https://infourok.ru/urok-po-cheloveku-i-miru-na-temu-zabota-o-svoyom-zdorove-2-klass-4230043.html

Ответ автора

Выберите программу повышения квалификации или профессиональной переподготовки и получите документ, соответствующий новым требованиям закона от 1 сентября 2025 года

У «Инфоурок» теперь короткий домен **iu.ru!**

Вам подарок

В честь запуска нового ИИ-ассистента.

Используйте их для создания презентаций, генерации текстов, изображений и других ИИ-задач.

Урок по человеку и миру на тему "Забота о своём здоровье" (2 класс)

Предпросмотр материала:

Тема: __Забота
о своём здоровье__

Цель:
Формирование у учащихся правильного представления о здоровом образе жизни как
одной из главных ценностей для человека

Задачи:

*обеспечить усвоение учащимися правил сохранения здоровья;

*содействовать формированию представления о ЗОЖ;

*способствовать развитию мышление учащихся, умению высказывать свое мнение, обсуждать, делать выводы;

*воспитывать чувство ответственности за своё здоровье

Оборудование: Учебник «Человек
и мир» 2 класс, толковые словари, презентация, карточки для групповой работы;

**Ход
урока**

1.Организационный этап

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в моё окно,

На ладони появилось

Ярко рыжее пятно.

Это солнце заглянуло,

Будто руку протянуло,

Тонкий лучик золотой.

И как с первым лучшим другом

Поздоровалось со мной!

-Солнце встречает каждого теплом, дарит нам хорошее настроение. Пусть и сегодня настроение будет у всех бодрое.

-Я тоже приветствую всех присутствующих и вы, ребята, поздоровайтесь с гостями.

2.Актуализация знаний

-При встрече мы говорим друг другу «здравствуй»- тем самым желая здоровья.

А что такое здоровье и от кого оно зависит?

… Давным - давно жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать ему, что мудрец не всё знает. Зажав в кулак бабочку, человек спросил: «Скажи , мудрец, какая бабочка у меня в руке живая или мёртвая? А сам подумал, если скажет «мёртвая », то разожму ладони и выпущу её. Если скажет «живая» придушу в кулаке. Мудрец помолчал и сказал: «Всё в твоих руках человек»

- Вот так же, как бабочка в руках человека, так и наше здоровье в наших руках.

-Сегодня мы поговорим о том, чего не купишь за деньги. Вы догадались, о чём пойдёт речь?

3. Тема урока

Мы начнём сегодня изучение нового раздела, который называется «Человек и его здоровье».

И первая его тема «**Забота о своём
здоровье**»

-Что хотите узнать сегодня на уроке?

- Над чем задумаемся?

-Что вспомнить?

-Что выяснить?

По
определению Всемирной Организации Здравоохранения, __здоровье –это не
только отсутствие болезней, но и состояние полного физического и душевного
благополучия.__

4. Работа над темой урока

Посмотрите на листочки, которые лежат у вас на партах .Зачитайте определение слова «здоровье», с которым вы согласны.

Здоровье - это самое большое богатство человека.

Здоровье – это хорошее настроение и отличное самочувствие.

Здоровье – это спокойный сон и хороший аппетит.

Здоровье – это, когда ты весёлый и у тебя всё получается.

-Зачитаем, из **__толкового словаря__**
определение слова «здоровье».

-Пусть ***__девизом__***
нашего урока будут слова из учебника __«Береги платье снову, а здоровье__***__смолоду»__***.

-Как вы понимаете эти слова?

С раннего детства о вас заботятся ваши родители, но вы растёте и каждый из вас уже должен задуматься, как самому не навредить своему здоровью.

-А какие же правила нужно выполнять, чтобы не заболеть и сохранить своё здоровье?

__Работа в парах__

Узнаем об этом из учебника на стр.115-116

-Так какие условия нужно соблюдать, чтобы расти здоровыми ?

*ГИГИЕНА И ЧИСТОТА

(выступление знатоков)

*ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

* ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

*РЕЖИМ ДНЯ

*ОТСУТСТВИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Приложение 1

__Физкультминутка__

5.Закрепление

__Работа в группах__

-Чтобы закрепить свои знания, вам предстоит поработать в группах.

Вспомните правила работы в группах, командиры выбирают задания.

1 группа –выбрать предметы гигиены, которые можно одолжить другу;

2 группа – выбрать полезную пищу для человека;

3 группа – назвать, чем должен заниматься человек для укрепления своего здоровья;

4 группа – распределить по порядку режимные моменты школьника;

5 группа – отличит вредные и полезные привычки;

6.Выступление каждой группы

7.Рефлексия

-Нашли ли мы ответы на вопросы, поставленные в начале урока?

-Какие новые условия сохранения здоровья узнали?

-Кто в ответе за ваше здоровье?

-Ребята, спасибо вам за работу, все молодцы. Надеюсь девиз сегодняшнего урока станет девизом вашего отношения к своему здоровью.

-Возьмите нарисованную ладошку. Каждый палец ладошки - это какая – то позиция. Раскрасьте его.

