***Методическая разработка***

## *"* Использование инновационных технологий, направленных на предупреждение сколиоза, профилактику и коррекцию плоскостопия у дошкольников"

*(методические рекомендации для педагогов)*

Чтобы сделать ребенка умным

 и рассудительным,

сделайте его крепким и здоровым

Пособие предназначено для педагогов, которые заинтересованы в создании лучших условий в дошкольном учреждении для профилактики плоскостопия у воспитанников.

Из собственного опыта работы автор рекомендует мероприятия для выявления и профилактики болезней детской стопы.

Пособие содержит медицинские характеристики заболеваний детской стопы, методику диагностики в условиях дошкольного учреждения, список необходимой документации для ортопедических групп, оздоровительные комплексы упражнений, которые можно использовать на протяжении дня и рекомендовать родителям для выполнения в домашних условиях,рекомендации по созданию оздоровительной окружающей среды.

Данное методическое пособие является первой частью методического комплекса по профилактике плоскостопия, нарушений осанки и сколиоза у дошкольников.

Проблемы заключается в том, что в современных условиях

наблюдается резкое ухудшение здоровья детей. Так как фундамент активного здорового долголетия закладывается в период дошкольного возраста, растет необходимость в разнообразии средств физического воспитания, пропаганды здорового образа жизни. Большое значение приобретает приобщение детей старшего дошкольного возраста к осмысленному желанию заняться здоровым образом жизни. Этому способствует и использование нестандартного оборудования и нетрадиционных методик в работе по физическому воспитанию детей. В нашем детском саду было выявлено достаточно много случаев плоскостопия у детей . В связи с этим я стала проводиться дополнительные занятия с целью профилактики и устранения плоскостопия с использованием нестандартного оборудования и нетрадиционных методик. В  современном обществе приоритетным становится интеллектуальное развитие ребенка. Дети в большинстве своем испытывают «двигательный дефицит», в результате: увеличивается статистическая нагрузка на определенные группы мышц; снижается сила и работоспособность мускулатуры; нарушаются функции организма. Поэтому необходимо вести поиск новых подходов для привлечения детей к занятиям физкультурой и спортом, развивая интерес к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

***Цель*** : использования нестандартного оборудования и нетрадиционной методики для укрепление сводов стоп.

***Задачи*** :

* развитие основных функций стоп;
* обучение правильной постановке стоп при ходьбе;
* повышение тонуса, уменьшение длины передней большеберцовой, длинного разгибателя пальцев, длинного разгибателя 1 пальца, коротких мышц стоп;
* увеличение длины, устранение гипертонусов трехглавой мышцы голени;
* укрепление сумочно-связочного аппарата и увеличение подвижности в суставах стоп;
* улучшение кровообращения стоп; улучшение координации движений.

Стопа имеет дуги и вогнутости в поперечном и продольном направлениях.

Продольная дуга проходит через клиновидную,кубовидную кости и основу плюсневых костей. Продольная дуга имеет внешний и внутренний своды. Внешний, или, как его называют, «грузовой», свод исполняет функцию опоры для всей конечности.

Внутренний свод выполняет функцию «амортизатора», «рессоры». В процессе перехода человека в вертикальное положение внутренний свод стопы постепенно приспосабливался к выполнению рессорной функции, потому что загрузка на стопу увеличивалась. Такой свод пружинит ходьбу, смягчает резкие толчки и сотрясения.

Вогнутость имеет и внешний свод, но в сравнении с внутренним она незначительна.

Форма стопы, тоесть глубина свода, удерживается в определенном положении за счет развитой системы связок и мышц, которые их натягивают.

Казалось бы, что движения в отдельных частях стопы ограничены, но в целом стопа достаточно подвижна.

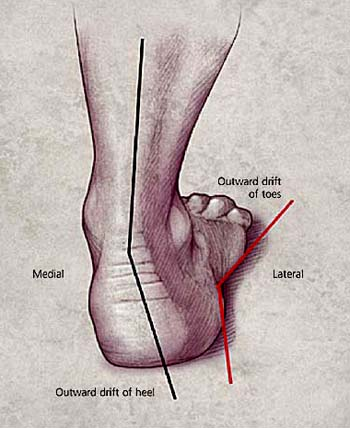
Стопа –это такое приспособление мышц и костей, функции которого тесно переплетаются между собою, и в целом выполняется акт нормального стояния и передвижения.

