

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Александровский детский сад «Ягодка»
Лямбирского муниципального района Республики Мордовия**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Александровский детский сад «Ягодка»

И.А. Кудашкина

Приказ №

от _____

**ПРОЕКТ ПО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЮ
(для детей старшего дошкольного возраста)**

«Красота движений»

Автор: Маколова Светлана Сергеевна- воспитатель высшей квалификационной категории МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»

Сроки реализации проекта: 1 сентября 2022г. - 31 мая 2026г.

Паспорт проекта

Название проекта	Проект «Красота движений»
Составитель проекта	Маколова Светлана Сергеевна – воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка»
Вид проекта	Здоровьесберегающий
Цель проекта	Повысить уровень развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.
Задачи проекта	<i>Оздоровительные задачи:</i> - сохранение и укрепление здоровья; - целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей; - тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему. <i>Образовательные задачи:</i> - формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой. <i>Развивающие задачи:</i> - развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование. <i>Воспитательные задачи:</i> - воспитывать самосознание, самодисциплину, творческую активность.
Сроки и этапы реализации проекта	Проект рассчитан на реализацию в течение 1 года (сентябрь 2022г.- май 2023г.) и предполагает постоянную работу по его дополнению, корректированию и совершенствованию. <u>Этапы реализации проекта:</u> 1. Подготовительный этап- сентябрь 2022г. 2. Практический этап- октябрь 2022 – апрель 2026г. 3. Итоговый (презентативный) этап- май 2026г.
Участники проекта	Маколова Светлана Сергеевна- воспитатель МБДОУ «Александровский детский сад «Ягодка», дети старшего дошкольного возраста, родители.
Ожидаемые результаты по итогам реализации проекта	Ожидаемые результаты: - умеет сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений; - умеет расслаблять и напрягать определённые мышцы; - умеет сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия; - умеет выполнять упражнения самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно.
Критерии оценки результативности проекта	Диагностика (мониторинг) выявления уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста проводится в начале учебного года (сентябрь) и в конце года (май). Результаты представлены в <i>Приложении</i>.
Образовательная область	«Физическое развитие»
Материально-техническое обеспечение проекта	Музыкальный центр, фотоаппарат, диски, проектор, мультимедийное оборудование, физкультурное оборудование.

Пояснительная записка

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст - наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту. Важнейшим средством в решении задач физического воспитания детей дошкольного возраста является воспитание психофизических качеств, к которым относится гибкость.

Гибкость это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Старший дошкольный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспосабливаться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Развитие гибкости у детей дошкольного возраста считается одним из наиболее эффективных методов оздоровления организма, способствующим нормальному физическому развитию. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, недостаточная – затрудняет координацию движений, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела, вместе с тем, приводит к торможению физического развития, а значит и к ухудшению здоровья.

Актуальность

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и оздоровления детей, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (глава 4, статья 41).

Актуальность развития физических качеств дошкольников отражена в Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (ФГОС ДО) в разделе «Физическое развитие», и заключается в приобретении двигательного опыта поведения детей, связанного с выполнением упражнений, которые направлены на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного не наносящего ущерба организму, выполнения основных движений.

Проблема развития гибкости у детей старшего дошкольного возраста актуальна в настоящее время потому, что большинство используемых физических упражнений при традиционном физическом воспитании лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Любое движение человека производится благодаря подвижности в суставах. Обычно человек редко использует всю свою максимальную подвижность и ограничивается какой-либо частью от имеющейся максимальной амплитуды движения в суставе. Однако недостаточная подвижность в суставах ограничивает уровень проявления силы, отрицательно влияет на скоростные и координационные способности, снижает экономичность работы и часто является причиной

повреждения связок и мышц. При некоторых движениях гибкость человека играет основополагающую роль.

Развитие гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния людей, так как это ограничено достаточно жесткими возрастными рамками. Таким образом, воспитание гибкости у детей остается одной из актуальных проблем.