Большой палец - для меня темы
была интересной и важной.

Указательный палец - узнал много
нового.

Средний палец - я постараюсь
выполнять все советы, чтобы быть здоровым.

Безымянный палец - мне было не
интересно.

Мизинец - обязательно расскажу родителям,
как беречь здоровье.

8.Итог урока

*Я хочу, друзья, признаться,

Что люблю я по утрам

Физзарядкой заниматься

Что советую и вам.

*В школе голодным ходить не годиться,

трудно нам будет сидеть и учиться.

Будут все мысли твои не о том,

Трудно учиться с пустым животом.

*Постарайтесь не лениться,

Каждый день перед едой,

Прежде чем за стол садиться

Руки вымойте водой.

*Мы желаем всем, ребята,

Быть здоровыми всегда.

Но добиться результата

Невозможно без труда.

*Мы открыли вам секреты

Как здоровье сохранить,

Выполняйте все советы

И легко вам будет жить.

Чаще улыбайтесь, дарите друг другу улыбки.

-А ы хотим вам подарить то, что в древности считалось символом долголетия, молодости и здоровья - это молодильные яблочки!!!

1 ГРУППА

*«ЧИСТОТА И
ГИГИЕНА»*

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами. Он просит тебя одолжить ему все необходимое.

Отметь те предметы, которыми ты не поделишься даже с лучшим другом. Почему?

РАСЧЕСКА

ЖИДКОЕ МЫЛО

ЗУБНАЯ ПАСТА

ЗУБНАЯ ЩЁТКА

ПОЛОТЕНЦЕ

ШАМПУНЬ

ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК

МОЧАЛКА

ТАПОЧКИ

2
ГРУППА

*«ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ»*

Вы участвуете в кулинарной передаче о здоровой и полезной еде. Что бы вы выбрали в качестве полезной пищи? Подчеркните.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША

ГАЗИРОВКА

ЙОГУРТ

ЧИПСЫ

МОЛОКО

ОВОЩИ

ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА

ФРУКТЫ

КОКА-КОЛА

РЫБА

МЯСО

**4
ГРУППА**

**«*РЕЖИМ
ДНЯ»***

Расставьте по порядку режимные моменты школьника

_ УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

_ПОДЪЁМ

_УМЫВАНИЕ

_ЗАНЯТИЯ В ШКОЛЕ

_ПРОГУЛКА

_ЗАВТРАК

_ОБЕД

_ИГРЫ, ЧТЕНИЕ

_ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

_ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

_СОН

_УЖИН

**З
ГРУППА**

**«СПОРТ
И ФИЗКУЛЬТУРА»**

Разгадайте ребусы на тему - «Спорт»

_____

_____

_____

**5
ГРУППА**

*«ПРИВЫЧКИ
ЧЕЛОВЕКА »*

Отметьте зелёным цветом привычки, которые приносят здоровью человека пользу. Красным цветом те, которые приносят вред.

Объясните, почему одни привычки полезные, а другие вредные.

_ ЗАКАЛЯТЬСЯ

_ МНОГО ЕСТЬ ПЕРЕД СНОМ

_ СИДЕТЬ ДОЛГО ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

_КУРИТЬ

_ ВСЕГДА ОПАЗДЫВАТЬ

_ ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ

_ ГРЫЗТЬ НОГТИ

_ СЛУШАТЬ МУЗЫКУ В НАУШНИКАХ

_ СОБЛЮДАТЬ РАСПОРЯДОК ДНЯ

0%

5

(2 оценки)

01.04.2020

8019

913

Файл будет скачан в формате:

Что Вы хотите изменить?

Например: обновить оформление, добавить задания, изменить класс, сократить текст или адаптировать материал.

Автор материала

Настоящий материал опубликован пользователем Ремесленникова Татьяна Анатольевна.

Инфоурок является информационным посредником. Всю ответственность за опубликованные материалы несут пользователи, загрузившие материал на сайт. Если Вы считаете, что материал нарушает авторские права либо по каким-то другим причинам должен быть удален с сайта, Вы можете на материал.

Создавайте материалы с ИИ

Конспекты, тесты, презентации, рабочие листы и другие материалы по ФГОС — под ваш урок, класс и цели занятия за пару минут.

Выберите инструмент

Нейросети могут ошибаться. Обязательно проверяйте ответы.

Презентация «Забота о себе и психическом благополучии»

1/9

Презентация посвящена вопросам психического здоровья, его значению в жизни человека и методам поддержания эмоционального благополучия. В материале рассматриваются распространенные проблемы психического здоровья, такие как тревога, грусть, стресс и выгорание, с которыми сталкиваются люди разного возраста и социального статуса. Особое внимание уделяется факторам, влияющим на психическое здоровье, включая генетические предрасположенности, травмы, хронический стресс и недостаток социальной поддержки.

Представлены основные симптомы проблем психического здоровья, такие как изменения настроения, снижение энергии, нарушения сна и отказ от общения. Презентация также предлагает практические стратегии управления психическим здоровьем, включая заботу о физическом состоянии, практику осознанности, управление стрессом, поддержание социальных связей и развитие позитивного мышления.

