунктов:

1. Зарядка.
2. Водные процедуры.
3. Завтрак.
4. Уроки в школе.
5. Обед.
6. Отдых, сон, прогулка.
7. Кружки/секции
8. Полдник.
9. Выполнение домашних заданий.
10. Вечерняя прогулка, встречи с друзьями.
11. Ужин.
12. Приготовления ко сну.
13. Сон.

Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе – все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Результат – снижение работоспособности дошкольника. Вот почему семья, так же как и детский сад, должна обратить серьезное внимание на организацию времени бодрствования и сна ребенка.

Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят ребенка от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. Он снова будет внимательным, усидчивым и хорошо успевающим.

Конечно, трудно приучить ребенка следовать всем пунктам режима; но если проявить настойчивость, ему будет легче и легче это делать – начинает играть свою роль привычка, и ребенок поймет, что режим помогает жить.

Потребность детей во сне тем больше, чем младше ребенок. С возрастом продолжительность сна уменьшается, а время бодрствования соответственно увеличивается.

Большую часть времени ребенку необходимо провести на открытом воздухе.

Нельзя признать разумным запрещение детям прогулок и игр на воздухе в наказание за какие-либо проступки.

Общее время пребывания ребенка на свежем воздухе – до 4 ч. в день. Всякий лишний час, проведенный на воздухе, очень ценен для здоровья школьников, особенно ослабленных и перенесших заболевания.

Найдите место в режиме дня посильному труду детей – общественно полезному, в помощь семье, связанному с личным самообслуживанием.

Дома маленьким детям вполне можно поручать уборку комнат, мытье посуды, не говоря уже о том, что они могут следить за состоянием своей одежды и обуви, стирать мелкие личные вещи, убирать свою постель и свое рабочее место.

Очень важно, чтобы дети во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше приучить детей спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°.

2.3. Рациональное питание.

Правильное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания. Правильно составленный рацион повышает способность организма к сопротивлению негативным факторам окружающей среды, способствует сохранению здоровья, активного долголетия, сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности. А вот позаботиться о том, чтобы иметь хотя бы минимально

необходимые представления о рационе и режиме питания, многие родители не считают обязательным.

И если недокормленных детей при всех наших сложностях с продуктами немного, то уж перекормленные дети есть почти в каждой группе детского сада.

Специалистам хорошо известно, что дети с излишней массой тела с младенческого возраста подвержены частым респираторным и аллергическим заболеваниям. Они обычно поздно начинают ходить. Добавим, что возникающие в дошкольном периоде обменные и другие нарушения, связанные с ожирением, способствуют развитию атеросклероза в среднем возрасте и даже в молодости.

Флегматичные дети из-за недостаточной двигательной активности расходуют энергии меньше, чем получают с пищей, и поэтому полнеют. Возникает порочный круг. Чем толще ребенок, тем меньше у него потребность в движениях, а гиподинамия – прямая дорога к полноте. Исследователи считают, что таких детей надо заинтересовать прогулками или физическими упражнениями. Сделать это непросто, родители должны приложить много стараний и набраться терпения, чтобы привить любовь к систематическим движениям. Очень важен здесь и личный пример взрослых.

В дошкольном возрасте в связи с усилением энергетического обмена потребность в пищевых веществах увеличивается; это, в свою очередь обуславливает необходимость увеличения количества таких продуктов, как мясо, рыба и крупы, и постепенного снижения потребления молока. Изменяется и кулинарная обработка продуктов: приготовление блюд для старших дошкольников и младших школьников приближается к «взрослой» кулинарии. Но лишь приближается, а не совпадает. Так, закуски, приправы и соусы не должны быть слишком острыми; овощи для салатов нарезаются мелко, заправляются растительным маслом или сметаной и посыпаются зеленью петрушки (укропа) с добавлением измельченного чеснока; мясные и рыбные блюда, а также овощи лишь слегка поджаривают. Ни в коем случае нельзя давать много сладостей и сладких напитков, особенно в промежутках между едой. Вместо них ребенок может выпить полстакана яблочного или морковного сока. Важно соблюдать

питьевой режим, так как детский организм в большом количестве выделяет влагу. Суточная потребность дошкольников в воде – 1-1,3 л, школьников – 1,5 л.

