**Доклад**

**«Взаимодействие педагогов ДОУ и семьи по формированию основ культуры здоровья у дошкольников»**

Подготовила: инструктор по физической культуре

 МБДОУ детский сад №64 г. Ульяновска

**Щетинкина Оксана Викторовна**

Введение.

Здоровье детей – это общегосударственная проблема, не теряющая своей актуальности никогда. К сожалению, в последние годы она только углубляется, сохраняется высокий процент общей заболеваемости, увеличивается количество детей, состоящих на диспансерном учёте, значительно снижается процент детей, относящихся к первой группе здоровья.

 Обеспечение охраны и укрепления здоровья детей дошкольного возраста всегда было приоритетным направлением в работе ДОУ. Медиками и педагогами продолжаются поиски путей повышения эффективности оздоровительной работы в ДОУ. При этом важно обеспечить для каждого ребенка благоприятные условия развития с учетом особенностей состояния здоровья. Важную роль в этом процессе также играет грамотное взаимодействие педагогов ДОУ и семьи по формированию основ культуры здоровья у дошкольников.

 Семья – первоисточник и образец формирования межличностных отношений для ребенка, а родители – образцы для подражания.

 Существенное повышение качества жизни граждан России является ключевым вопросом государственной политики, это отражено в национальной программе «Здоровое поколение 21», в Приоритетных национальных проектах.

 ФГОС дошкольного образования предполагает совместную деятельность педагогов и родителей в образовательном процессе ДОУ. В реализации Программы участвуют дети, их родители (законные представители), педагогические работники. ФГОС дошкольного образования направлен на решение следующих задач:

* охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, В том числе их эмоционального благополучия;
* формирования общей культуры личности детей, в том числе ценнстей здорового образа жизни;
* обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей в вопросах развития образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Ключевыми принципами «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017годы» являются реализация основополагающего права каждого ребенка жить и воспитываться в семье и сбережение здрорвья каждого ребенка. Государственная политика предполагает реализацию системы здоровьесберегающих мероприятий.

 «В РФ должны приниматься меры, направленные на :

* формирования у семьи и детей потребности в здоровом образе жизни,
* всеобщую раннюю профилактику заболеваемости.
* внедрение здоровьесберегающих технологий во все сферы жизни ребенка».

В статье 64. п. 3 говорится, что родители дошкольников «имеют право на получение методической, психолого-педагогической, диагностической и консультативной помощи».

 В концепции «Профессионального стандарта педагога» отмечено, что педагог дошкольного образования должен просвещать родителей, уметь

выстраивать партнерское взаимодействие с ними для решения педагогических задач. В связи с этим целями взаимодействия детского сада с семьей являются создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

 Согласно ФГОС одним из направлений развития детей и взаимодействия ДОУ с семьей является «Здоровье и физическое развитие». Педагоги ДОУ должны привлекать родителей к формированию у ребенка ценности здорового образа жизни (организовывать консультации, беседы с родителями; обеспечивать согласованность и преемственность в оздоровлении и физическом развитии детей в семье).

Основными программами, по которым работают ДОУ, являются: «От рождения до школы», программы «Детство», «Радуга». В них определены задачи и содержание работы с детьми дошкольного возраста.

 Авторы современных общеобразовательных программ, признавая ценность семьи как уникального института воспитания и необходимость развития ответственных и плодотворных отношений с семьями воспитанников, выделяют работу с родителями в отдельный раздел (Анохина И. А.). В программе «От рождения до школы» выделены основные направления взаимодействия с семьей:

* знакомство с семьей с целью изучения ожиданий от детского сада, отношения к различным проблемам семейного и общественного воспитания, выявления информационного поля;
* информирование родителей о ходе образовательного процесса;
* образование родителей;
* совместная деятельность.

 Программой **«Детство»** внимание уделяется всей совокупности составляющих культуры здоровья. Программа предусматривает валеологическое просвещение дошкольников: **развитие представлений о ЗОЖ**, о важности гигиенической и двигательной культуры, о здоровье и средствах его укрепления, о функционировании организма и правилах заботы о нем, о правилах безопасного поведения и разумных действиях в непредвиденных ситуациях, способах оказания элементарной помощи и самопомощи. Эти сведения должны стать важным компонентом личностной культуры и социальной защищенности дошкольника, т.е. ребенок становится субъектом оздоровительного процесса.