Заключительная часть презентации подчеркивает важность своевременного обращения за помощью, создания поддерживающей среды и использования профессиональных ресурсов для преодоления трудностей. Материал направлен на повышение осведомленности о психическом здоровье и предоставляет инструменты для улучшения качества жизни.

Отзывы на независимых платформах:

27.05.2025

216

16

учитель-дефектолог

Конспект по бытовой ориентации "Забота о своём здоровье"

Занятие по бытовой адаптации

Забота о своем здоровье

Занятие проводится для ментальных инвалидов. Возраст 25 – 40 лет.

Цель:
Формирование у воспитанников представлений о здоровье и здоровом образе жизни.

1. Прививать потребность в здоровом образе жизни, уважение к физическим упражнениям и занятиям спортом.

2. Формировать у воспитанников представление о полезных продуктах, в которых содержатся витамины.

3. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Материалы и оборудование: проектор, ноутбук, слайды, картинки. **Форма проведения занятия:** групповая.

Ход занятия

**I. Организационный
этап**

- Здравствуйте, юноши! Давайте поздороваемся друг с другом
(Приветствие) Здравствуйте! – ты скажешь человеку.

Здравствуй! – улыбнётся он в ответ. И тогда он не пойдёт в аптеку, И здоровым будет много-много лет!

- Знаете, юноши, вы не просто поздоровались, вы подарили друг другу частичку здоровья, потому что вы сказали: «Здравствуйте».

Слово «здравствуй» означает «будь здоров», «живи долго», поэтому мы так часто говорим его друг другу.

**II. Мотивационный
этап. Введение в тему занятия.**

- Юноши, а вы знаете, что такое здоровье? *(Ответы воспитанников)*

- Здоровье – это когда ты весел и всё у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным.

- Сейчас я предлагаю вам немного поиграть.

Игра «Подбери словечко»

*(Воспитатель
предлагает выбрать слова - характеристики здорового человека. Прослушивая
варианты, воспитанники хлопают в ладоши или топают ногами)*

**Здоровый человек -
это ..... человек.**

-крепкий;

-сильный;

-толстый;

-бледный;

-неуклюжий;

-весёлый;

-ловкий;

-красивый;

-сутулый; -румяный;

-стройный.

- Молодцы, юноши, верно! А что нужно делать, чтобы быть здоровым?

(ответы воспитанников)

- Нужно хотеть и уметь заботиться о своём здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. И сегодня на нашем занятии мы будем говорить, как заботиться о своём организме. А для этого мы отправимся на **остров Здоровья**!

III. Основной этап.

- Чтобы попасть на остров Здоровья, надо закрыть глаза и сказать волшебные слова: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!» **(слайд 1)**

- Чтобы быть здоровым, человеку необходимо соблюдать правила здорового образа жизни:

• Правильно питаться

• Следить за чистотой своего тела

• Заниматься спортом

• Соблюдать режим дня

- И сейчас мы отправляемся в путешествие по острову Здоровья. А первое, что встречается нам на пути, это **улица** **Витаминная! (слайд 2)**

- Скажите, ребята, как надо правильно питаться, чтобы быть здоровым?

- Чтобы быть здоровым, нужно знать, какие продукты можно есть, а какие вредны для здоровья. Полезнее всего фрукты и овощи, в них содержатся витамины. Свежие фрукты и овощи можно употреблять, сколько хочешь, они заменят самые лучшие таблетки из аптеки.

-
Юноши, а какие витамины вы знаете? (*Ответы воспитанников)* - А для чего нужны витамины? *(Чтобы укреплялся наш организм, было крепкое здоровье).*

- Правильно, витамины укрепляют весь наш организм, организму легче бороться с болезнями.

Витамин **А** называют витамином роста и зрения. Больше всего витамина А содержится в таких продуктах: морковь, сливочное масло, печень говяжья, сладкий перец, яйца, петрушка.

Витамин В способствует хорошей работе сердца. Когда его не хватает в организме, человек плохо спит, много плачет, и сердце работает кое-как. Это – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох.

Витамин С укрепляет весь организм, помогает бороться с простудой. Это – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина, свежие и соленые огурцы

Когда вы гуляете на свежем воздухе, солнечные лучи дарят вам **витамин Д.**

Витамин Д необходим для роста костей. Продукты, богатые витамином D: лосось Сельдь, яичные желтки, грибы, коровье молоко/

- А теперь давайте с вами поиграем!

Игра: «Совершенно верно!»

Воспитатель зачитывает четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных продуктах, воспитанники все вместе говорят: «Правильно, правильно, совершенно верно!» А если о том, что для здоровья вредно - молчат.

1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок. 2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.

3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мёд и винегрет.

4. Нет полезнее продуктов — вкусных овощей и фруктов. И Сереже, и Ирине всем полезны витамины.

5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти, да в дверь не может проползти.

6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся,

Ешь побольше витаминов, и с болезнями не знайся.