Существенное значение имеет правильное сочетание обеденных блюд. Если первое блюдо овощное, то гарнир второго блюда может быть из круп или макарон.

В весенне-летний период и в начале осени больше блюд следует готовить из свежей зелени, овощей, фруктов, ягод. Но при этом помнить: рацион ребенка должен включать определенное количество белков, жиров и углеводов, а также минеральных веществ. На завтрак – каши, яйца (лучше сваренные вкрутую), блюда из творога, мяса, рыбы, чай или кофейный напиток с молоком, хлеб с маслом, сыром. Обед: овощной салат, мясной, куриный или рыбный бульон с овощами, крупами, второе блюдо из мяса, птицы или рыбы с гарниром и десерт в виде киселя, компота, свежих фруктов или ягод, фруктового пюре. На полдник ребенку можно предложить стакан молока, кефира или простокваши, печенье, ватрушку или булочку, фрукты. На ужин лучше давать овощные или крупяные блюда в зависимости от завтрака. Мясные и рыбные блюда, особенно в жареном виде, вечером давать не следует.

Если оценить питание в большинстве наших семей, можно констатировать, что оно нуждается в улучшении. В первую очередь, за счет увеличения потребления овощей и фруктов и снижения доли рафинированных продуктов. Сама технология приготовления блюд для детей должна быть изменена.

Подводя итог, хочу напомнить основные принципы правильного питания детей. Оно должно быть разнообразным, не избыточным, с достаточным количеством овощей и фруктов. Все используемые пищевые продукты растительного и животного происхождения должны быть свежими и доброкачественными, приготовленными по технологии, сохраняющей их пищевую и биологическую ценность. Рафинированные продукты питания (сладости, копчености, мясные и рыбные консервы и др.) не стоит включать в рацион, особенно детей дошкольного возраста, а блюда с острыми специями – вплоть до подросткового возраста. Целесообразно придерживаться режима 4-разового питания.

1. Формы физического воспитания в семье.

1.1. Пешие прогулки и походы.

Пешком ходить – здоровым быть! Эта народная мудрость особенно актуальна на сегодняшний день. Для детей и взрослых ходьба – это возможность дать умеренную естественную нагрузку на мышцы, легочную диафрагму, что стимулирует общий тонус и кровообращение, способствует регулированию обмена веществ.

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Многие врачи считают, что пешие прогулки полезнее бега и других физических упражнений. Помимо неоценимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:

- ✚ При пеших прогулках кровь более интенсивно движется по сосудам и обогащает все без исключения внутренние органы большим количеством кислорода, что благоприятно сказывается на всем организме.
- ✚ Пешие прогулки помогают справиться с недугами сердечно-сосудистой системы, укрепляют сосуды и сердце.
- ✚ Ходьба очень благоприятно влияет на органы дыхания.
- ✚ Ходьба благоприятно влияет на пищеварительный тракт, заставляет быстрее и лучше переваривать пищу, способствует выведению шлаков из организма.
- ✚ Пешие прогулки благоприятно влияют на суставы, кости и позвоночник.
- ✚ Ходьба оказывает закаливающий эффект на организм, повышает иммунитет, что помогает противостоять простудным заболеваниям.
- ✚ Пешие прогулки хорошо влияют на зрение.
- ✚ Укрепляют мышечную систему организма, помогают формированию красивой фигуры.
- ✚ Пешие прогулки незаменимы при борьбе с лишним весом.
- ✚ Пешие прогулки повышают выносливость организма.

- ✚ Пешие прогулки являются отличным естественным антидепрессантом. Ходьба снимает стресс, поднимает настроение, заряжает энергией.
- ✚ Регулярные пешие прогулки помогают в воспитании организованности и дисциплинированности.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если намечен переход к дальнему лесу, к подножию горы, на сенокос, надо так организовать детей, чтобы они шли свободно, группой по 4-5 человек. Когда маршрут проходит по улице поселка, шоссе или вдоль полотна железной дороги, дети должны построиться и пройти парами этот отрезок пути. Но как только они выходят, например, на луг, лесную дорогу, можно идти свободно, группируясь по своему желанию, но, не расходясь далеко. Взрослому необходимо идти сзади детей, чтобы всех держать в поле зрения. Если часть детей ушла вперед, подается заранее оговоренный сигнал остановки, например свисток. Дети должны быстро собраться около взрослого. Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал – отдых в тени кустов, деревьев. Желаящим можно предложить за 30-35 м до намеченного места отдыха пройти быстрее или пробежать и подождать там остальных. Это приучает детей к самостоятельности, дает некоторый выход их активности, проявлению двигательных способностей (выносливости, быстроты).

