

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9
г. Амурска Амурского муниципального района Хабаровского края

Воспитательный проект
«Здоровым быть здорово»

Руководитель: Яцухно Светлана Григорьевна,
учитель начальных классов,
классный руководитель 1-А класса,
МБОУ СОШ № 9 г. Амурска

г. Амурск
2022 г.



Аннотация

Цель: формирование у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) Формировать у детей знания о здоровье и факторах его сохранения;
- 2) Обучить младших школьников приемам сохранения и укрепления своего здоровья, познакомить с основами правильного питания, правилами личной гигиены, режимом дня;
- 3) Познакомить с профилактикой некоторых заболеваний;
- 4) Углубить знания о вредных привычках и формировать отрицательное отношение к ним;
- 5) Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- 6) Провести диагностику, направленную на исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. На наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни;
- 7) Разработать рекомендации родителям;

Гипотеза: если создать безопасную и здоровьесберегающую среду, то культура здорового и безопасного образа жизни каждого ее представителя значительно повысится и станет эффективным инструментом культивирования здорового и безопасного образа жизни.

Планируемый результат: в ходе реализации проекта у детей сформируется представление о здоровом образе жизни, здоровом питании, средствах и правилах укрепления здоровья.

Оглавление

I	Введение	
	Актуальность проекта	4-5
II	Основная часть	
2.1.	ЗОЖ. Что же это такое?.....	6
2.2.	Компоненты ЗОЖ.....	6-7
2.3.	План мероприятий	7
III	Практическая часть	
3.1.	Анкетирование	8-9
3.2.	Заключение.....	9
	Приложение № 1	
	Приложение № 2	
	Приложение № 3	
	Приложение № 4	
	Приложение № 5	
	Приложение № 6	
	Приложение № 7	
	Приложение № 8	
	Приложение № 9	
	Приложение № 10	
	Приложение № 11	
	Приложение № 12	

I. Введение

Актуальность

Здоровье человека можно считать самой большой ценностью жизни. Ведь его нельзя купить ни за какие деньги. Оно является бесценным достоянием не только отдельного человека, но и достоянием всего общества.

Одной из приоритетных задач государства является воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России. В системе общечеловеческих ценностей, которыми должно овладеть подрастающее поколение, первостепенное место уделяется здоровью и здоровому образу жизни. Ухудшение здоровья обучающихся в России стало не только медицинской, но и серьёзной педагогической проблемой. Одной из причин этого является образ жизни семей, где сегодня воспитываются дети. У обучающихся и их родителей не сформировано ценностное отношение к своему здоровью, что объясняется недостаточной пропагандой педагогических и медицинских знаний о здоровом образе жизни.

Поскольку будущее страны зависит от здоровья подрастающего поколения, то его формирование и профилактика является социальным заказом общества школе.

Цель: формирование у младших школьников необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) Формировать у детей знания о здоровье и факторах его сохранения;
- 2) Обучить младших школьников приемам сохранения и укрепления своего здоровья, познакомить с основами правильного питания, правилами личной гигиены, режимом дня;
- 3) Познакомить с профилактикой некоторых заболеваний;
- 4) Углубить знания о вредных привычках и формировать отрицательное отношение к ним;
- 5) Воспитывать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;
- 6) Провести диагностику, направленную на исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья. На наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни;
- 7) Разработать рекомендации родителям;

Гипотеза: если создать безопасную и здоровьесберегающую среду, то культура здорового и безопасного образа жизни каждого ее представителя

значительно повысится и станет эффективным инструментом культивирования здорового и безопасного образа жизни.