В разделе «Растим детей здоровыми» программы **«Радуга»**  общие воспитательные задачи включают задачу воспитания **привычки к ЗОЖ**, а в каждой возрастной группе она конкретизируется. В методических рекомендациях приводится перечень **знаний, умений, правил**, особенно рационального питания, которых должен придерживаться ребенок, детские трудности и методические приемы приобщения детей к основам ЗОЖ.

Овладение основами **двигательной культуры** играет важную роль в приобщении детей к ЗОЖ. Н.В. Полтавцева в пособии «Физическая культура в дошкольном детстве» к программе **«Из детства в отрочество» впервые** связала формирование у дошкольников представлений о своем организме с влиянием характера выполнения физических упражнений на функционирование органов и систем организма, что способствует осознанному овладению и использованию детьми физических упражнений в жизненных ситуациях и развитию самостоятельности в решении двигательных задач, как в игровой обстановке, так и в повседневной жизни. Н.В. Полтавцева определила задачи обучения и объем знаний, который необходимо дать детям разных возрастных групп при выполнении физических упражнений, круг оздоровительных задач, которые необходимо решать в разных возрастных группах при выполнении физических упражнений (Анохина И. А.).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средняя группа | Старшая группа | Подготовительная группа |
| - содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма;- совершенствовать функции и закаливание организма детей;- формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку. | - формировать навык правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп;- повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;- приобщать детей к ЗОЖ. | - повышать тренированность организма;- развивать способность удерживать статические позы и поддерживать правильное положение позвоночника в положении стоя и сидя;- повышать уровень умственной и физической работоспособности детского организма. |

Таблица 2. Оздоровительные задачи при выполнении физических упражнений

**В.Г. Алямовская** в программе **«Здоровье»** предлагает проводить работу по воспитанию у дошкольников потребности в ЗОЖ по следующим направлениям:

- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;

- развитие представлений о строении собственного тела, назначении органов;

- обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;

- формирование представлений о том, что полезно и что вредно для организма;

- формирование элементарных представлений об окружающей среде;

- формирование привычки ежедневных физкультурных упражнений.

 В.Г. Алямовская в программе «Здоровье» отмечает, что работа с родителями должна строиться на принципах преемственности семьи и ДОУ, а также на основе Родительского договора, который заключается с родителями каждого ребенка.

В рамках программы поисково-исследовательской и экспериментальной работы некоторые ДОУ г. Ульяновска изучали проблему приобщения дошкольников к ЗОЖ. В **ДОУ № 254 г. Ульяновска** под руководством кандидата педагогических наук Н.В. Полтавцевой (Зав.ДОУ Р.С. Краснова, зам.зав. по УВР И.А. Гаврилова) организована работа по приобщению детей к ЗОЖ. В своем исследовании авторы рассматривают приобщение к ЗОЖ шире, включая в него овладение двигательной культурой, приобретение опыта здоровьесберегающего поведения на основе знаний о влиянии характера выполнения движений на функционирование органов и систем; формирование эмоциональной культуры.

 Заслуживает внимания созданная в ДОУ модель приобщения дошкольников к ЗОЖ, структурными компонентами которой являются блок работы с детьми, блок работы с родителями и блок работы с воспитателями.

Достижения ребенком в овладении ценностями двигательной культуры и эмоционального культурного опыта рассматриваются как результат деятельности педагогов, родителей и самого ребенка

 Опытом работы ДОУ №4 «Буратино» р.п. Кузоватово Ульяновской области является разработка и внедрение инновационной педагогической технологии взаимодействия с семьей по формированию культуры здоровья у детей дошкольного возраста на основе интегрированного подхода. Выбор направления работы ДОУ обусловлен результатами диагностики состояния здоровья детей, выявивший тенденцию к росту простудных заболеваний. и родителей.

Коллектив **ДОУ «Золотая рыбка»** **г. Новоульяновск** работает по теме «Формирование основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста в условиях малого города». Работа ДОУ по взаимодействию с семьей в формировании основ культуры здоровья у детей дошкольного возраста проводиться поэтапно, интегрируя усилия всех сотрудников ДОУ. Реализуя раздел «Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными» программы «Детство», педагоги воспитывают у дошкольников культуру здоровья.

Цель работы: разработка и апробация в разных возрастных группах педагогических технологий, способствующих воспитанию здорового ребенка, формированию культуры здоровья и здоровьесберегающей компетентности.

 В работе с семьей сотрудниками ДОУ решаются следующие задачи:

- установления доверительных отношений родителей с коллективом ДОУ и вовлечение родителей в процесс формирования культуры здоровья у детей в ДОУ через участие в спортивных мероприятиях, создание с помощью родителей спортивных уголков в группах;

- повышение уровня культуры здоровья родителей осуществляется через организацию «Уголков здоровья» в группах с методическими рекомендациями по питанию, закаливанию, режиму, профилактике детского травматизма, созданию условий в семье для двигательной активности; проведение общегрупповых и индивидуальных консультаций, обучение родителей приемам оздоровления детей: дыхательной гимнастике, закаливанию; организацию «Круглого стола» по обмену опытом оздоровления детей в домашних условиях;

- знакомство родителей с системой оздоровления и формирования культуры здоровья у детей в ДОУ посредством организации открытых мероприятий: занятий, праздников, выставок, фотоматериалов.

В разработке авторских программ и технологий по формированию ЗОЖ у детей дошкольного возраста и в работе с семьей по формированию основ культуры у дошкольников участвуют специалисты и практики из различных научных областей: медицины, психологии, педагогики.

 Ведущим принципом реализации образовательной программы ДОУ является принцип интеграции. Интеграция – процесс взаимодействия и взаимопроникновения элементов системы. Сущность процесса интеграции – качественные преобразования внутри каждого элемента системы. Принцип интеграции в образовании предполагает взаимосвязь элементов системы образования, связь между ее подсистемами, определяет выбор целеполагания и содержания образования, разработку технологических подходов (Анохина И. А.).

Пути интеграции проходят через:

* Комплексное проведение мониторинга и обсуждение его результатов.
* Координацию планов сотрудников ДОУ.
* Совместное проведение мероприятий.

При подборе того или иного мероприятия нужно применять дифференцированный подход к семье, а также создать необходимые условия для осуществления взаимодействия.

Формирование культуры здоровья будет более эффективным, если проводить его в трех направлениях: с педагогами, детьми и родителями.

Совместная работа ДОУ с семьей должна строиться на следующих принципах, определяющих ее содержание, организацию и методику:

учет специфики возраста детей;

* добровольности;
* содружества, состязания и игры;
* компетентности;
* научности;
* современности;
* доступности;
* открытости;
* целостности;
* единства, когда цели и задачи воспитания ребенка хорошо понятны не только воспитателю, но и родителям, когда семья знакома с методами и приемами физкультурно-оздоровительной работой в детском саду, а педагоги используют лучший метод семейного воспитания;
* систематичности и последовательности в течение всего года и всего периода ребенка в ДОУ;
* индивидуального подхода к каждому ребенку и к каждой семье на основе учета их интересов и способностей (Анохина И. А.).

 Наукой и практикой были разработаны достаточно эффективные формы пропаганды педагогических знаний среди родителей дошкольников, которые вошли в практику и активно используются в ДОУ. Они делятся на традиционные и нетрадиционные. Традиционные:

* анкетирование;
* совместные праздники и досуги;
* посиделки с чаепитием;
* экскурсии, выставки;
* консультации;
* родительские собрания;
* беседы;
* наглядно-текстовая информация;
* дни открытых дверей;
* дискуссии;
* родительские вечера.

Нетрадиционные формы работы с родителями:

* семейные клубы;
* проекты;
* конференции;
* ток-шоу;
* мастер - классы;
* школа будущего первоклассника;
* тимуровская команда4
* деловая игра;
* патронаж;
* презентация семейного опыта;
* тренинг.

В условиях ДОУ очень важно наладить проведение таких форм взаимодействия с родителями, при которых психолого – педагогическое просвещение стало бы эффективным. Поэтому, очевидно, что сегодня нельзя ограничиваться только пропагандой педагогических знаний, в которых родители лишь пассивные участники. По мнению профессора И.В.Дубровиной, эффект от психологического просвещения больше, если психологические знания давать в качестве средства решения жизненных проблем. То же самое можно сказать и о педагогическом просвещении родителей (Ковалева Е.Е.).

При подборе содержания того или иного мероприятия нужно применять дифференцированный подход к семье, а также создать необходимые условия для осуществления взаимодействия, такие как:

* создание обстановки доверия и сотрудничества;
* установка педагогов на работу с родителями как на работу с единомышленниками;
* доброжелательное отношение педагогов к ребенку и родителям;
* заинтересованность педагогов в организации взаимодействия;
* системный характер взаимодействия с семьей.

 Исходя из опыта МБДОУ №4 р.п. Кузоватово и МБДОУ №254 работа по взаимодействию с семьей по формированию культуры здоровья у детей включает несколько этапов.

 Первый этап, который условно можно назвать диагностическим, решает следующие задачи: совместно с медицинским персоналом проанализировать состояние здоровья детей (уровень нервно-психического и физического здоровья, наличие хронических заболеваний, группа здоровья). Выявить круг представлений детей о здоровье и факторах, положительно и отрицательно влияющих на здоровье, знание и выполнение правил здоровьесберегающего поведения.

С целью изучения семьи, выяснить образовательные потребности родителей, установить контакты с ее членами, согласовать воспитательные воздействия на ребенка, просвещенность родителей в вопросах воспитания и укрепления здоровья детей, а также для разработки материалов по организации деятельности с семьей по данному вопросу провести опрос, анкетирование, посещение семей.

На этом этапе важно определить функциональные обязанности и взаимодействие специалистов в организации воспитательно-оздоровительной работы в ДОУ и с семьями воспитанников обсудить их со всеми участниками воспитательно-оздоровительного процесса.

Заведующая ДОУ: организует инфраструктуру ДОУ и здоровьесберегающую среду, контролирует работу с детьми, сотрудниками и родителями по формированию культуры здоровья.

Заместитель заведующей по УВР осуществляет:

Подбор и внедрение здоровьесберегающих программ и технологий.

Контроль за построением учебно-воспитательного процесса в группах на принципах здоровьесбережения.

Методическое обеспечение оздоровительно-образовательного процесса.

Совершенствование педагогического мастерства педагогов по формированию у детей начальной здоровьесберегающей компетенции.

Контроль за качеством работы с детьми по формированию ЗОЖ.

 Организует и проводит медико-психолого-педагогический консилиум для составления индивидуальной карты развития ребенка.

Медицинский работник проводит лечебно-профилактические мероприятия:

Санация очагов инфекции.

Вакцинация.

Витаминизация пищи.

Первая помощь при травмах и др.

Организуют и контролируют соблюдение санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима.

Контролирует выполнение двигательного режима и физические нагрузки на утренней гимнастике и физкультурных занятиях.

Контролирует уровень здоровья детей: определяют и оценивают показатели заболеваемости, физического, функционального и моторного развития детей, динамику групп здоровья.

Осуществляет сотрудничество ДОУ с узкими специалистами из детской поликлиники.

Осуществляет гигиеническое воспитание детей и санитарное просвещение персонала и родителей.

Проводит индивидуальное консультирование родителей по вопросам охраны и укрепления здоровья детей, профилактике заболеваний.

Инструктор по физической культуре:

Проводит диагностику физической подготовленности.

Планирует и проводит систематические и эпизодические формы работы по физическому воспитанию.

На прогулке проводит физкультурную работу с подгруппой детей в зависимости от состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Участвует в проведении закаливающих мероприятий.

Обеспечивает положительный эмоциональный настрой в процессе физкультурных занятий.

Учитывает типологические особенности нервной системы при выборе физических нагрузок и анализе развития двигательных качеств.

Психолог:

Обеспечивает оптимальную адаптацию к ДОУ и контролирует эмоциональное состояние ребенка после перенесенных заболеваний.

Определяет индивидуальные особенности развития познавательных процессов и проводит работу по их развитию.

Изучает индивидуально-типологические особенности нервной системы и эмоциональной сферы ребенка.

Проводит семинары и тренинги для воспитателей групп.

Проводит тренинги с детьми по развитию навыков общения.

Консультирует педагогов и родителей по вопросам психологического здоровья детей.

Проводит текущее обследование.

Музыкальный работник:

Проводит диагностику эмоционально-музыкального развития.

Включает в содержание занятий и развлечений музыкальный материал о здоровье.

Проводит консультации для педагогов и родителей, на которых раскрывает влияние музыки на здоровье детей, дает рекомендации по использованию музыки в семье для снятия напряжения нервной системы, при проведении утренней гимнастики и т.д.

Подбирает для интегрированных занятий песни о здоровье.

Воспитатель:

Обеспечивает состояние психологического комфорта каждому ребенку в группе.

Проводит оздоровительные мероприятия и формирует культуру здоровья через различные формы работы и виды деятельности на занятиях и закрепление материала вне занятий (в совместной деятельности воспитателя с детьми. Через создание условий для самостоятельной игровой и двигательной деятельности детей ).

Строит занятия на принципах здоровьесбережения, реализует индивидуальный подход, обеспечивает обратную связь.

Составляет характеристики по индивидуальным особенностям детей, участвует в определении уровня физической подготовленности и определяет уровень развития культуры здоровья.

Повышает педагогическую культуру родителей по созданию условий для ЗОЖ в семье.

В нашем ДОУ на первом диагностическом этапе для анализа состояния здоровья и определения культуры здоровья детей мы использовали диагностики предложенные Анохиной И. А., Полтавцевой Н. В., Деркунской В. А.

Анкетирование родителей показало, что уровень знаний и умений в области культуры здоровья у большинства семей не высок. Многие родители рассматривают здоровье как отсутствие заболеваний, а средства оздоровления детского организма видят в лечебных мероприятиях. Опрос по организации домашней предметно-развивающей среды в физическом воспитании показал, что в семьях очень мало спортивного инвентаря, не организуются совместные игры.

Все семьи можно разделить на несколько категорий:

1. Родители, имеющие положительный опыт семейного воспитания, которые понимают и поддерживают ЗОЖ в семье, являются организаторами активного отдыха детей, приобщают к физической культуре.
2. Семьи, нуждающиеся в советах, консультациях, практических занятиях.

Цель второго этапа – повысить компетентность родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья детей и вовлечение их в процесс формирования здоровья (Анохина И. А.).

На педагогическом совете обсуждались задачи образовательно-оздоровительной работы, функциональные обязанности и взаимодействия сотрудников в работе с детьми и с родителями, составлен годовой план.

На учебный год разработан перспективный план, в который включили разнообразные мероприятия с участием родителей и для родителей, направленные на сплочение родительского и детского коллективов. Предпочтение отдается активным формам работы с семьей, при выборе которых учитывали тип семьи, ее сущностные характеристики, характер семейных отношений. Одной из наиболее эффективных форм работы с семьей является семейный клуб, т.к. здесь возникают более тесные связи .

Клуб – особая форма взаимодействия между участниками, предполагающая взаимный обмен опытом, знаниями по проблемам развития и воспитания детей, способствующая углублению понимания и изменению их жизненных представлений. Результатом работы клуба можно считать обогащение опыта, представлений каждого за счет способностей всех участников. Цель клуба – объединить усилия ДОУ и семьи в вопросах воспитания ребенка.

Для повышения интереса родителей к оздоровлению, образованию и воспитанию детей, определили следующие направления работы клуба:

* Повышение педагогической культуры родителей.
* Приобщение их к участию в жизни ДОУ через поиск и внедрение наиболее эффективных форм работы.
* Создание условий для реализации идей родителей, способствующих проявлению их творческих способностей, полноценному общению (обмен мнениями, опытом семейного воспитания).

Занятия в семейных клубах предусматривают теоретическую и практическую части. В теоретической части заседаний клуба родителям предлагали сообщение или беседу специалиста (психолога, врача и т. д.) по теме данного занятия. Во второй части, практической, подключали детей для совместного выполнения какого-либо оздоровительного комплекса или упражнения. В заключении подводят итоги. Родителям выдавали разнообразные памятки, методическую литературу, рекомендации.

Заседания в семейных клубах значительно повышают уровень культуры здоровья родителей и детей. В семьях воспитанников появляются и развиваются традиции ЗОЖ (походы, игры, посещение спортивных секций, танцевальных кружков).