После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

Например:

Игра «Березонька, выручай»

Цель: совершенствование различных видов и способов бега в природных условиях; развитие внимания, быстроты реакции на сигнал, ловкости.

Правила игры:

1. Начинать бег и ловить можно только по окончании «кричалки».
2. Не разрешается ловить игрока, добежавшего до дерева и выполнившего дополнительное движение.

Содержание: дети стоят в кругу, взявшись за руки, ловишка в середине круга. После произнесенных хором слов «Ловишка, ловишка, беги — догоняй, березка, березонька, нас выручай!» дети бегут к березе. Добежав до березы, они должны успеть выполнить одно из действий: дотронуться до ствола, обхватить его руками, прислониться щекой, повиснуть на ветке.

Чтобы поход прошел интересней, хорошо идти не одной, а двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 2-3 детей, сходных по возрасту. Постоянного внимания взрослых требуют самые маленькие дети – до 4 лет, а дошкольники 4-7 лет уже выполняют в группе определенные обязанности. При наличии нескольких взрослых обязанности между ними распределяются так, чтобы чередовались заботы (о пище, организации остановки или ночлега) и отдых, возможность личного досуга (порыбачить, почитать книгу, заняться вязанием, просто отдохнуть и расслабиться).

Дети в группе легче находят себе дела, устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры об увиденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия.

На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.

1.2. Плавание.

Плавание – это популярный и по-настоящему полезный вид спорта, помогающий поддерживать тело в форме, а настроение на высоком уровне. Плавание полезно для растущего детского организма: вырабатывается выносливость, формируется правильная осанка, учащенное движение ног в воде предотвращает развитие

плоскостопия, повышается сопротивление организма к вирусным и простудным инфекциям. Погружение в воду с задержкой дыхания, усиливает кровообращение мозга, что благотворно влияет на умственное развитие ребёнка.

Плавание в детском возрасте закладывает прочную основу здорового организма. Занятия рекомендованы детям, как для общего оздоровления, так и есть прямые показания к плаванию.

Польза, которую получают дети от занятий плаванием в первые годы жизни:

- крепкий иммунитет, закаливание организма и профилактика респираторных заболеваний,
- нормализация тонуса мышц, профилактика кривошеи и дисплазии тазобедренного сустава,
- снижение колик за счет нормализации перистальтики кишечника,
- здоровый сон и аппетит,
- формирование крепкого мышечного корсета и здоровой осанки,
- развитие головного мозга и речи,
- обеспечение необходимого уровня физической активности,
- гармоничное и всестороннее развитие организма,
- развитие дыхательной мускулатуры.

Надо как можно раньше научить малыша держаться на воде и плавать. Первые навыки можно образовать у совсем маленького ребенка - в возрасте двух-трех недель, используя домашнюю ванну. Конечно, до начала занятий в ванне надо посоветоваться с врачом. Плавать ребенок должен в чистой, дезинфицированной ванне, лучше в одни и те же часы первой половины дня. Нахождение в воде должно быть для малыша радостным, интересным, доставлять ему удовольствие, положительные эмоции. С ним надо разговаривать ласково, спокойно, поощрять его действия: «Хорошо, молодец, плыви, плыви, двигай ручками и ножками». При отрицательных реакциях – плаче, страхе, нежелании находиться в воде – лучше прекратить занятие, успокоить малыша, занять любимой игрушкой. Температура воды в начале обучения 36-37⁰. Пребывание ребенка в воде увеличивается постепенно – с 10 до 15-20 минут при снижении температуры воды до 34⁰.

Овладение навыками плавания зависит от индивидуальных особенностей ребенка. Надо быть особенно терпеливым, внимательным с тем, кто боится

движений в воде. Не спешить освоить много упражнений, не переходить к самостоятельному плаванию без достаточной подготовки. Новые трудные упражнения чередовать с любимыми ребенком, побуждать его к самостоятельности, проявлению активности, желания научиться держаться на воде.