Особенное значение имеет положение внутреннего и внешнего сводов. Внешний свод стопы выдерживает основную загрузку тела,внутренний свод стопы является «амортизатором», что обеспечивается работой мышй стопы и голени

При неправильной осанке стопы, при сплющенности она изменяется внешне, основной вес перемещается с внешнего края на внутренний, а это приводит к еще большему опусканню внутреннего края стопы, то есть к плоскостопию.

**Нужно помнить,что детская стопа устаёт быстрее, чем стопа взрослого человека; потому,если связки и мышцы недостаточно сильны, не подготовлены к нагрузке, может возникнуть опускание костей внутреннего свода стопы, что приводит к плоскостопию.**

**Плоскостопие – это деформация, признаками которой является уплощение внутреннего продольного края стопы, пронации и отведения её.**

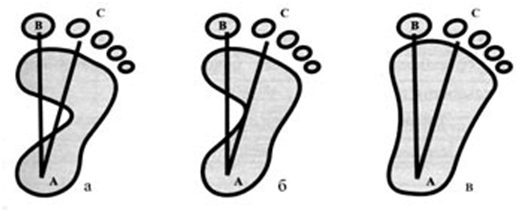


Мною проведена диагностика плоскостопия методом плантографии по И. М. Чижину

Тест проводится при помощи плантографа. В данном тестировании непосредственно принимает участие и медицинский работник дошкольного учреждения.

Плантограф – это деревянная рамка (высотой 2 см. и размером 30\*30 см., на которую натянуто полотно или мешковина) и сверху него полиэтиленовая пленка. Полотно смачивается штемпельной краской или чернилами, на окрашенную сторону кладется лист бумаги, на котором написано Ф. И. ребенка, группа, дата обследования. Ребенок становится обеими ногами на середину рамки (на бумагу, при этом на бумаге остаются отпечатки стопы – плантограмма

По этой методике на отпечаток ноги наносят две линии: АВ, соединяющую середину пятки с серединой основания большого пальца, и АС, соединяющую середину пятки со вторым межпальцевым промежутком. Если внутренний изгиб контура отпечатка стопы заходит за линию АС или располагается на ее уровне — стопа нормальная; если находится между линиями АВ и АС — стопа уплощена (плоскостопие 1–й степени); если не доходит до линии АВ — плоскостопие 2–й и 3–й степени. Методика плантографии по Иону Моисеевичу Чижину много лет является обязательной при изучении физического развития человека и входит во все учебники и учебные пособия, касающиеся диагностики плоскостопия.



Использование традиционных методов оздоровления детей оказались недостаточно эффективными для оздоровления детей, особенно ослабленных и страдающих заболеванием органов дыхания. Это заставило нас искать новые, нетрадиционные методы оздоровления детей, адаптируя их для детей дошкольного возраста.

Представленная методика организации работы по профилактике плоскостопия, предусматривающая комплексное использование средств физического воспитания, достаточно эффективна и позволяет добиться значительного снижения числа детей, имеющих деформацию стоп.Она носит развивающий характер, разнообразная, динамичная, трансформируемая, полифункциональная.

Основным средством формирования правильной осанки и профилактики ее нарушений и плоскостопия является корригирующая гимнастика.

**Корригирующая гимнастика**(от лат. corrigo - выпрямляю, исправляю) — разновидность лечебной гимнастики. У детей представляет собой систему спец. физ. упражнений, применяемых в основном  для устранения нарушений осанки и искривлений позвоночника. Корригирующие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития. Они воздействуют на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и нервную системы. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их ловко, координировано, с заданной амплитудой в определенном направлении, темпе, ритме.

Гимнастика строится по следующей схеме: вначале даются различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия; блок физических упражнений направлен на развитие гибкости и подвижности позвоночника, укрепление мышечного тонуса, коррекцию осанки и формирование нормального свода стопы, улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, расслабление и снятие мышечного психоэмоционального напряжения; оздоровительный бег, дыхательная гимнастика, приемы релаксации позволяют повысить резистентность организма ребенка к воздействию внешних факторов.