- Отправляемся дальше. И вот перед нами встает **гора Физкультурная!**

(слайд 3)

Если человек будет заниматься спортом, он будет здоровым. Нужно обязательно каждый день делать утреннюю гимнастику и играть в подвижные игры.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна Одеяло в сторону, Мне гимнастика нужна Помогает здорово.

Чтобы нам не болеть

И не простужаться

Мы зарядкой с тобой Будем заниматься.

- Что-то мы засиделись. Вы хотите быть бодрыми и веселыми? Тогда давайте вместе разомнемся!

Рано утром на зарядку

Друг за другом мы идем, И все дружно по порядку Упражнения начнем.

Раз – подняться, подтянуться,

Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – наклонимся пониже, Шесть – на месте тихо встанем, Семь – на стул тихонько сядем.

-

Молодцы, ребята, отлично подвигались, а теперь
отправляемся дальше. И у нас на пути – **озеро Чистоты (слайд 4)**

- Чтобы быть здоровым, человек всегда должен быть чистым и аккуратным. А для этого ему необходимо соблюдать правила личной гигиены.

**Вопросы к
беседе:**

1. Что же это за правила?

- *Умываться, мыть шею, уши*
- *Следить за чистотой тела*
- *Чаще мыть руки*
- *Чистить зубы утром и вечером*
- *Следить за чистотой одежды и внешним видом*

2. Зачем необходимо всё это делать?

*(чтобы бороться с
микробами)*

3. Какие помощники существуют у человека в борьбе с микробами?

*(мыло, полотенце,
зубная щетка, расческа и т.д.)*

Игра: «Что для себя, а что для всех»

*Из
предложенных воспитателем картинок воспитанники должны отобрать предметы,
которыми могут пользоваться все, а какие только для личного пользования.*

*(Зубная щетка,
расческа, полотенце, мыло, мочалка, зубная паста и т.д.)*

- Молодцы, юноши, все справились с заданием!

**IV. Подведение
итогов занятия. Рефлексия.**

На этом наше занятие подходит к концу. Я желаю вам, ребята, Быть здоровыми всегда. Но добиться результата Невозможно без труда!

Постарайтесь не лениться -

Каждый раз перед едой, Прежде, чем за стол садиться, Руки вымойте водой.

И зарядкой занимайтесь Ежедневно по утрам. И, конечно, закаляйтесь - Это так поможет вам!

Свежим воздухом дышите

По возможности всегда, На прогулки в лес ходите,

Он вам силы даст, друзья!

Я открыла вам секреты,

Выполняйте все советы,

И легко вам будет жить!

- Чтобы сохранить здоровье, есть ещё одно лекарство. Это улыбка. Очень	
важно, чтобы каждое утро у вас начиналось с хорошего настроения. Давайте,	
будем стараться каждый день дарить улыбки друг другу. Будьте здоровы!	

Сегодня все ребята отлично поработали, мне было очень интересно с вами заниматься. Вы – молодцы!

Источники информации:

• Картинки для слайдов презентации **(Приложение 1)** взяты с сайта Яндекс картинки.

Приложение1

Слайд 1

Слайд 2

Слайд 3

Слайд 4

14.06.2023

207

Настоящий материал опубликован пользователем БАРСУКОВА Антонина Евгеньевна.

Инфоурок является информационным посредником. Всю ответственность за опубликованные материалы несут пользователи, загрузившие материал на сайт. Если Вы считаете, что материал нарушает авторские права либо по каким-то другим причинам должен быть удален с сайта, Вы можете на материал.

воспитатель

Забота о своём здоровье

1/15

Заботимся о своём здоровье Быкова Ольга Александровна Учитель химии ДОШ №89

Часто, мы, пребывая в бешенном ритме жизни, пропускаем мимо себя самое важное и очевидное-заботу о себе, о своём здоровье.... Ведь это так много значит ....

Почему стоит задуматься об этом:

Посмотрим, как выглядят современные подростки....

Молодое и неопытное поколение «детей-привычки» не задумывается о будущем, особенно девочки-будущие матери

Возникает вопрос: «Почему же все таки, будущее страны, тратит свою жизнь напрасно?»

Неужели ,люди забыли,что существуют простые,истинные ценности...?

Вот некоторые из них: Семья…

Жизненная цель…

Улыбки…

Искусство…

Любовь…

Путешествия…

Прекрасны молодые годы, Когда, не ведая утрат, Картины жизни и природиы Мы начинаем изучать!

Подросток, остановись! Будь достоин жизни на этой планете, будь достоин права наследования и уважения, будь достоин своих отцов. Будь достоин…

07.03.2016

911

Настоящий материал опубликован пользователем Быкова Ольга Александровна.

Инфоурок является информационным посредником. Всю ответственность за опубликованные материалы несут пользователи, загрузившие материал на сайт. Если Вы считаете, что материал нарушает авторские права либо по каким-то другим причинам должен быть удален с сайта, Вы можете на материал.