1.3. Лыжные прогулки.

Великолепным оздоровительным средством в зимнее время служат лыжные прогулки. Лыжные прогулки в лесу оказывают также положительное эмоциональное влияние: наслаждение зимним пейзажем, быстрыми спусками с гор и т.д.

Прогулки на лыжах доступны уже детям с 3-летнего возраста. Лыжи и палки подбираются по росту ребенка: в возрасте 3-5 лет длина лыж может превышать рост на 5-7 см, тогда как детям в возрасте 6 лет и старше подбираются лыжи, достигающие ладони его вытянутой вверх руки. Лыжные палки – немного ниже плеч. Размер ботинок таков, чтобы их можно было надевать без затруднений с шерстяными носками.

В отличие от бега ходьбе на лыжах детей надо обучать. Самое главное и одновременно трудное - суметь заинтересовать ребенка, дать ему возможность почувствовать удовольствие от скольжения на лыжах сначала по ровной снежной поверхности, потом по наклонной. Первые упражнения на снегу проводятся без палок и начинаются с обучения падению не вперед или назад, а на бок с разведением рук в стороны. Первые упражнения в обучении обычному способу ходьбы на лыжах – передвижение по прямой ступающим шагом с постепенным переходом к скольжению, когда лыжи не отрываются от лыжни. Полезным упражнением в первых тренировках является и буксировка на лыжах, когда ребенок держится за палки, которые тянет взрослый; при этом ноги у ребенка слегка согнуты в коленях, а корпус наклонен вперед. Затем ребенка обучают развороту на месте.

При переходе к скользящему шагу хорошо использовать накатанную лыжню, идущую под небольшим уклоном. Вначале длина скользящего шага невелика,

постепенно она возрастает – одновременно с темпом передвижения. Лишь после этого ребенку дают палки, и он постепенно обучается попеременному двушажному ходу на лыжах, когда движения рук и ног чередуются как при ходьбе: при движении правой ноги вперед выдвигается левая рука и наоборот. Важно следить за тем, чтобы палка выносилась вперед и опускалась в снег впереди ступни. Затем переходят к обучению одновременному отталкиванию двумя палками с приподниманием на носки, посылкой корпуса вперед и выносом палок под прямым углом.

Дети дошкольного возраста могут также обучаться преодолению некрутых подъемов (сначала «лесенкой», потом «елочкой») и небольших спусков. На некрутых и недлинных спусках разучивается торможение «плугом» - это сведение носков лыж и коленей друг к другу и постановка лыж на внутренние ребра. Торможение поворотом лыж с опорой на палки – довольно трудное и осваивается далеко не всеми детьми.

Одежда для лыжных прогулок подбирается так, чтобы она не мешала движениям и не перегревала тело. Последнее правило очень важно соблюдать.

1.4. Катание на коньках.

Катание на коньках развивает основные группы мышц, особенно ног. При катании на коньках чередуется напряжение с расслаблением мышц ног, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы. Во время занятий дети дышат свежим, прохладным воздухом, в результате чего повышается сопротивляемость простудным заболеваниям верхних дыхательных путей. Систематические занятия на коньках развивают вестибулярный аппарат. В результате улучшается способность удерживать равновесие на одной ноге. Во время занятий дети привыкают к определенной дисциплине, а используя желание ребенка овладеть катанием, у него воспитывают волю, терпение, настойчивость, смелость, решительность и уверенность в своих силах.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из различных элементов: положения туловища, отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Учить детей этому виду спортивных

упражнений можно с 4 лет, если конечно нет ни каких противопоказаний. До начала обучения катанию проводится большая подготовительная работа. Состоит она, прежде всего из приобретения необходимого инвентаря – фигурных коньков и одежды. Для мальчиков черные коньки, для девочек белые.

Катание на коньках – сложный вид движения, состоящий из отталкивания, правильной постановки конька при скольжении, сохранения равновесия. Сложность движений на коньках обуславливается взаимосвязью и общим ритмом двигательного акта при скольжении по льду на ограниченной площади опоры. Учить детей этому виду спортивных упражнений начинают с 5 лет.