Корригирующая гимнастика оказывает:

•общеукрепляющее воздействие на организм ребенка

•осуществляет своевременную профилактику и коррекцию опорно-двигательного аппарата

•способствует общему укреплению мышц туловища

•укрепляет мышцы, формирующие свод стопы

•воспитывает и закрепляет навык правильной осанки

•формирует правильный свод стопы

•развивает и совершенствует двигательные навыки детей

Что надо учитывать при проведении коррегирующих упражнений?: Во-первых, необходимо выяснить причины дефектов осанки ребенка. Зная первопричину, не так и трудно найти хорошее «лекарство»; Во-вторых, обязательно надо знать вид и степень искривления позвоночника, чтобы подобрать именно те упражнения, которые могут помочь укрепить нужные мышцы; В-третьих, важен возраст ребенка и его физическая подготовленность. Для младших и старших дошкольников количество повторов отличается, да и выносливость у малышей намного меньше.

Большое внимание уделяется сочетанию силовых напряжений и растягиванию. Так, при сутулости корригирующее влияние оказывают движения в плечевых суставах, растягивание мышц и упражнения для укрепления мышц. При грудном кифозе, корригирующее воздействие состоит в укреплении мышц спины, растягивании мышц брюшного пресса (упражнения на разгибание позвоночника и грудного отдела, сведение лопаток и др.). При крыловидных лопатках – разведение рук в стороны из исходного положения руки вперёд. При плоскостопии – ходьба на наружном своде стоп и упражнения, укрепляющие свод спины, длинные и короткие сгибания пальцев

Как показывают результаты после систематического использования корригирующих упражнений нормативы выполнения основных видов движения, и функциональные возможности организма изменяются в лучшую сторону. Дети результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняют физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляют элементы творчества в двигательной деятельности. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Это является свидетельством того, что систематическое использование корригирующих упражнений в режиме двигательной активности дошкольников положительно влияет на укрепление мышечного корсета

**Методика составления комплексов**  состоит из трех частей. В подготовительную часть включают общеразвивающие и корригирующие упражнения, соответствующие нарушению осанки и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят упражнения из положения лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры)

Эти упражнения проводятся с детьми по 15 – 20 минут. Этого времени достаточно для того, чтобы выработать у детей четкий стереотип действий, который, надеемся, они пронесут через всю жизнь.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия во время занятий, дети занимаются босиком. **Босохождение**является эффективным средством профилактики и лечения многих болезней. Врач-гигиенист конца прошлого века Себастьян Кейн говорил: «Шаг босиком – лишняя минута жизни». Элементом хождения босиком является попеременное хождение босиком по разным поверхностям: камни, песок, массажные дорожки, дорожки с пуговицами, мягкое покрытие. Разные виды поверхности вызывают различную реакцию нервных центров: горячий песок, асфальт, камни шишки действуют как сильные раздражители, а теплый песок, мягкая трава, дорожная пыль – успокаивают.

Ведь зоны стоп не только рефлекторно, но и энергетически связаны со всеми системами нашего организма. Поэтому босохождение благотворно при заболеваниях печени, глаз, желудка и поджелудочной железы, кишечника, сердца, легких, почек и др. в-третьих, стоя босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество.

Обычно можно начинать босохождение без специальной подготовки по нетрадиционное оборудование, (массажные дорожки и коврики, массажеры, игры, изготовленные из всевозможных материалов своими руками). Цель таких дорожек - формирование правильного свода стопы, активизация общего тонуса, систем организма ребенка, создание положительного эмоционального состояния. Дорожки целесообразно использовать в сочетании с мешочками, ребристой доской, гороховыми подушечками, что позволяет усилить **здоровьесберегающий эффект**. Я считаю, что такое **направление в реализации здоровьесберегающих технологий**, как использование нетрадиционного **оборудования в профилактике плоскостопия** способствует- общему укреплению организма, поддержанию психомоторного развития на возрастном уровне; исправлению имеющейся деформации стопы; укреплению мышц, формирующих свод стопы; формированию и закреплению навыка правильной ходьбы

Эффективность профилактических процедур еще выше, если в комплекс включить закаливание. Закаливание стоп позволяет не только улучшить региональное кровоснабжение, но и оздоровить организм в целом.