Участники проекта: Дети с младшего школьного возраста (7 - 8 лет), родители;

Формы работы: беседы, встречи, конкурсы, акции, презентации, экскурсии, выставки, соревнования;

Срок реализации проекта: 1 год

Ресурсы проекта: интернет, методическая литература;

Прогнозируемый результат:

Программа формирования здорового и безопасного образа жизни, предполагает что, учащиеся должны научиться:

- называть и узнавать опасности для здоровья человека; способы их предотвращения; правила здорового и безопасного образа жизни; правила организации учебного труда;
- как следует заботиться о своём здоровье: правила сохранения зрения, слуха, обоняния; роль здорового питания и двигательной активности для хорошего самочувствия и успешного учебного труда; опасность для здоровья и учебы снижения двигательной активности, курения, алкоголя, инфекционных заболеваний;
- основам здоровьесберегающей учебной культуре;
- здоровьесозидающему режиму дня, двигательной активности, здоровому питанию;
- противостоянию вредным привычкам;
- высказывать свое отношение к проблемам в области здоровья и безопасности;
- организовывать здоровьесберегающие условия учебы и общения, выбирать адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей;
- самостоятельно выполнять домашние задания с использованием индивидуально эффективных, здоровьесберегающих приемов.

Совместная деятельность учащихся способствует сплочению коллектива, растёт взаимопонимание, ответственность, самостоятельность. Ключевой идеей проекта является то, что участники не просто знакомятся с правилами ЗОЖ, а пытаются перестроить свой ежедневный режим дня с учетом основных его правил и принципов.

II. Основная часть

2.1. Что такое ЗОЖ

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Здоровье человека на 60 % и более зависит от образа жизни (еда, режим питания, физическая активность, уровень стресса, вредные привычки и разрушительное поведение).

Тема здоровья и образования очень актуальна в наше время, т.к. наши нынешние или будущие дети обязательно будут ходить в школу и получать не только знания а, возможно, если мы не позаботимся об этом сейчас, кучу болезней, начиная с близорукости и заканчивая гастритом.

Следовательно, от педагогов, организаторов образования, родителей зависит здоровье детей. От осознания ими здорового образа жизни как обязательного и непосредственного результата образования. Путь укрепления здоровья детей – создание благоприятных социально-педагогических условий для формирования здорового образа жизни, как в школе, так и в семье.

2.2. Основными компонентами здорового образа жизни являются:

1. Рациональное питание
2. Регулярные физические нагрузки
3. Личная гигиена
4. Закаливание организма
5. Отказ от вредных привычек

Рациональное питание является одним из самых важных критериев ЗОЖ. Питание играет одну из главных ролей в жизнедеятельности человека. Если начать питаться нерационально, то это приведёт к развитию патологических процессов в человеческом организме. Пищевой рацион должен быть сбалансированным по количеству белков, жиров и углеводов, а, следовательно, продукты, употребляемые в пищу, должны быть разнообразными: в рацион должны входить продукты животного и растительного происхождения.

Кроме того, следует помнить о способе приготовления пищи. Для здорового образа жизни рекомендуется употреблять меньше жареной и пассированной пищи, так как при этих манипуляциях все полезные вещества разрушаются. Приветствуется приготовление продуктов на пару.

Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, а так же организованных или самостоятельных занятий физической культурой и спортом. Всестороннее развитие физических способностей с помощью двигательной активности помогает сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижение поставленной цели, укрепляет здоровье и повышает работоспособность.

Личная гигиена, прежде всего, состоит в поддержании чистоты кожи. Ведь если этого не делать, то вследствие регулярного выделения железами кожи пота и жира в совокупности с внешними загрязнениями

создаётся благоприятная среда для размножения болезнетворных микроорганизмов и развития заболеваний.

Под закаливанием понимают приспособление организма к неблагоприятным условиям окружающей среды – температуры, влажности, давления. Но чаще всего речь идёт, конечно, о холодной температуре. Самыми оптимальными способами закаливания являются растирания холодной водой, контрастный душ, солнечные ванны летом в сочетании со свежим воздухом, физическими упражнениями и купании в прохладной воде. Такие процедуры повышают устойчивость организма к пониженным температурам. Правда, стоит отметить, что процедуры закаливания действуют весьма короткое время, поэтому их стоит проводить регулярно.