Не сразу осваивают ребята правильную посадку конькобежца – ноги слегка согнуты, туловище наклонено вперед, спина и плечи расслаблены.

В положении стоя учиться держать ступни прямо. Чтобы не портить пола и коньков, упражнения в помещении надо выполнять на резиновом коврике, дорожке или, не снимая с коньков чехлы.

После того, как ребенок привыкнет к обуви и конькам, походить по снегу, затем на лед.

Обучению бегу на коньках следует отводить первое время не более 8-10 минут, так как дети от напряжения быстро утомляются. Выражается это обычно в желании присесть или в жалобе на усталость в ногах. Время для занятий увеличивается постепенно до 20-30 минут.

Во время катания надо следить за дыханием ребенка, чтобы он дышал через нос и не задерживал дыхания. Особенного внимания требует ребенок, перенесший отит, ОРЗ, ему разрешается катание при температуре воздуха от +2 до –8⁰.

1.5.Езда на велосипеде.

Езда на велосипеде оказывает сильное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, способствует укреплению мышц. У детей развивается быстрота, ловкость, равновесие, глазомер, координация движений, ориентировка в пространстве, ритмичность, сила, выносливость и повышается вестибулярная устойчивость.

Овладевают дети ездой в разные сроки. Некоторые долго держатся напряженно, скованно, не умеют ездить свободно и легко. Взрослый должен четко указать, какую ошибку допускает ребенок, разъяснить, как ее устранить, например: «Резко поворачиваешь, а надо тише»; или: «Сильнее нажимай на педали».

1.6. Бег

Хочешь быть здоровым – бегай!

Хочешь быть красивым – бегай!

Хочешь быть умным – бегай!

Этими словами Древнегреческие мудрецы подчеркивали огромное значение бега для укрепления здоровья, достижения гармоничного телосложения, развития умственных способностей.

Бег в развитии ребенка играет важную роль. Беговые тренировки помогут ребенку стать здоровым и энергичным, волевым и выносливым. Бег – естественное и привычное для детей движение, которое является неотъемлемой частью подвижных игр в повседневной жизни.

Чтобы бег стал привычкой и умением, нужно начинать пробежки с ребенком очень рано.

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Оно выполняется преимущественно на свежем воздухе, не требует специального оборудования. Умение быстро и ловко бегать помогает ребенку успешно участвовать в подвижных играх, эстафетах, спортивных упражнениях.

Эффективен бег для воспитания выносливости, улучшения физической работоспособности. Беговые нагрузки дозируются в зависимости от индивидуальных особенностей детей: для ослабленных ребят бег на короткое расстояние в невысоком темпе постепенно укрепляет их здоровье, а тренированный ребенок пробегает больше и темп его бега выше. Велико значение бега для воспитания выносливости. Умение преодолеть быстро небольшое расстояние или, наоборот, пробежать большую дистанцию пригодится будущему солдату, геологу. Привычка бегать поможет получить ежедневную дозу движений, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма человека.

Задания для детей следует разнообразить, чтобы не снижался интерес к бегу.

- « Кто раньше» Трое – четверо детей стоят в кружках на одной стороне площадки. На противоположной стороне (расстояние 10-15 м) также обозначены кружки по числу играющих. По сигналу дети бегут на другую сторону, стараясь быстрее встать в круг. Выигрывает тот, кто сделает это первым.
- «Догони обруч» Дети ставят обруч ободом на пол, энергично отталкивают и бегут за ним.

Повышению интереса детей к бегу способствуют более сложные задания, например, остановиться, сменить направление бега, пробежать змейкой между предметами. В этом беге ноги несколько больше согнуты в коленях, нога ставится на переднюю часть стопы, руки помогают сохранять равновесие, поэтому иногда разводятся в стороны.

Дети 5-6 лет любят соревноваться в беге, играя в игры, например, «Кто скорее к мячу», «Кто скорее обежит дерево». Им уже не требуется в таком объеме, как младшим, показывать движения. Они лучше воспринимают объяснения, указания, могут самостоятельно заметить ошибки. Взрослый направляет внимание ребят на тех, кто может служить примером: бежит легко, ритмично, правильно соблюдая технику бега.