## Контрастные ножные ванны

Этот метод наиболее применяем для закаливания детей. Главным правилом обливания детских ножек является следующее: обливать холодной водой холодные ноги нельзя – их нужно предварительно согреть. Если этого не сделать, можно получить совершенно противоположный результат.

Принцип закаливания такой:

* ставят 2 таза: один с водой, температура которой 38-40(42)С (зависит от возраста ребенка – чем он старше, ем выше температура), другой с водой, температура которой на 3-5С ниже (для первого раза);
* сначала ребенок ставит ноги в горячую воду на 1-2 минуты, затем переставляет их в прохладную на 5-20 сек.;
* попеременные погружения повторяют от 3 до 6 раз;
* если ребенок здоров – процедуру заканчивают холодной водой, если ослаблен или болен – горячей;
* через каждые 5 дней в тазике с холодной водой температуру понижают на 1 градус, доводя ее до 18-10С.

Контрастное закаливание детей – это воздействие холодной воды на разогретое тело или горячей воды на охлажденное тело ребенка. Такое закаливание наилучшим образом укрепляет организм, подготавливая его к резкой смене температур.Как и другие закаляющие процедуры, контрастные методы укрепления детского организма имеют свои правила:

* постепенность;
* систематичность;
* индивидуальный подход;
* временный отказ от закаливания, если малыш болен или ослаблен (после выздоровления процедуры нужно начинать заново, постепенно подготавливая малыша к новым пониженным температурам)

Продолжительность процедуры, для детей дошкольного возраста —3—5 мин. Во время ножных ванн ребенок все время производит движения ногами; топтание на месте, сгибание и разгибание пальцев. Ножные ванны оказывают наилучший эффект в тех случаях, когда ноги детей в начале процедуры не холодные, а теплые (например, после утреннего или дневного сна).

Также на своих занятиях я используюдыхательная гимнастику:

Одной из важнейших целей организации правильного дыхания у детей является формирование у них базовых составляющих произвольной саморегуляции. Ведь ритм дыхания — единственный из всех телесных ритмов, подвластный спонтанной, сознательной и активной регуляции со стороны человека. Тренировка делает глубокое медленное дыхание простым и естественным, регулируемым непроизвольно.

   В начале занятий необходимо уделить большое внимание выработке правильного дыхания, что оптимизирует газообмен и кровообращение, вентиляцию всех участков легких, массаж органов брюшной полости; способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Правильное дыхание успокаивает и способствует концентрации внимания.

Дыхательные упражнения всегда должны предшествовать самомассажу и другим заданиям. Основным является полное дыхание, т.е. сочетание грудного и брюшного дыхания; выполнять его нужно сначала лежа, потом сидя и, наконец, стоя. Пока ребенок не научится дышать правильно, рекомендуется положить одну его руку на грудь, другую - на живот (сверху зафиксировать их руками взрослого) для контроля за полнотой дыхательных движений.

**Дыхательная гимнастика**. От правильного дыхания во многом зависит здоровье человека, его физическая и умственная деятельность. Существует несколько методик дыхательной гимнастики:

 -методика дыхательной гимнастики Б.С.Толкачева, которая способствует физической реабилитации детей, страдающих респираторными заболеваниями. Способствует правильному ритмичному дыханию, представляет собой несложные упражнения с вдохом и озвученным выдохом, например, упражнения «Насос», «Шарик», «Часики», «Петух»;

-Методика дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой. Её методика основана на коротком вздохе через нос одновременно с определенным движением, и спокойном неторопливом выдохе через рот, совершенное бесшумно, внимание на выдохе не фиксируется. Такие упражнения тренируют все мышцы дыхательной системы, снимают усталость, улучшают настроение, например, упражнение «Ладошки», «Кошка», «Ушки»;

-Методика дыхательной гимнастики К.П. Бутейко, суть данного метода заключается в освоении неглубокого дыхания и его задержке. «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Ветер», «Послушаем свое дыхание».

«Треугольное дыхание» - вдохнуть на 4 счета, задержать воздух на 4 счета и выдохнуть на 4 счета.

После выполнения дыхательных упражнений можно приступать к самомассажу и другим упражнениям, способствующим повышению психической активности ребенка, увеличению его энергетического и адаптационного потенциала.

Для самомассажа удобно использовать массажный коврик или массажныйролик. Резиновые изделия имеют следующие преимущества перед пластмассовыми: 1) они более мягко воздействуют на ткани ребенка;2) составляющие их массажные элементы можно захватывать пальцами ног. Продолжительность аппаратного самомассажа 2 - 5 минут, в зависимости от возраста и подготовленности детей, общей продолжительности занятия. Самомассаж можно проводить как отдельную процедуру, или включать в занятие лечебной гимнастикой в качестве вводной или заключительной части. Сила, с которой стопы давят на массажный коврик (ролик), определяется чувствительностью ребенка. В процессе проведения самомассжа дети не должны испытывать болевых ощущений. Первые процедуры проводят сидя. В последующем вводная и основная части проводятся сидя, заключительная - стоя. После массажа полезно прилечь на несколько минут с приподнятыми над горизонтальной поверхностью ногами.Самомассаж - способ регуляции организма, один из приемов регулирования кровотока. Детей обучают выполнять поглаживающие, разминающие, постукивающие и похлопывающие движения в направлении кровотока в игровой форме.

Массаж - система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека.

На сегодняшний день в медицине стали популярны такие восточные методы лечения, как рефлексотерапия, в основе которой лежит воздействие на энергетические каналы человека и акупунктура Су-Джок («кисть и ступня»). В соответствии с методикой Су-Джок кисть руки — это миниатюрное повторение нашего тела (большой палец — голова и шея, ладонь — туловище, указательный и мизинец — руки, средний и безымянный — ноги). Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

В нашем случае, массаж определённых пальцев ног помогает профилактике плоскостопия у ребенка.происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки не только ладоней, но и стопы. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка.

Массажные мячики могут быть изготовлены из качественной резины, пластика, даже металла. Также они могут различаться по диаметру.

Такие мячи-массажеры просты в обращении и доступны в любой момент. Продолжительность проведения гимнастики с мячиком зависит от возраста детей. • младшая группа 1-2 раза в день. На занятии - 4-5 мин.

Все движения выполняются по тексту. По желанию их можно усложнить. Слова разучиваются по ходу игры.)

Также в своей практике я занимаюсь с детьми необычным рисованием. Дети сидя на полу,  рисуют пальчиками ног рисунки на заданную тему. Эта методика позволяет детям укрепить мыщцы ног, опорно-двигательный аппарат, координацию движений, является профилактикой плоскостопия и просто игрой, в которой дети могут посоревноваться в своем мастерстве изобразительного искусства. Для этого использую пальчиковые краски.

В работе я использую психогимнастику.Психогимнастика - это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Психогимнастика - это специальные занятия: (веселые тренинги: «медвежата в лесу», «цапля вышла на болото», упражнения, игры), направленные на развитие и коррекцию познавательной и эмоциональной сферы ребенка. Эти упражнения помогают создать на занятиях положительный эмоциональный настрой, устранить замкнутость, снять усталость. С их помощью у детей развиваются навыки концентрации, пластика, координация движений.

В своей работе я решила реализовать **проект**"**Волшебный песок**". Почему именно **песок**? А зачем хватать звезд с неба и говорить о чем - то далеком, когда у нас под ногами есть такой прекрасный материал для исследование. К тому же давно известно, что **песок** имеет терапевтический эффект. **Песок** обладает прекрасной функцией "заземлять" негативную психическую энергию. К тому же при работе с песком невозможно ошибиться или сделать, что, несомненно, придает ребятам уверенности в себе

Массаж стоп может преодолеть стойкие расстройства сна, снять головную боль,повышает работоспособность. Контакт ребенка с песком вдыхает в него природную энергию, жизненные силы. Песок и вода «заземляют» отрицательную энергию, что особенно актуально в работе с детьми. С помощью песочной терапии успешно решаются задачи по разработке тактильно – кинетической чувствительности рук, стоп, развитие, укрепление рефлекторных зон. Песочная терапия положительно влияет на предупреждение плоскостопия у дошкольников.

В условии детского сада не только психолог может использовать песок для работы с детьми. Развивающие занятия на песке эффективнее, чем стандартные приёмы обучения. Песочная терапия замечательно развивает моторику рук, ног. Работа с песком успокаивает (особенно гипер активных детей) – в нём как будто содержится живительная солнечная энергия, которая подзаряжает всех позитивными эмоциями

Песочная терапия поднимает эмоциональный настрой детей, на песочных занятиях дети раскованы, веселы и воодушевлены

И в конце занятий всегда использую упражнений на **релаксацию.**

Современные дошкольники порой загружены не меньше взрослых. Посещая детский сад, различные кружки и спортивные секции, они получают большое количество информации, устают физически и эмоционально. Ведь всюду нужно успеть!

Такие нагрузки отрицательно сказываются на здоровье детей. Поэтому так важно в **работе** с дошкольниками использовать упражнения на **релаксацию**.

Активный образ жизни, частые стрессы в семье и на **работе** часто приводят к перенапряжению, плохому настроению, и как результат – к депрессии. Необходимо научиться расслабляться и пользоваться средствами **релаксации** и медитации для борьбы с *«перегрузками»*. Но что делать, если совсем маленький ребёнок перенапряжён, перевозбуждён и сложно успокаивается после активных игр и общения? Как победить детскую гипервозбудимость?

Почему-то принято считать, что методы **релаксации** и медитации показаны только взрослым. На самом же деле, это не совсем так. Да, откровенно говоря, сложно объяснить трёхлетнему ребёнку, что такое медитация. Поэтому, **релаксация** детей дошкольного возраста требует особого взгляда и подхода. Главное – правильно и умело этим пользоваться.

Нервная система ребёнка дошкольного возраста далека от своего совершенства. Детям сложно контролировать процессы возбуждения и торможения нервной системы. Этим и объясняется неспокойный сон или проблемы с засыпанием после активных игр.

Для формирования эмоциональной стабильности ребенка важно научить его управлять своим телом. В процессе развития, **воспитания** и обучения дети получают огромное количество информации, которую им необходимо усвоить.

**Расслабление происходит поэтапно:**

1. Расслабление мышц рук *(4 – 5 мин.)*;
2. Расслабление мышц ног *(4 – 5 мин.)*;
3. Работа над дыханием;
4. Работа и расслабление мышц лба, глаз, речевого аппарата *(4 – 5 мин.)*.

Научившись расслаблению, каждый ребенок получает то, в чем ранее испытывал недостаток. Это в равной степени касается любых психических процессов: познавательных, эмоциональных или волевых. В процессе расслабления организм наилучшим образом перераспределяет энергию и пытается привести тело к равновесию и гармонии.

Расслабляясь, возбужденные, беспокойные дети постепенно становятся более уравновешенными, внимательными и терпеливыми. Дети заторможенные, скованные, вялые и робкие приобретают уверенность, бодрость, свободу в выражении своих чувств и мыслей.

В основе занятий лежат разработки И.Г. Выгодской, Л.П. Успенской. Из книг: Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина ***«Учим детей общению»***, М.И. Чистяковой ***«Психогимнастика»***, различные публикации из справочника ***«Педагог – психолог в ДОУ»***.

Литература:

Большую работу в этом направлении провели такие, известные в сфере дошкольного образования, ученые как Л. Н. Волошина, Л. А. Парамонова, Т. И. Алиева, О. М. Дьяченко, В. Г. Алямовская, М. Н. Кузнецова и многие другие. Благодаря их исследованиям, а также обобщению **опыта** практической деятельности регионов **Управлением** дошкольного образования Министерства образования Российской Федерации, создано программно-методическое обеспечение для дошкольных учреждений, реализующих оздоровительные программы.

Воспитательно-образовательная деятельность реализуется по «Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования:*«Детство»*, авторы: Т. И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, З. А. Михайлова и др., «Примерного регионального модуля программы дошкольного образования *«Мы в Мордовии живем»*, авторы: О. В. Бурляева и др. Кроме этого **используются** программы и методики: Л. И. Пензулаевой *«Физическое воспитание детей дошкольного возраста»*, Н. В. Козлова *«Я — человек»*,М. Ю. Картушина *«Зеленый огонёк здоровья»*,В. Т. Кудрявцева, Б. Б. Егорова *«Развивающая****педагогика оздоровления****»*, И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева и др. «Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе»,Н. Н. Авдеева, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркина *«Безопасность»*, направляющие **педагога** на формирование у ребёнка навыков безопасного существования и ответственности к себе и своему личному здоровью.