Вредные привычки являются одной из самых больших проблем современного общества.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

2.3. За время проекта были проведены следующие мероприятия

№ п/п	Название мероприятия
1.	Беседа «Экология и мы»
2.	День здоровья
3.	Проведение декады «Мы за ЗОЖ»
4.	Беседа «Мой дом - наведу порядок в нём»
5.	Акция «День добрых дел» фотовыставка (Приложение 7)
6.	Классный час «Светофор пришёл к нам в гости» (Приложение 8)
7.	Спортивный праздник «Весёлые старты» (Приложение 11)
8.	Конкурс рисунков «Здоровье планеты – твоё здоровье!»
9.	Спортивная программа «Сильные, смелые, ловкие, умелые» (Пр.9)
10.	Классный час «Здоровые зубы» (Приложение 3)
11.	Анкетирование «Что ты знаешь о здоровом образе жизни?»
12.	Классный час «Движение – это жизнь»
13.	Игра «А ну-ка, мальчики»
14.	Операция «Чистюля»
15.	Игра «Школа дорожной безопасности» (Приложение 6)
16.	Классный час «Экологический калейдоскоп»
17.	Игра «Спортивный десант» (центр Туризма) (Приложение 10)
18.	Внеклассное мероприятие «Скажем, нет вредным привычкам!»
19.	Урок-игра «Правила закаливания»
20.	Классный час «Чтоб болезней не бояться - надо спортом заниматься»
21.	Экскурсия в Амурский дендрарий «Поляна здоровья» (верёвочный парк) (Приложение 4)
22.	Конкурс газет «ЗОЖ» (совместная работа с родителями) (Прил. 5)

III. Практическая часть

3.1. Анкетирование учащихся

Форма диагностики (Приложение 1)

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо и В. Ясвина)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня: Наименее важные для меня:

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 1. _____ |
| 2. _____ | 2. _____ |
| 3. _____ | 3. _____ |

Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Приложение 2)

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку; б) обливание;

в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое

Вывод: диагностика показала, что до проведения проекта учащиеся были мало знакомы с понятием - здоровый образ жизни. Проведенные мероприятия помогли детям понять, что нужно делать, чтобы быть здоровым.

Проанализировав результаты, я внесла коррективы в Программу воспитания на следующий год, что позволит повысить качество воспитания здорового образа жизни.

3.2. Заключение

Таким образом, здоровье зависит от образа жизни, который каждый выбирает себе сам. По современным представлениям в понятие «здоровый образ жизни», как одна из составляющих, входит организация двигательной активности, рациональное питание, закаливание, личная гигиена, отказ от вредных привычек, положительные эмоции.

Сформировать культуру здорового образа жизни – значит пробудить в человеке внутреннюю потребность в сохранении здоровья.

Критерии сформированности культуры здорового образа жизни:

- Отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- Наличие умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;
- Сформированность гигиенических навыков и полезных привычек;
- Наличие физической и умственной активности;
- Умение противостоять разрушительным для здоровья вредным привычкам.
- Взрослые члены семьи, которые ведут здоровый образ жизни, помогают школьникам осознать ответственность за свое здоровье. Их личный пример учит детей относиться к здоровью бережно и осторожно, попусту не растрчивать потенциал, заложенный природой.

Методика «Индекс отношения к здоровью» (С. Дерябо и В. Ясвина)

Цель: исследование ценностных установок и жизненных приоритетов школьников по вопросам здоровья.

Инструкция: обучающиеся определяют степень значимости (важности) для них различных составляющих (жизненных ценностей). Для этого выбирают три наиболее важные и три наименее важные, с их точки зрения, ценности из предлагаемого списка:

- хорошие вещи, материальное благополучие;
- общение с природой;
- общение с друзьями и другими окружающими людьми;
- любовь и семейная жизнь;
- здоровье, здоровый образ жизни;
- труд (профессия, учёба, интересная работа);
- духовность (нравственность, саморазвитие)

Наиболее важные для меня: Наименее важные для меня:

1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

Обработка результатов

Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наиболее важных, присваивается первый ранг, второй - второй, третьей - третий. Первой ценности из трёх, которые были названы в качестве наименее важных, присваивается седьмой ранг, второй - шестой, третьей - пятый. Ценности, не вошедший ни в первую, ни во вторую группу, присваивается четвёртый ранг.