- «Добеги и прыгни» Несколько детей стоят шеренгой. На расстоянии 10 м от них начерчена полоса шириной 30-40 см, над ней подвешены на шнуре ленточки. По сигналу воспитателя дети быстро выбегают вперед и снимают ленточки. Выигрывает тот, кто первым выполнит задание, при этом подпрыгивать он должен в обозначенной полосе.
- « Догони мяч» Четверо – пятеро детей перебрасывают мяч через веревку, натянутую на высоте 1,5 м, догоняют его и ловят, не давая ему коснуться земли более 1-2 раз. Надо стараться бросать мяч повыше, но недалеко. Бросать можно маленький или большой мяч, одной или двумя руками. Расстояние до веревки – 50-60 см.

Если бег проводится без игровой ситуации, то в этом случае следует выдерживать небольшой темп, не ускорять и не замедлять его, бежать ритмично, шаги недлинные, движения рук расслабленные.

По возможности надо чаще использовать бег босиком по песку, мелкой воде, земляным и травянистым дорожкам с поворотами и уклонами, убедившись в отсутствии травмирующих предметов. Тренировки в беге желательно проводить в теплое время года, весной и осенью, не боясь мелкого морозящего дождя. Помимо закаливания, бег в неблагоприятных условиях укрепляет характер детей, их настойчивость, выдержку, создает привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями.

Глава III.

1. Организация досуга для детей.

1.1. Игры во дворе.

Чаще всего дети играют в такие игры как «Магазин», «Детский сад», «Больница», «Стройка», «Семья». В этих играх отражается уровень знаний ребят об окружающем мире, их интересы. Сюжеты этих игр можно успешно дополнять действиями в целях физической нагрузки, укрепления здоровья детей, логично связанными с содержанием игры: пройти на паром по доске-мостику, перед входом в детский сад подлезать под дугу или низко подвешенную веревку, перешагнуть через палочку, спрыгнуть с земляного бугорка. Еще большие возможности активных движений в таких играх, как «Летчики», «Моряки». В них детям предлагается самим придумать, как использовать бревно, скамейку, лесенку, бордюрный камень и пр. Особенно привлекательны для ребят подвижные игры с большой физической и эмоциональной нагрузкой, с элементами соревнования (бег наперегонки, с ловлей, длительными прыжками и др.). Такая деятельность детей должна находиться под контролем взрослых.

У детей разного возраста пользуются успехом игры – упражнения с индивидуальными физкультурными пособиями: обручами, мячами разных размеров. Старшие дошкольники, имеющие определенный двигательный опыт,

самостоятельно играют и организуют соревнования, а малышам способы действий должны показать взрослые, первое время поиграть с ними.

1.2. Спортивная площадка.

Родители и старшие школьники могут создать для младших детей спортивно – игровые площадки. Форма площадки определяется возможностями свободной территории возле дома; ее можно сделать квадратной, прямоугольной, круглой, овальной. Покрытие площадки однослойное, состоящее из естественного грунта с добавлением до 50% мелкого шлака.

Всего удачнее покрытие естественное, травяное, но оно требует тщательной подготовки и систематического ухода.

На площадках для игр в кегли, серсо, бадминтон, городки должно быть утрамбованное плотное покрытие.

Реже встречается деревянное покрытие, на котором особенно удобно играть с мячом.

По периметру площадки размещают гимнастические снаряды, а середину лучше оставить свободной для организации здесь подвижных игр, веселых физкультурных праздников.

Оборудуя площадку, необходимо учитывать некоторые важные требования:

1. Размеры и конструкции гимнастических пособий и снарядов должны соответствовать анатомическим и физиологическим особенностям дошкольников, их антропометрическим данным. Так, расстояние между перекладинами гимнастической стенки устанавливается с учетом роста детей, диаметр перекладин должен быть удобен для хвата детской рукой, высота препятствий для спрыгивания ограничена, чтобы не вызывало травм, развития плоскостопия.
2. Оборудование должно изготавливаться из высококачественных материалов. Для снарядов из дерева используют твердые породы, обеспечивающие прочность пособий. Все пособия должны быть полированными, покрытыми масляной краской, острые углы в них

закруглены для облегчения их гигиенического содержания и предупреждения травматизма.