учитель химии

«Забота о здоровье» педагогический совет педагогов ДОУ

**«Забота
о здоровье»**

**педагогический
совет педагогов ДОУ**

Цель: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Задачи**:** Создать
условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов. Поддерживать
благоприятный психологический климат в детском саду. Сформировать у педагогов
навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

Ход педсовета:

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь,

мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний,

вера в свои силы»

В.А.Сухомлинский.

Ведущий:
Здравствуйте! (Ведущий предлагает встать всем в круг) Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нем все: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным. Так давайте поприветствуем друг друга. (Педагоги здороваются друг с другом, поочередно произносят слова приветствия.)

Предлагаю вам выполнить небольшое упражнение (в кругу), я буду читать стихотворение, а вы будете выполнять действия по ходу: надо найти пару глазами, встретиться руками, обняться….

Я не спал, я не ел,

С тобой встретиться хотел.

Вот мы встретились глазами,

Вот мы встретились руками,

Обнялись, расцеловались

И
на миг расстались! (*Упражнение выполняется 2-3 раза).*

Ведущий:
(*Упражнение «Воздушный шар» о ценности здоровья для человека)* Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Ведущий записывает их на доске. Если слова повторяются, то ставим плюс. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих. Например, 1 место – здоровье, 2 место – семья и т.д.

Ведущий:
Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознает важность разумного отношения к своему здоровью…

Прекрасно сказал об этом Вальтер Шененберг: «Здоровье – это та вершина, которую каждый должен одолеть сам». К настоящему времени в науке сложилось более 79 понятий «Здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающее определение.

Рассмотрим некоторые из них *(воспитателям предлагаются в письменном виде).*

По мнению детей здоровье – это:

· Когда болеешь, потом выздоравливаешь.

· Когда не болеешь никогда.

· Когда организм кушает все здоровое.

· Это когда я здороваюсь.

· Это ходить в детский сад, не болеть.

По мнению родителей здоровье – это:

· Физическое, социально, духовное благополучие.

· Отсутствие болезней.

· Здоровое питание, физические нагрузки.

· Сила, красота, хорошее настроение.

· Образ жизни.

Проанализировав анкеты родителей мы получили следующие результаты.

А по вашему мнению, что такое здоровье? Продолжите, пожалуйста, фразу: «Здоровье для меня – это…» *(Блиц опрос педагогов, за ответ – фишка (жетон), в конце – подведение итога).*

Итак, здоровье – это красота, хорошее настроение, счастье, правильное питание, двигательная активность, отсутствие стрессовых ситуаций и еще многое другое.

Проанализируем ваши ответы на тесты…

Ученые предлагают следующую формулировку:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Здоровье **–** это
комплексное, целостное, динамичное состояние организма человека, которое дает
ему возможность в максимальной степени реализовать свою генетическую программу
в условиях конкретной социально-экологической среды.

Здоровье – это нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Выделяется несколько компонентов здоровья:

Соматическое здоровье – текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

Физическое здоровье – уровень роста и развития органов и систем организма.

Психическое здоровье – состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта

Ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод: наше с вами здоровье зависит: 10–15% от уровня развития здравоохранения в стране; 15–20% от наследственности; 20–25% от окружающей среды; 50–55% от образа жизни. Нельзя улучшить свою наследственность и лично повлиять на уровень здравоохранения, нельзя значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

О том, как грамотно распорядиться этим «контрольным пакетом акций» в условиях дошкольного учреждения пойдет речь на нашем педагогическом совете, который звучит так: «Азбука здоровья».

Надо помнить, что 50-55% наше здоровье зависит, прежде всего, от нас самих.

Что
нужно делать, чтобы быть здоровым? *(Блиц опрос педагогов).*

Итак, хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно. Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Данные разных исследований показывают, что за последнее время число здоровых дошкольников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 10% от контингента детей, поступающих в школу. Невозможно иметь здоровых детей, если они будут подвергаться опасности, как с физической стороны, так и психической.

От
чего зависит здоровье детей? *(Блиц опрос педагогов).*

Итак, здоровье детей зависит от организации оптимального двигательного режима; прогулки; проветривания; профилактики простуды; безопасной организованной среды; соблюдения режима дня.

Что
включает в себя цикл по безопасности жизнедеятельности детей? (*Блиц
опрос педагогов).*

Итак, цикл по безопасности жизнедеятельности детей включает в себя: Ребенок и другие люди; Ребенок и природа; Ребенок дома; Здоровье ребенка; Эмоциональное благополучие ребенка; Ребенок на улице.

Ведущий:
(*«Мозговой штурм» Продолжи фразу:*)

Процесс изменения форм и функций организма человека… (Физическое развитие)

Основное специфическое средство физического воспитания… (Физические упражнения)

Детский туризм это… (Прогулки и экскурсии)

Ходьба, бег, прыжки, лазанье и метание… (Основные виды движения)

Простые физические упражнения против усталости, один из обязательных, продуманных элементов в занятии с детьми… (Физическая минутка)

Комплекс специальных упражнений, способствующих ускорению врабатывания и повышению работоспособности организма после сна… (Зарядка)

Период человеческого развития, когда он учиться понимать окружающий мир… (Детство)

Ведущая деятельность у детей в дошкольном возрасте… (Игра)

Пребывание на открытом воздухе для отдыха, развлечения… (Прогулка)

Система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию… (Закаливание)

В общем смысле человек, осуществляющий воспитание, в узком смысле – должностное лицо, выполняющее воспитательные функции в учебно-воспитательном учреждении… (Воспитатель)

Система распределение периодов сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, занятий и самостоятельной деятельности детей… (Режим)

Ведущий:

Решите педагогические задачи:

1. Семья отправилась на прогулку в лес. Во время отдыха сын 9 лет забрался на верхушку дерева. Дочь 5 лет тоже пыталась, но у неё не получилось. Она заплакала и стала просить родителей помочь ей. Какая из предложенных реакций родителей наиболее правильная?

1) Родители накричали на сына, потребовали немедленно слезть с дерева и обоим детям строго-настрого запретили влезать на деревья, объяснив им, что это опасно.

2) Отец похвалил сына за ловкость, помог дочери подняться на нижнюю ветку дерева, затем самостоятельно спуститься вниз. Девочка несколько раз повторила упражнение.

3) Мать успокоила плачущую дочь, ласково попросила сына спуститься на землю, а затем отшлепала его.

2. Ребенок не хочет есть.

1) Бабушка старается заставить его съесть положенную порцию, используя сказку, прибаутки.

2) Мать обещает купить новую игрушку.

3) Отец говорит: «Не хочешь – не ешь». Кто прав?

Давайте познакомимся с итогами тематического контроля «Условия организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ»

«Здоровье – это вершина, которую должен каждый покорить сам» – так гласит восточная мудрость. Задача педагогов – научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом. С сильным умом, в сильном теле можно добиться любых успехов, любых высот. Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект.

А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.);

- максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности;

- рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами;

- наращивать резервные возможности организма ребенка за счет регулярных физических упражнений.

Педагог-**психолог**: *(представляет
пособие*) «Сухой дождь» - шатер из разноцветных атласных лент, расположенных
от теплых тонов к холодным, закрепленных на подвесной горизонтальной платформе
(обруче). Ленты спускаются вниз, словно струи воды, их приятно трогать,
перебирать в руках, проходить сквозь них, касаясь лицом. Проходя через такой
«дождь», три-четыре раза (от теплых цветов к холодным), «шустрики»
заметно успокаиваются, а «мямлики» (ходят от холодного цвета к теплому),
наоборот – активизируются. Разноцветные «струи» стимулируют
тактильные ощущения, помогают восприятию пространства своего тела в этом
пространстве, за «струями» можно спрятаться от внешнего мира *(педагоги
пробуют).*

Воспитатель: *(представляет
опыт работы)* «Эффективные методы и приемы в проведении
физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ».

Ведущий:
По словам Б.Н.Чумакова, купить здоровье нельзя, его можно только заработать
собственными постоянными усилиями.

Нам
педагогам необходимо помнить, что мы входим в группу риска по различным
профзаболеваниям. Проблема здоровья педагога заслуживает большого
внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит
успешность образовательного процесса. Статистические данные показывают, что
ежегодно возрастают заболевания нервной системы, костно-мышечной,
сердечно-сосудистые заболевания.

По показателям: 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют: после 10-ти лет работы более 35% педагогов; после 15-ти лет стажа – 40%; после 20-ти лет – более 50% педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся: миопия (близорукость), ларингит, синдром хронической усталости, гиподинамия, остеохондроз.

Причинами заболеваний являются: сниженная двигательная активность; эмоциональное перенапряжение; отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки.

**Инструктор
по физической** **культуре**: Снять мышечное и психологическое напряжение
помогут упражнения, выполнение которых не займет много времени и не
потребует специального оборудования. Придя домой, включите спокойную музыку
и выполняйте упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения,
которые я сейчас покажу*. (Включается* *спокойная музыка)*

Все движения выполняйте очень медленно, плавно, не допуская болевых ощущений. Дышите ровно и спокойно. Постарайтесь сохранить каждую позу в течение 30 сек.

1. Расправьте плечи. Встаньте на цыпочки, поднимите руки и потянитесь вверх всем телом.

2. Выполняйте полуприсед, немного согнув ноги в коленях. Вытяните руки перед собой и потянитесь вперед, сохраняя спину абсолютно прямой.

3. Из этого же положения отведите прямые руки назад. Шею и подбородок потяните вперёд.

4. Наклонитесь вперед, руки отведите в стороны, колени выпрямите. Потянитесь.

5. Поставьте ноги вместе, наклонитесь вперед, обхватите руками колени и постарайтесь коснуться их носом.

6. Выполните по два поворота головой вправо-влево (подбородок почти касается груди).

7. Встаньте на колени, прямые руки вытяните над головой, живот втяните, спину держите прямо. В течение минуты выполняйте мягкие пружинящие полуприседания, не касаясь ягодицами пяток.

Если Вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота – цель достигнута: всего за одну минуту Вы включили основные системы организма на полные обороты.

Учитель-**логопед**:
Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых
связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит.
Выполнение несложных упражнений поможет укрепить мышцы гортани. Предлагаю
вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для
укрепления мышц гортани.

1. Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.

2. Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.

3. Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевоту от окружающих.

4. Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.

5. Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.

6.
Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э». *(Педагоги выполняют комплекс упражнений… Учитель-логопед раздает памятки).*

М**едицинская сестра:** На работе мы постоянно испытываем дефицит времени и находимся в напряжении. Как быстро освободиться от накопившейся усталости, зарядиться энергией на работе? Вам поможет знание простейших упражнений.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.

7.
Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее**.** *(Педагоги выполняют упражнения… Медицинская сестра раздает памятки).*

Педагог-**психолог**:
Психические возможности зависят от умения управлять своими состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные воздействия. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья. Существует много причин, разрушающих наше здоровье. Основная причина у педагога – неумение противостоять стрессам.

В повседневной жизни, человек часто испытывает мини – стрессы, как известно, стресс – это напряжение. Негативные эмоции и чувства: страх, тревога, беспокойство, обида, раздражение, паника, агрессия – всегда вызывает мышечное напряжение. Вспомните, как у вас сжимаются кулаки, хмурятся брови, напрягается воротниковая зона и плечи, когда вы оказываетесь в негативной, стрессовой ситуации. И эта взаимосвязь стресса и мышечного напряжения такова, что если Вы

научитесь избавляться от избыточного мышечного напряжения, Вы будете уметь уменьшать интенсивность стрессовых эмоций. Предлагаю вашему вниманию несколько способов снижения стресса. *(Включается музыка)*

· Научитесь расслабляться. Устраните все то, что отвлекает ваше внимание. Закройте глаза, представьте себя в спокойном состоянии. Дышите медленно и глубоко.

· Научитесь над собой смеяться. Через некоторое время вы оглянетесь на свои неприятности и будите, удивлены, что реагировали на них так серьезно.

· Заглядывайте в будущее. Как только вы разберетесь в том, что сейчас заботит вас, вы, конечно же, поймете, что рисуете проблему монументальной, чем она есть на самом деле. Будьте реалистом! Ошибки, которые совершили вы, никогда не задерживаются так долго в памяти других, как в вашей.

· Возьмите отпуск. Вы, должно быть, полагаете, что способны проработать по 12 часов в день и 52 недели в году. Неправда! Вы сможете работать немного лучше, если будете поддерживать здоровье и снизите стресс дома, перестав быть трудоголиком.

· Постарайтесь, чтобы у вас были близкие друзья. Если вы поделитесь своими проблемами, трудностями с другими, они уменьшаются.

· Планируйте и организуйте свою работу более эффективно. Поддерживайте свое здоровье. Делайте зарядку, по крайне мере, три раза в неделю.

· Придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты. Приобретайте эффективные, самоутверждающие навыки.

· Научитесь говорить «нет» людям, общение с которыми вам в тягость.

· Оцените свои возможности. Что действительно важно для вас? Приносят ли проблемы вам разочарование и тоску или их решение стимулирует вас, делает вашу жизнь более насыщенной?

· Имейте интересы вне работы. Не замыкайтесь только на работе. Займитесь каким – ни будь приятным делом в конце трудового дня или недели.

· Позволяйте себе отдохнуть. Почитать книгу. Послушать музыку, расслабьтесь и вспомните самые приятные моменты своей жизни

Упражнение **«**Лимон**»** Цель:
управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.
Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните

упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое») Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар». Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20-30 приседаний, либо 15-20 прыжков на месте – это позволит избавиться от возникшего напряжения**.** Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями. *(Педагоги выполняют упражнения… Педагог-психолог раздает памятки).*

Воспитатель: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определенного органа в нашем организме. Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; Указательный – улучшает работу желудка; Средний – кишечник и позвоночник; Безымянный – улучшает работу печени; Мезенец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий прием - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.*(Педагоги выполняют пальчиковый массаж… Воспитатель раздает памятки).*

Ведущий: Давайте вспомним «Пословицы и поговорки о здоровье»

Больному и золотая кровать не поможет.

Двигайся больше – проживешь дольше.

Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле.

Здоровье дороже золота.

Здоровье и счастье не живут друг без друга.

Ведущий:
«Бабушка и Красная шапочка» *(обыгрывают воспитатели).*

*Входят
Красная шапочка и ее Бабушка, между ними происходит такой диалог:*

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:

- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

*Голос
за кадром:* Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку,
веди здоровый образ жизни!

Ведущий: Всем
известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеемся, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны удовольствия. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

Сейчас
я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в Аффирмации. *(Время для работы – 3 минуты).*

[«Негативные убеждения»]	Ответы
1. На работе меня никто не ценит	На работе меня любят
2. Мои коллеги меня раздражают	Меня окружают только позитивные и веселые люди
3. Я боюсь, что у меня не получится…	У меня все получается просто великолепно.
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало	Мне нравится, как я выгляжу
5. Я разочарован в жизни…	Я люблю жизнь!