Проблема

В современном обществе заметно возросло количество физически ослабленных детей. Их двигательная активность уменьшается в силу объективных причин: массовое увлечение детей компьютерными технологиями, а также увеличение количества детей с отклонениями в здоровье.

Физическая культура охватывает те стороны жизни и воспитания, которые имеют решающее значение для нормального физического развития двигательной сферы человека. Поэтому крайне важно правильно организовать работу в этом направлении именно в дошкольном возрасте, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

В связи с этим перед педагогами стоит проблема поиска таких средств и методов, которые позволили бы детям в более короткие сроки осваивать всё возрастающие по числу и трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической подготовки.

Исходя из проблемы, возникла потребность внедрения в структуру занятия элементов гимнастики, способствующих повышению уровня развития гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста.

Данная проблема позволила определить тему проекта: «Красота движений».

Цель проекта

Повысить уровень развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

Задачи проекта

Оздоровительные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья;
- целенаправленно развивать гибкость и координацию движений на основе принципа гармонического развития, чтобы обеспечивать комплексное воспитание всех физических способностей.
- тренировать вестибулярный аппарат, дыхательную систему;

Образовательные задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Развивающие задачи:

- развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;

Воспитательные задачи:

- воспитывать самосознание, самодисциплину, творческую активность.

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в развитии гибкости и координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста посредством внедрения в образовательную деятельность гимнастики.

Использование исследовательских методов, предусматривающих определенную последовательность действий

Для проверки гипотезы, достижения цели и решения задач в работе использовались **методы исследования:**

1. Теоретические: анализ психолого – педагогической литературы по проблеме исследования;
2. Эмпирические: наблюдение, беседа;
3. Практические: педагогический эксперимент.

Основные этапы исследования:

На первом этапе (сентябрь 2022г.) исследования осуществлялось накопление теоретического и эмпирического материала: изучение и анализ нормативно – правовой базы; психолого-педагогической и методической литературы по проблеме. Это позволило сформулировать ключевые позиции, цель, гипотезу, конкретизировать задачи исследования и разработать пути их решения, уточнить понятийный аппарат, определить методологию и методику экспериментальной работы. Для выявления уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста были определены критерии, показатели и уровни по методикам В.И. Ляха, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко, в соответствии с которыми проведен мониторинг уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста.

Второй этап (октябрь 2022 –апрель 2026г.) предусматривал проверку гипотезы исследования. Данный этап включал систему работы по физическому развитию гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста.

Третий этап исследования (май 2026г.) предусматривал проверку и уточнение полученных результатов, оценку итогов экспериментальной работы. Обеспечивалась систематизация и обобщение результатов исследования, уточнение теоретических исследований, формулирование выводов и оформление опытно - экспериментальной работы.

Самостоятельная (индивидуальная, парная, групповая) деятельность детей

Методы и приемы

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности воспитанников на занятиях:

- групповая – одновременная работа со всеми воспитанниками;
- индивидуально-групповая – чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

А на занятиях, такие **методы и приемы, как:**

1. Организационные:
 - Словесные (описание, объяснение, название упражнений);
 - Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
 - Наглядные (показ, помощь);
2. Мотивационные (убеждение, поощрение);
3. Контрольно – коррекционные.

Объектом исследования является процесс развития гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста.

Предмет исследования– совокупность методов и приемов, средств для развития гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики.

Гипотеза – если использовать средства гимнастики в образовательном процессе по физическому развитию у детей старшего дошкольного возраста, то это будет способствовать развитию гибкости и координации движений.

Теоретическая база опыта

О влиянии гибкости на совершенствование двигательных возможностей и оздоровление всего организма писали многие зарубежные и отечественные ученые: Ж. Демени, П.Ф. Лесгафт, Э.Я. Степаненкова. По утверждению Н.А. Бернштейна «гибкость - это качество, наделяющее человека умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним, знать его возможности, использовать их, управлять ими».

Проблема развития гибкости привлекала исследователей с давних пор. Интерес к этому психофизическому качеству объясняется значением гибкости для выполнения любого двигательного акта.

Б.А. Ашмарин, Е.Н. Вавилова, Л.Е. Любомирский доказали, что при целенаправленном систематическом воздействии в процессе воспитания и обучения можно существенно влиять на развитие гибкости. В исследованиях Л.Е. Лебединской, В.И. Ляха подчеркивается необходимость развития гибкости для овладения техникой двигательных действий в занятиях спортом (гимнастика, синхронное плавание, легкая атлетика и др.), а также при выполнении действий в процессе трудовой деятельности.

Новизна опыта

Анализ общеобразовательных программ дошкольного образования, показал, что содержание образовательной области «физическое развитие» полностью отражает требования ФГОС ДО. В программах указывается, какие физические качества нужно развивать у дошкольников, как и какими методами этого достичь, какие используются средства для достижения целевых ориентиров в области физической культуры. Но конкретно в программах не указывается использование разнообразных видов двигательной активности, что дает педагогам свободу в выборе тех форм работы, которые позволяют добиваться в работе с детьми определенных результатов. Ещё одним ориентиром в развитии физических качеств дошкольников может служить недавно вступивший в действие комплекс нормативов ГТО, инициатором возрождения которого был президент РФ В.В. Путин. Возрастные рамки сдачи норм были расширены (в СССР с 10 лет, в РФ с 6 лет).

В дошкольном возрасте преимущество уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, силы и выносливости. Все физические качества взаимосвязаны. Гибкость и координация являются базой для развития двигательных (физических) качеств, тем более что дошкольный возраст является благоприятным для их развития.

Таким образом, новизна опыта заключается во внедрении в практику педагогической работы вариативных форм работы, побуждающих детей к новым разнообразным видам двигательной активности.

Теоретическая значимость заключается в разработке содержания и форм взаимодействия педагога и воспитанников, направленных на развитие гибкости и координации у детей старшего дошкольного возраста при систематическом включении в занятия гимнастических упражнений.

Практическая значимость проекта заключается в том, что предложенная вариативная модель способствует активному развитию физических качеств, увеличивает возможности детского организма, обеспечить такую степень развития гибкости и координации движений, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять остальные двигательные способности.

Познавательная значимость проект позволит повысить качество образовательной работы по формированию у детей потребности в здоровом образе жизни, а также наметится положительная динамика показателей развития гибкости и координации движений средствами гимнастики.

Условия для реализации проекта

- создание развивающей предметно-пространственной среды;
- методическое обеспечение программы.
- взаимодействие с семьей.

При работе над гибкостью необходимо соблюдать **основные принципы** занятий, к которым относятся:

- *принцип наглядности*. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известных детям движений
- *принцип доступности*. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка
- *принцип постепенности*. Подразумевает поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;
- *принцип системности*. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.
- *принцип закрепления навыков*. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- *принцип индивидуального подхода*. Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка
- *принцип сознательности*. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Ожидаемый результат:

- умеет сохранять устойчивое положение тела в условиях различных поз и движений;
- умеет расслаблять и напрягать определённые мышцы;
- умеет сохранять пространственную ориентацию и функции равновесия;
- умеет выполнять упражнения на гибкость и координацию самостоятельно, без помощи педагога, уверенно, четко и осознанно;

Критерии эффективности:

- уровень освоения образовательной программы;
- удовлетворение родителей качеством образования;
- информационно-методическая обеспеченность.

Диагностика

Для того, чтобы проверить уровень сформированности развития координации и гибкости, в течение всего периода обучения проводится мониторинг уровня сформированности развития координации и гибкости у детей старшего дошкольного возраста на начальном и итоговом этапе обучения (в сентябре и мае).

Для выявления уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста были определены критерии, показатели и уровни по методикам В.И. Ляха, М.А. Руновой, Э.Я. Степаненковой, В.Н. Шебеко.

Сроки и этапы реализации программы

1. Сроки реализации проекта: проект рассчитан на реализацию в течение пяти лет с сентября 2022 по май 2026 года. Осуществляется в 3 этапа.

2. Этапы реализации проекта

1. Сроки реализации проекта

Начало	Окончание	Ожидаемые результаты
Сентябрь, 2022г.	Май, 2026г.	1.Повышение качества сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста посредством гимнастики 2.Нормативное и методическое обеспечение проектной деятельности 3.Укрепление материально-технической базы 4.Участие в научно-практических конференциях, профессиональных конкурсах различного уровня 5.Расширение взаимодействия дошкольного учреждения с другими учебными организациями и заведениями. 6.Повышение компетентности родителей в вопросе по ЗОЖ

3. Этапы реализации проекта

Этап	Сроки	Содержание деятельности	Ожидаемые результаты
1.Подготовительный	Сентябрь 2022г.	1. Определение темы проекта. 2. Формулировка цели и определение задач. 3. Подбор материалов по теме проекта. 4. Составление плана основного этапа проекта. 5. Подбор и изучение научно-методической литературы. 6. Организация предметно-развивающей среды. 7. Анализ диагностического инструментария к материалу. 8. Выявление уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста	1. Подборка методических материалов. 2. Мотивационная и организационная готовность участников проекта к целенаправленной практической деятельности. 3. Мониторинг детей старшего дошкольного возраста.
2. Практический	Октябрь 2022г.-апрель 2026г.	ООД Беседы Упражнения игрового стретчинга: «Дерево», «Кошечка», «Лягушка», «Цветок», «Жучок», «Мост», «Велосипед», «Ходьба», «Лодочка» «Самолёт» и др. Подвижные игры Гимнастика Спортивные развлечения	1. Реализация плановых мероприятий проекта. 2. Создание системы работы по физическому развитию посредством гимнастики. 3. Умение детей выполнять различные элементы и сохранять устойчивое равновесие. 4. Использование элементов гимнастики в самостоятельной

		Физкультурные досуговые	деятельности. 5. Повышение интереса детей к физическим упражнениям. 6. Повышение знаний детей о ЗОЖ. 7. Повышение качества работы в данном направлении. 8. Повышение компетентности педагогов и родителей.
3.Обобщающий	Май 2026г.	1. Представить результаты и итоги проекта общественности – педагогам и родителям. 2. Обобщить и распространить опыт работы по проекту.	1.Участие педагога в семинарах и профессиональных конкурсах. 2.Итоговый мониторинг детей старшего дошкольного возраста. 3.Обобщение результатов участия в различных мероприятиях. 4. Распространение опыта работы по проекту.

1 этап -ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ

Система мероприятий	Задачи	Сроки
Подготовительные мероприятия	1. Изучение теоретической части развития вопроса.	Сентябрь
	2. Выявление уровня развития физических качеств дошкольников, степень развития гибкости, подвижности в суставах, а также координации.	Сентябрь
	3. Разработка перспективного плана работы.	Сентябрь
	4. Проведение мониторинга уровня сформированности развития координации и гибкости детей старшего дошкольного возраста.	Сентябрь
	5. Создание соответствующей развивающей предметно-пространственной среды	В течении всего периода работы.

2 этап- ПРАКТИЧЕСКИЙ

1 блок-работа с детьми

Комплексы упражнений	Программное содержание	Виды упражнений	Форма организации детей
Комплекс упражнений № 1	Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях.	- Наклоны назад - Выполнение «шпагата» на правую (левую) ногу	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 2	Способствовать развитию гибкости и силы в мышцах сгибателях.	- Подъём в «мост» - Выполнения «шпагата»	Индивидуально-групповая

Комплекс упражнений № 3	Обучить самостоятельной работе над гибкостью	- Переворот назад через грудь - Выполнение «выкрута»	Групповая
Комплекс упражнений № 4	Развитие гибкости плечевых и локтевых суставов.	- Переворот вперёд через локти на колени - Выполнение наклона назад	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 5	Развитие гибкости тазобедренных суставов.	- «Коробочка» - Выполнение перехода через поперечный шпагат	Индивидуальная
Комплекс упражнений № 6	Развитие гибкости позвоночного столба.	- «Волна» вперёд и обратная «волна» - Выполнение «моста»	Групповая
Комплекс упражнений № 7	Развитие гибкости коленных и голеностопных суставов.	- Захват ноги вперёд в шпагат - Выполнение 3 «шпагатов»	Групповая
Комплекс упражнений № 8	Способствовать развитию гибкости мелких суставов кистей и стоп.	- Захват ноги в сторону - Выполнение «моста»	Индивидуально-групповая
Комплекс упражнений № 9	Поддерживать достигнутый уровень гибкости.	- Переворот вперёд на две ноги - Выполнение «кольца» сидя на «шпагате»	Групповая

2 блок-работа с родителями

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Предварительная работа	Выявление запросов родителей по организации учебно-воспитательной работы с детьми.	Анкетирование, беседы	В течение всего периода.
2. Повышение педагогической культуры родителей	Обогащение родительского опыта по развитию физических качеств дошкольников, степени развития гибкости и координации.	Консультации, беседы	В течение всего периода.
3. «Успехи детей»	Показ достижений детей в области «физическое развитие».	Спортивное мероприятие	Май 2023г.

3 блок-работа с педагогами

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1.Выступления на педагогическом совете.	Повышение общей культуры педагогического коллектива. Обобщение опыта работы.	Доклады, презентации.	В течение всего периода.
2.Выступления на РМО, публикации.	Обобщение опыта работы. Публикации на интернет сайтах.	Доклады, выступления.	В течение всего периода.

3 Этап- ИТОГОВЫЙ (ПРЕЗЕНТАТИВНЫЙ)

Система мероприятий	Задачи	Способы реализации	Сроки проведения
1. Разработка методических рекомендаций, анализ и обобщение материала, составление отчётов, подготовка материала к печати.	Выявление условий, обеспечивающих наиболее успешное освоение детьми уровня развития физических качеств дошкольников, степень развития гибкости и координации движений.	Семинары, публикации, взаимопосещения, обмен опытом.	В конце учебного года по итогам проведения проекта.

Заключение

Проект «Красота движений» направлен на развитие гибкости и координации движений у детей старшего дошкольного возраста средствами гимнастики.

Процесс развития гибкости у детей сложный, но интересный.

«Важность и значимость гибкости не подлежит сомнению. Прежде всего гибкость наделяет человека важным умением совершенного владения своим телом, умением чувствовать его, быть в постоянном контакте с ним. Знать его возможности и использовать их, управлять им. Это умение всегда ценилось, и к его достижению стремились еще древние люди» (Б.А. Ашмарин).

Гибкость дает легкость, свободу действий, раскрепощенность, непринужденность движений, умение как концентрировать силы своего тела, так и расслаблять его.

Гибкий человек красив с эстетической точки зрения. Гибкость придает грациозность, изящность, пластичность, выразительность движениям.

Травмы зачастую являются результатом недостаточного развития гибкости. Часто мы говорим о гибкости как о первостепенном по значимости качестве, влияющем на характер и результат определенной деятельности. Во многих видах деятельности гибкость выступает залогом успеха. Она позволяет быстрее и лучше овладеть рациональной техникой выполнения движений, экономнее использовать силу, быстроту и другие физические качества и на этой основе достичь наилучших практических результатов.

Данный опыт неоднократно был представлен на районных методических объединениях, на районных предметных секциях руководящих и педагогических работников дошкольных образовательных учреждений Лямбирского муниципального района Республики Мордовия.

Опыт работы опубликован на образовательных порталах, профессиональных сообществах педагогов дошкольного образования различного уровня, представлен в интернет конкурсах различного уровня:

- Международный конкурс: «Педагогическое мероприятие», «Есть в памяти мгновения войны» на образовательном портале «Ассоциация педагогов России».
- Всероссийский конкурс: «Малыши против простуды и гриппа», «Бережем здоровье с детства».
- I Республиканский фестиваль здоровья Мастер-класс «Красота движений».

Данный проект занял призовое место в муниципальном конкурсе «Образовательные проекты»

Используемая литература

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. — М.: «Просвещение»
2. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей — СПб.: Речь, 2009
3. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. — М.: Мозаика-Синтез, 2005
4. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. — М.: ТЦ Сфера, 2005