3. Снаряды должны сочетаться друг с другом с учетом самых разных движений.
4. Все стационарные пособия должны быть устойчивыми, закреплены специальными стойками и опорными столбами, врытыми в землю на глубину 50-60 см.
5. Снаряды и пособия должны быть привлекательны для детей, создавать у них хороший эмоциональный тонус, желание заниматься с ними. Это достигается их формой, окраской, возможностью удачного сочетания разных пособий.

В вечернее время, а также в свободные субботные и праздничные дни дети – дошкольники часто гуляют возле дома, в ближайшем сквере, в парке, вблизи спортивных площадок школ. На таких прогулках родители могут поупражнять малышей в движениях, доступных им по возрастным возможностям.

Ходить и бегать можно по любой ровной дорожке – по лесным дорожкам, покрытым слоем хвои, грунтовой, избегая длительного движения по асфальту.

Специальная беговая дорожка для детей постарше располагается по краю площадки длиной не менее 30-40 м или делается кольцевой длиной примерно 100 м.

Для упражнений в подскоках на столбе или торце веранды укрепляются вешалка, на нее на разной высоте (примерно на 10 –15 см выше поднятой руки ребенка), подвешиваются мячи.

Много выдумки могут проявить взрослые, оборудуя для ребят пособия для метания. Малыши любят скатывать мяч с горки, прокатывать его в воротики, по желобу, а старшие дошкольники соревнуются в меткости. На шнур длиной 4 м подвешивают фанерки - мишени низко над землей, шнур привязывается к стойкам, деревьям. Горизонтальной целью могут служить корзины, ящики, положенные на землю обручи.

Для упражнений в лазанье к стационарно закрепленным вертикальным лестницам можно добавить переносную лестницу (шириной 40 см, длиной 2 м) с

перекладинами на расстоянии 18-22 см с зацепами. Ее можно положить на землю, приподнять над поверхностью горизонтально или закрепить в различном положении на вертикальной стенке.

Укреплению здоровью детей, их гармоничному физическому развитию, воспитанию хорошей осанки во многом способствуют упражнения в лазанье. На площадке необходима гимнастическая стенка из нескольких пролетов.

Для малышей необходимы низкие заборчики для лазанья (высота их 100 см, ширина 100 см).

Из металлических труб целесообразно сделать дуги для упражнений детей в подлезании. Их высота 40, 50, 60, ширина 50 см. Обруч, укрепленный на подставках, также используется для пролезания. Этой же цели служат несколько обручей, установленных на верхней площадке горки.

Для коллективных игр с мячами можно создать игровые площадки, соответствующие возможностям дошкольников.

Баскетбольная площадка рекомендуется размером 13х7м со стойками по сторонам, на которых укреплены щиты (длина 120 см, высота 90 см) с корзинами (диаметр корзины 45 см, длина сетки корзины 40 см).

Для игры в футбол рекомендуется площадка размером 30х15 м, в центре площадки обозначается круг диаметром 2 м, по сторонам ставят ворота длиной 2 м, глубиной 1 м, площадь ворот 6,5х7м.

Для игры в бадминтон достаточно открытой площадки, без низко свисающих ветвей, чтобы отбитый ракеткой волан не повисал на них. Определяя величину площадки, учитывают размещение на ней играющих: они должны стоять на расстоянии 4-5м друг от друга.

Качели и качалки, упражняющие вестибулярный аппарат, могут быть разной конструкции (одноместные, двухместные, карусель-турникет, качалка-балансир). Используются и различные карусели, приводимые в движение руками и ногами.

Для катка нужна достаточно большая площадка размером 15х20м. На маленьком катке приходится часто делать повороты, а с ними дети первое время не справляются. Лучше, если есть асфальтовая площадка, ее не надо ровнять.

Площадка для игры в хоккей размером 15х7 м. обносится снежным валом высотой 40-50см, посередине – центральная линия. Хорошо сделать сварные металлические ворота размером 100х80 см. В игре используются пластмассовые или резиновые шайбы диаметром 5-6 см, высотой 2-2,5 см (масса 50-70 г), деревянные клюшки длиной 60-70 см.