Планируемые результаты работы клуба:

* Формирование у детей и родителей устойчивой положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.
* Формирование у родителей элементарных знаний, умений, навыков валеологического характера.
* Формирование у родителей и детей здоровьесберегающей компетентности.
* Укрепление психологического здоровья и повышение психоэмоциональной устойчивости родителей детей как важной составляющей здоовья.
* Создание и накопление в ДОУ и семье традиций здорового образа жизни.

В нашем ДОУ стали традицией празднования вместе с родителями «День защитника Отечества» (спортивные соревнования с участием пап, дедушек), »День пожилого человека», День здоровья, День матери (проходят в виде конкурсов и спортивных соревнований «А ну-ка, мамы!), второй год проводится День открытых дверей, это достаточно распространенная форма работы, дает возможность познакомить родителей с ДОУ, его традициями, правилами, особенностями воспитательно – образовательной работы, заинтересовать ее и привлечь к участию. День начинается с утренней гимнастики, в которой принимают участие родители. Присутствуют родители на занятиях, на прогулке, участвуют в играх.

Цель третьего этапа – оценить эффективность работы с семьей по формированию у детей основ культуры здоровья.

Результаты диагностики показали, что дети в достаточной степени овладели знаниями и изменили свое отношение к физическому, психическому, социальному здоровью. Достигли положительных изменений в уровне знаний родителей, педагогов по культуре здоровья, повысился интерес родителей к проводимым мероприятиям в ДОУ, они стали активными участниками в воспитательно-образовательном процессе (не все родители, но таких стало чуть больше и это уже результат). Наблюдается установление доверительных отношений с родителями, отмечается активное проявление творческих способностей родителей и активное участие родителей при организации и проведении праздников.

Воспитание культуры здоровья родителей за 2018-2019г.



Двигательные умения детей за 2018-2019 учебный год



 Тесное сотрудничество семьи и ДОУ по вопросам формирования основ культуры и укрепления здоровья детей позволило повысить рост воспитательного и оздоровительного потенциала семьи: мотивационная готовность к оздоровительной деятельности в семье, активная позиция родителей. Как показатель роста интереса к оздоровлению детей – увеличился процент обращений родителей к педагогу. Увеличился рост посещаемости родителями и старшими членами семьи мероприятий, появилась активность в выполнении домашних заданий. Увеличилось положительное мнение родителей о компетентности педагогов и руководителей ДОУ в вопросах оздоровления детей, удовлетворенность оказанной помощью.

Но проблема сотрудничества с семьей по-прежнему остается в ряду наиболее сложных и наиболее актуальных.

Приложение

 **Анкета для родителей**

Уважаемые родители!

 Просим Вас ответить на ряд вопросов. Это поможет нам в организации оздоровительной работы в детском саду.

* 1. Какого ребенка можно назвать здоровым?
	2. Назовите факторы, положительно и отрицательно влияющие на здоровье ребенка.
	3. Перечислите принципы рационального питания:
	4. Придерживаетесь ли режима дня детского сада в домашних условиях?
	5. Какие культурно-гигиенические навыки Вы формируете у детей?
	6. Для чего нужны занятия физическими упражнениями?
	7. Как Вы закаливаете своего ребенка?
	8. Какие виды детского травматизма Вы знаете?
	9. Рассказываете ли Вы своему ребенку о влиянии этих факторов на здоровье?
	10. Какие вопросы, связанные со здоровьем вашего ребенка Вас интересуют?

 **Анкета для детей шестого года жизни**

1. Какого человека мы называем здоровым?
2. Что нужно делать, чтобы не болеть?
3. Что такое режим дня?
4. Что ты делаешь утром, в обед, вечером?
5. Как нужно ухаживать за зубами?
6. Какие правила поведения за столом ты знаешь?
7. Для чего нужны витамины?
8. Какие названия блюд ты знаешь, и какие можешь приготовить?
9. Как нужно правильно питаться?
10. Для чего нужно мыть руки?
11. Каким должен быть опрятный человек?
12. Для чего нужно закаляться?
13. Зачем нужно заниматься физической культурой?
14. Что приносит вред здоровью?