Ранг, полученный такой ценностью, как «Здоровье, здоровый образ жизни», является окончательным показателем. Если такая ценность получила у испытуемого первый или второй ранг, можно сделать вывод о том, что его отношение к здоровью является высоко доминантным (значимым); если третий, четвёртый или пятый ранг – оно характеризуется средней доминантностью; если шестой или седьмой – ему свойственна низкая доминантность отношения к здоровью.

Приложение 2

Методика «Гармоничность образа жизни школьников»

Цель: наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

Инструкция: Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

Вопросы

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

а) хорошее; б) удовлетворительное; в) плохое; г) затрудняюсь ответить.

2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?

а) да, занимаюсь; б) нет, не занимаюсь.

3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?

а) чаще всего больше 2 часов;

б) около часа;

в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.

4. Делаете ли утром следующее:

а) физическую зарядку; б) обливание;

в) плотно завтракаю; г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно; б) иногда; в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа; б) между 21 и 22 часами; в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно; б) изредка; в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке; б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги; г) помогаю по дому; д) преимущественно смотрю телевизор (видео); е) играю в компьютерные игры; ж) другое.

Бланк ответов

№ вопроса	Вариант ответа						
		в	г	д	е	ж	
а	б						
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма							

баллов:							
----------------	--	--	--	--	--	--	--

Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале

№ вопроса	Вариант ответа						
		в	г	д	е	ж	
а	б						
1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	5	0	0	0

Подсчитайте общее количество баллов.

Интерпретация

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней.

Классный час «Здоровые зубы»



Экскурсия в Амурский дендрарий «Поляна здоровья»
(верёвочный парк)



Конкурс газет «ЗОЖ»



Игра «Школа дорожной безопасности»



Акция «День добрых дел»



«Светофор пришёл к нам в гости»



Спортивная программа «Сильные, смелые, ловкие, умелые»



Игра «Спортивный десант» (ЦДЮТ и Э)



Спортивный праздник «Весёлые старты»



Рекомендации родителям по формированию здорового образа жизни у детей.

Дорогие взрослые! Вашему ребёнку как воздух необходим режим дня, разумно составленный, соответствующий возрастным особенностям. То, что ребёнок привыкает в одно и то же время есть, спать, активно действовать, создаёт благоприятные предпосылки для его всестороннего развития.

Режим дня должен быть достаточно гибким. В зависимости от условий (домашних, климатических, от времени года, индивидуальных особенностей ребёнка) он может меняться, но не более чем на 30 минут в ту или иную сторону.

После зарядки ребёнку необходимо принимать водные процедуры (закаляться водой). Начинать надо с самых простых процедур: умывания, обтирания, потом перейти к обливанию, к прохладному душу, а можно и к более сложным - купанию в бассейне или открытом водоёме.

Очень полезно совмещать закаливание воздухом и водой (непосредственно за воздушной ванной проводится водная процедура). В летнее время утренняя прогулка обязательно заканчивается умыванием с обтиранием, обливанием, душем или купанием.

Снижать температуру воды надо постепенно — с учётом возраста вашего ребёнка, состояния его здоровья, характера процедуры. Проводить процедуры следует систематически, примерно в одни и те же часы, предварительно хорошо настроив ребёнка. В качестве местных закаливающих процедур используются: умывание, обтирание по пояс, мытьё рук и обливание, игры с водой, «топтанье в тазу».

Недостаточная двигательная активность – гипокинезия – все больше «молодеет». Она отмечается не только у детей старшего возраста, но все чаще у младших школьников, дошкольников и даже у совсем маленьких детей. Двигательная активность является важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от организации физического воспитания детей, от уровня их двигательной подготовленности, индивидуальных особенностей, телосложения и функциональных возможностей растущего организма. Дети, систематически занимающиеся физкультурой, отличаются жизнерадостностью, бодростью духа и высокой работоспособностью. Физическая культура занимает ведущее место в воспитании детей и немалая роль в приобщении детей с раннего возраста к здоровому образу жизни ложится на плечи родителей.