**Ведущий:
(***Упражнение «Дружественная ладошка»)* Мне
очень хочется, чтобы о нашей сегодняшней встрече осталась память. Пусть это
будет дружеская ладошка. Для этого выполним упражнение, которое так и называется. *(Раздаются
листки бумаги).*

Обведите
контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и
напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим
коллегам по команде, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на
одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание,
личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного
человека. *(Педагоги выполняют задание).*

Пусть эти ладошки несут тепло и радость наших встреч, напоминают об этих встречах, а может быть, и помогают в какой-то сложный момент.

Психолог: *(Подводит
итог состоянию, настроению педагогов)* Оказывается, цвет несет в себе
информацию о нашем настроении, о нашем состоянии. Посмотрим на свои ладошки?
Например,

- красный цвет говорит об активности, динамичности;

- розовый обозначает радость;

- оранжевый – благополучие, веселье;

- желтый – бодрость, оптимизм;

- зеленый – внутренняя сила, спокойствие;

- голубой – расслабленность;

- синий – спокойствие;

- фиолетовый – депрессивно-меланхолическое;

- серый – тревожность, замкнутость;

- белый – самообладание;

- черный – конфликтность, протест, негативизм;

- коричневый – зависимость, асоциальность. Какой цвет преобладает?

Ведущий: (*Рефлексия)* Наша
встреча подошла к концу. Хочется получить обратную связь от проделанной работы. Предлагаю выполнить следующее: у меня есть фасолинки и камешки. Если вы считаете, что информация, полученная вами сегодня, полезная и вы будете применять ее, то прошу вас посадить фасолинку в горшочек. Если вы считаете, что работа была бесполезной и вы зря потратили время, то положите в чашечку камешек. *(Педагоги выполняют задание, проговаривая несколько
слов).*

*(Советы
педагогам)* Нас не будут бесплатно посылать в дома отдыха, не увеличат зарплату настолько, что бы мы могли позволить себе лучшее питание и абонементы в бассейн. Не снизят нагрузку настолько, что мы могли полноценно восстановиться после рабочего дня. Следовательно, никто, кроме нас самих, не решит этих проблем (привлекая к этому, по возможности, врачей). Но и врачи не будут заставлять делать по утрам зарядку, следить за соблюдением режима дня. К тому же мы часто не хотим ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. И все-таки, хотелось бы дать вам несколько советов.

Начинайте каждый день с чувством радости.

Поддерживайте это состояние в течение дня.

Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

Питайтесь регулярно и разнообразно.

Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

Не переедайте на ночь.

Спите не менее 8-ми часов в сутки.

Занимайтесь физическими упражнениями.

Больше двигайтесь, старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

Любите свою душу и тело.

Старайтесь окружить их комфортом.

Слушайте красивую музыку

Не надейся на Бога

И не верь чудесам,

Есть одна лишь подмога:

Помоги себе сам.

Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания! Пусть листы календаря сменяются, оставляя в памяти яркие события года! Всего вам большого и светлого...

Спасибо за внимание!

Ведущий: Давайте
подведем итог, кто сегодня был активным, внимательным, подсчитайте свои жетоны.
Победителю – приз.

Список используемой литература

Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст]: Методические рекомендации / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. 2004. №1. С 7-24.

Гаврючина, Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст]: Методическое пособие / Л.В. Гаврючина. – М.: Сфера. 2008.

Доскин, В.А. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка [Текст]: Методическое пособие / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение. Росмэн. 2006. 144 с.

Доскин, В.А. Растем здоровыми [Текст]: Методическое пособие / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. - М.: Просвещение. 2004. 112с.

Сергиенко, Т.Е. Работа с педагогами по повышению их компетентности в области здорового образа жизни дошкольников [Текст]: Методическое пособие / Т.Е. Сергиенко // Методист. 2006. №10. С 63-68.

16.03.2021

356

Настоящий материал опубликован пользователем Белякова Мария Михайовна.

Инфоурок является информационным посредником. Всю ответственность за опубликованные материалы несут пользователи, загрузившие материал на сайт. Если Вы считаете, что материал нарушает авторские права либо по каким-то другим причинам должен быть удален с сайта, Вы можете на материал.

Инструктор по физо

Профессия: Тьютор

В каталоге 7 769 курсов по разным направлениям

Пластюк Мария Сергеевна

775

Вязович Ольга Владимировна

582

Сторонние сайты могут заразить устройство вирусом или привести к утечке личных и банковских данных, что создаёт угрозу потери денежных средств.

Мы настоятельно рекомендуем не переходить по внешним ссылкам.

Продолжая пользоваться нашим сайтом, Вы даёте согласие на использование
[файлов cookie](https://cdn2.infourok.ru/files/doc/2026/policy_PD.pdf)
и системы верификации запросов
[SmartCaptcha](https://yandex.ru/legal/smartcaptcha_notice/ru/).