Взросший уровень материального обеспечения каждой семьи, хорошие жилищные условия создают благоприятную обстановку для более широкого использования физических упражнений и игр, организации физкультурных уголков дома и во дворе. В большинстве семей дети с раннего возраста имеют санки, лыжи, велосипеды, бадминтон, не говоря уже о мяче, обруче, скакалке, кеглях и другом мелком оборудовании. Родители знакомят ребят со способами использования физкультурного инвентаря, с правилами действий, содержанием игр. Если знаний в этом вопросе им не хватает, можно обратиться к воспитателю, который окажет помощь, организовав беседы, консультации, в которых дает рекомендации, как организовать с детьми занятия физической культурой, как помочь им освоить некоторые двигательные навыки, как закреплять то, чем овладели дети в дошкольном учреждении.

1.3. Спортивный уголок дома.

Нет таких родителей, которые не желали бы своему ребенку здоровья. Вернейший способ избежать болезней, конечно - физическая культура. Чтобы ребенок желал заниматься физическими упражнениями, советуем оборудовать домашний спортивный уголок, где смогут заниматься не только дети, но и все члены семьи.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

Детский домашний спортивный комплекс своими руками:

- ✓ Решетка от кровати. Положите её на пол – это отличная профилактика плоскостопия.
- ✓ Коврик – «травка» (жесткий коврик для прихожей). Ходьба по нему укрепляет ножки. Насыпьте на него мозаику, а затем собирайте её элементы из «травинок» - так будет развиваться мелкая моторика рук.
- ✓ Скрученный рулоном матрац или толстое одеяло. Ходьба по ограниченной поверхности помогает развивать вестибулярный аппарат.

- ✓ Обруч. Учите малыша проползать в него, класть на пол – получится «дом». Можно также попросить собрать в обруч только красные игрушки, мячи и т.д.
- ✓ Бельевой тазик. В него можно закидывать мячи, играя в "баскетбола" для маленьких спортсменов.
- ✓ Подушки от дивана или поролон, обшитый тканью. Можно перепрыгивать через них, строить из них различные препятствия.
- ✓ Большой интерес у дошкольников вызывает ящик (со сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там. Перевернув его вверх дном, малыши могут влезть па ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

К потолку или в дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который малыш будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а затем, подпрыгнув, будет доставать до него.

По доске, которую вы поместите в спортивном уголке, ребенок будет ходить, упражняясь в равновесии, ползать по ней на четвереньках, перешагивать через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см.

В домашнем спортивном уголке должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки. Можно самим сшить и набивные мешочки. Маленькие (6-9см., масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см., масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Заключение.

Было доказано, что совместные занятия родителей с детьми приносят следующие положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствует развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствует всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия физическими упражнениями родителей с ребенком являются источником радости. Они обогащают и оздоравливают семейную жизнь. Естественно, не каждый из малышей станет чемпионом, но каждый обязательно должен вырасти крепким и здоровым. Когда люди говорят о счастье, они, прежде всего, желают друг другу здоровья. Так пусть дети будут здоровыми и счастливыми. А это значит, что здоровыми и счастливыми будем мы все.

Литература.

1. Я. Бердыхова. Мама, папа, занимайтесь со мной. М: Физкультура и спорт, 1990;
2. Е.Н. Вавилова. Укрепление здоровья детей. Москва, Просвещение, 1986;
3. Н.Ф. Виноградова. Воспитателю о работе с семьей. Москва. Просвещение 1989;
4. И.И. Гребешкова. М: Медицина 1990 г. Ваш ребенок.
5. В. Михайлов, А. Палько . Выбираем здоровье! Москва, Молодая гвардия 1985;
6. Ю.Ф. Зиановский . К здоровью без лекарств. Москва, Советский спорт 1990;
7. А.Ф. Островская. Педагогические ситуации в семейном воспитании. Москва, Просвещение, 1998;

8. В.И. Теленчи. Гигиенические основы воспитания детей. Москва, Просвещение. 1987;
9. Ф.В. Тонкова-Ямпольская, Т.Я. Черток. Ради здоровья детей. М; Просвещение, 1985;
10. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика Ф.В. и спорта. Москва 2000;
11. А.Г. Хриповская. Мир детства. Москва, Педагогика, 1988.