Для снятия возбуждения перед сном, можно использовать аромалампу с маслом лаванды (2-3 капли). Посидеть на кровати рядом с ребенком; мягко, плавно погладить его по спине вдоль позвоночника, поцеловать, сказать, что завтра все будет хорошо, все у него получится, что он умный и добрый.

Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник в изголовье детской кровати противопоказано).

Проводить с ребенком водные гигиенические процедуры, а после проветривания комнаты - утреннюю гимнастику под музыку.

Перед завтраком дать ребенку выпить стакан фруктового или овощного сока. Использовать при приготовлении блюд продукты, богатые минералами и микроэлементами, белками, легкими углеводами, витаминами.

В период риска заболевания ОРВИ давать, в виде добавки к супам, чеснок и зеленый лук.

Обеспечивать ребенка одеждой из натуральных волокон, чтобы она способствовала полноценному кожному дыханию и правильному теплообмену.

Нужно убедительно сказать ребенку, что после физкультуры, необходимо снять спортивную майку и надеть сухую, сменную.

Здоровье Вашего ребенка является важнейшей ценностью и наша общая задача – сохранить и укрепить его.

Помните: пример родителей является определяющим при формировании привычек и образа жизни ребенка.

Растущий организм ребенка нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо соблюдать режим труда и отдыха.

Приучите Вашего ребенка самого заботиться о своем здоровье: выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т.д.

Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.

Традиции здорового питания в семье – залог сохранения здоровья ребенка.

В формировании ответственного отношения ребенка к своему здоровью используйте пример авторитетных для него людей: известных актеров, музыкантов, спортсменов.

Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни.

Детское любопытство безгранично, дети хотят все знать о себе и о мире, в котором живут. Они имеют право знать все о своем физическом и эмоциональном развитии, о строении организма, о болезнях, которые могут их поразить.

Знать свои слабые и сильные стороны, научиться помогать себе в различных ситуациях, укреплять свою волю и тело. В этом возрасте формируются привычки, которые впоследствии должны стать необходимостью.

Потребность в здоровом образе жизни формируется у детей, в том числе и через систему знаний и представлений, осознанного отношения к занятиям физической культурой.

Сегодня много говорят о здоровом образе жизни, в том числе и детей, а что же конкретно относится к понятию здоровый образ жизни?

Прежде всего, самым главным разделом является:

- режим дня (когда соответственно возрасту ребенка, а также индивидуальным особенностям идет смена режима активности и отдыха)
- режим рационального питания.
- закаливание

И кому же, как не вам, дорогие родители, заниматься закаливанием со своими детьми. Закаливание - это тренировка иммунитета кратковременными холодowymi раздражителями. Когда - то наши предки намного были закаленнее нас и наших детей. Ребятишки бегали в одних рубашках босиком по снегу даже в лютые морозы! В деревнях в ходу были мокроступы. Так русские крестьяне называли липовые лапти. В них вкладывали свежие листья одуванчика, мать и мачехи, подорожника, ольхи, фиалки. Оказывается, травы осуществляли своеобразный общеукрепляющий и закаливающий массаж. В мокроступах можно было смело идти по любому болоту - насморк и простуда не возникали. А для профилактики переохлаждения натирали тело маслом можжевельника. Александр Васильевич Суворов ежедневно по утрам даже в сильные морозы совершал прогулки босиком. После чего обливался холодной водой. Конечно, все закаливающие процедуры проводятся гибко с учетом времени года, здоровья ребенка, его эмоционального настроения, на фоне теплового комфорта организма. Интенсивность закаливающих мероприятий надо увеличивать постепенно, начиная всегда с щадящих. Основной принцип — постепенное расширение зоны воздействия и увеличение времени проведения процедуры. Личный пример — прежде всего.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн, не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми.