

Программа по оздоровлению детей «Здоровячок», адаптированная к нашему детскому саду, была составлена на основе использования программы ДОУ «Здоровый ребенок», разработанной для выполнения государственной программы «Образование и здоровье», технологии «Развивающей педагогики оздоровления» В.Т. Кудрявцева. В оздоровительную программу «Здоровячок» вошли также элементы современных технологий, таких как «Здоровый малыш» под редакцией З.И. Бересневой, «Здоровячок» Г.С. Никаноровой, Е.М. Сергиенко, «Расти здоровым малыш!» П.А. Павловой, И.В. Горбунова, а также собственные разработки авторов (программа составлена совместно с воспитателем второй квалификационной категории, стаж педагогической работы 20 лет, Миннегареевой Т.В.). В программу входят комплексы упражнений, подвижных игр, корригирующих, дыхательных, бодрящих гимнастик, пальчиковые упражнения, упражнения для мышц стопы, варианты закаливающих мероприятий; работа с родителями.

Целью программы стало создание в группе всех необходимых санитарно-гигиенических и психолого-педагогических условий, необходимых для развития здорового ребенка, так как только здоровый ребенок может усваивать то, чему его учат, справляться с предъявленными требованиями, быть активным, работоспособным и нормально развиваться.

Задачи:

1. Сохранение и укрепление психического и физического здоровья детей.
2. Создание условий ля полного удовлетворения основных потребностей ребенка.
3. Становление полноценной личности.
4. Формирование у детей и их родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

1. Укрепление здоровья детей.
2. Приобретение навыков самообслуживания в деле сохранения здоровья (формирование полезных привычек).
3. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья.
4. Формирование потребности в движениях (бег, игры с предметами, использование спортивного инвентаря).
5. Повышение уровня физического развития (ходьба по дорожке, прыжки на двух ногах, спрыгивание с высоты).
6. Формирование жизненно-необходимых двигательных умений и навыков в различных видах деятельности.

**Принципы:**

1. Качественный уход за детьми, своевременное оказание помощи в обслуживании, самообслуживании детей.
2. Тесный контакт с детьми.
3. Принятие ребенка таким, каков он есть.
4. Сотрудничество с родителями (совместные действия, одинаковые требования).
5. Постепенность и последовательность в приобретении навыков и полезных привычек детьми.
6. Обеспечение здорового сна.
7. Систематизация физкультурно-оздоровительной работы и педагогического процесса.
8. Создание благоприятного психологического и эмоционального микроклимата группы.
9. Обеспечение безопасности детей.

**Формы и методы работы с детьми:**

1. Обеспечение здорового ритма жизни:

а) щадящий режим (адаптационный период).

Б) организация микроклимата жизни группы.

2. Развивающие упражнения на :

А) утренней гимнастике,

Б) физкультурно-оздоровительных занятиях,

В) профилактической гимнастике (дыхательная, звуковая, осанки,

зрения, плоскостопия),

г) прогулке.

3. Гигиенические и водные процедуры:

А) регулярное умывание,

Б) мытье рук,

В) игры с водой,

Г) чистая среда

4. Свето-воздушные ванны:

А) проветривание (сквозное),

Б) прогулки на свежем воздухе,

В) обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.

5. Арома – и - фитотерапия.

Перспективный план педагогических и медицинских работников максимально дополняет друг друга при проведении оздоровительных и профилактических мероприятий с детьми. Построение работы в программе идет по месяцам. Работа планируется в комплексе с узкими специалистами (музыкальные руководители, инструктором по физической культуре), родителями.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СЕНТЯБРЬ** | | | | | | |
| **Утро** | **День** | | **После сна** | | **Вечер** | |
| *Ходьба по звуковой дорожке*  Цель: развивать координацию движений | *Игровое упражнение «Молоточки-звоночки»*  Цель: развивать кисти рук. | | *«Бодрячки» -* бодрящая гимнастика  в постели | | *Упражнение на укрепление стоп «Идем, бежим, прыгаем!*  Цель: упражнять в движении по специальной дорожке  А) ходьба по дорожке с камушками  Б) бег по дорожке с палочками,  В) прыжки через мешочки | |
| *Игровое упражнение «Зайка беленький сидит…»* (в комплексе утренней гимнастики)  Цель: упражнять в умении выполнять движения под речь воспитателя | *Чтение потешки «Баба сеяла горох»*  Цель: учить выполнять движения текста потешки | | Закаливание – *йодно-солевая дорожка* | |
| *Игровое упражнение «Листья летят»*  Цель: развивать координацию движения в правильной постановке стоп. | *Упражнение на дыхание «Пушинка»* (под спокойную музыку)  Цель: упражнять в умении вдыхать воздух носом, выдыхать через рот. | | *Пальчиковые игры «Пальчик, пальчик, где ты был?...»*  Цель: развивать мелкую моторику рук. | | Игровое упражнение на развитие слуха «Повтори за мной, «Кто сказал мяу?»  Цель: развивать слуховое внимание; оборудование – мелкие игрушки | |
| **Работа медперсонала** | 1. Поливитамины:10 дней по 1 драже (все дети); 2. Иммунал: 1 капля на год жизни – 3 недели (все дети); 3. Фиточай «Липовый цвет» 50 г. 1 раз в день № 10 (все дети); 4. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 5. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети) 6. «Учимся дышать правильно» - дыхательная гимнастика по Стрельниковой – 10 дней (все дети) 7. «Чистый нос» - промывание носа настоем трав – 10 дней (все дети) | | | | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для дыхательного упражнения,  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | | | | |
| **Работа с родителями** | 1.Беседы о состоянии здоровья детей.2.Консультация шеф-повара о питании 3.Знакомство с режимом группы. | | | | | |
| **ОКТЯБРЬ** | | | | | | |
| **Утро** | | **День** | | **После сна** | | **Вечер** |
| *Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом «Босоножье»*  Цель: укреплять здоровье детей,развивать координацию движений | | Упражнение на развитие навыков одевания, раздевания  *«Мы – ребята-молодцы!»*  Цель: учить последовательности одевания, раздевания, аккуратности | | *«Птички прилетели» -* бодрящая гимнастика  Цель: учить плавно двигать руками | | Игровое упражнение «Кто пришел, кто ушел?» - имитация движений животных по оздоровительной дорожке.  Цель: учить повторять движения за взрослыми |
| *Игровое упражнение «Носик, носик»*  Цель: учить правильно вдыхать воздух через нос (упражнение № 1) | | Перед обедом:  *Чтение потешки «Три сороки»*  Цель: развивать внимание, умение слушать.  *Упражнение «Поиграем с ручками»»*  Цель: укреплять мышцы рук. | | Закаливание – *йодно-солевая дорожка* | |
| Перед прогулкой – упражнение на развитие координации движений «Где это?»  Цель: развивать слуховое внимание, координацию движений. | | Перед сном:  *Игра в кругу «Вот мы какие!»*  Цель: развивать интерес к детям своей группы | |
| **Работа медперсонала** | | 1. Ингаляции щелочные – по назначению врача; 2. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме; 3. Массаж грудной клетки – 10 дней (все дети); 4. Смазка носа оксолиновой мазью – профилактика вирусных инфекций ( все дети) 5. Массаж миндалин раствором хлорофиллипта - № 10 (все дети) 6. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 7. Иммунопрофилактика – вакцинация гриполом - 1 раз по назначению врача (не менее 70%) 8. УФО зева, носа – по назначению врача 9. Аевит – 1 кап. 1 раз в день (все дети) 10. Фитотерапия – отвар липового цвета 50 г.1 раз в день № 10. (все дети) 11. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) | | | | |
| **Работа узких специалистов** | | Муз. руководитель – подбор музыкального репертуара для прослушивания во время сна  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | | | |
| **Работа с родителями** | | Наглядная агитация, стенды, памятки, консультации, пропаганда здорового образа жизни. | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НОЯБРЬ** | | | | | |
| **Утро** | **День** | | **После сна** | | **Вечер** |
| *Упражнение «Паровозик»*  (передвижение мелким шагом по означенной дорожке)  Цель: учить выполнять заданное движение, упражнять в ходьбе мелким шагом. | *Упражнение на дыхание «Дружок»*  Цель: учить правильному дыханию | | Бодрящая гимнастика «*Птички прилетели*» | | *Игровое упражнение «Петушок»*  Цель: учить выполнять движения под каждый вдох и выдох  *Игровое упражнение «Лисички»*  Цель: учить бесшумно передвигаться по комнате |
| *Игровое упражнение «Курносики»(дыхание)*  Цель: укрепление дыхательных путей | Перед обедом:  *Чтение стихов «Игрушки»* с имитацией движений  Цель: упражнять в умении повторять движения | | Закаливание – *йодно-солевая дорожка* | |
| *Упражнение «Наши ушки»*  Цель: массаж «волшебных» точек | Перед сном:  *Упражнение на дыхание «Дует ветерок»*  Цель: упражнять в умении регулировать дыхание | |
| **Работа медперсонала** | 1. Интерферонопрофилактика – профилактика гриппа – 1 раз в день по 5 капель № 10 (все дети); 2. «Волшебная приправа» - салат из лука и чесночные гренки – 1 блюдо (все дети); 3. Фиточай «Целебный букет» (шиповник + рябина) – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 4. Тубус-кварц миндалин – 1 раз в день № 5 (все дети) 5. Закаливание горла. Рассасывание замороженных ягод черной смородины – 10 дней (все дети) 6. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети) 7. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) | | | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – проведение психогимнастики  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | | | |
| **Работа с родителями** | Повышение правовой, психолого-педагогической культуры родителей (памятки, консультации, беседы) | | | | |
| **ДЕКАБРЬ** | | | | | |
| **Утро** | **День** | **После сна** | | **Вечер** | |
| *Игровое упражнение «Дождк кап-кап…»*  Ходьба по оздоровительной дорожке  Цель: укрепление стоп ног | *Упражнение на дыхание «Кошечки»*  (по Стрельниковой)  Цель: учить выдыхать воздух через нос при движении головой вправо-влево. | Закаливающий массаж подошв ног  «Поиграем с ножками» | | *Игровое упражнение «Повтори за мной»*  Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание  *Чтение «Водичка-водичка…»*  с имитацией движений  Цель: учить последовательности при умывании | |
| *Массаж «Курносики»*  Цель: укрепление дыхательных путей носа. | Перед сном:  *Игровое упражнение «Ладошки»*  (под музыку)  Цель: развивать чувство ритма, умения выполнять соответствующие движения |
| Перед прогулкой:  *Игра «Как мы гуляем?*  Цель: упражнять в сохранении правильной осанки во время ходьбы, бега, при играх сидя. |
| **Работа медперсонала** | 1. Интерферонопрофилактика – профилактика гриппа – 1 раз в день по 5 капель № 10 (все дети); 2. Витаминопрофилактика: ревит, витамин С – ежедневно № 10 (все дети); 3. Чай «Здоровье» с солодкой, с шиповником – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 4. Ингаляции с минеральной водой - №5. ( все дети) 5. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 6. «Волшебная приправа» - салат из лука и чесночные гренки - ежедневно (все дети) 7. Настойка женьшеня – 1 капля на год жизни - ежедневно (все дети) 8. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) | | | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – развлечение тематическое «Как у нашего кота…»  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | | | |
| **Работа с родителями** | Консультация на тему «Оздоровление детей 2-3 лет в условиях детского сада» | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЯНВАРЬ** | | | |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Волшебная дорожка»* - ходьба мелким, широким шагом.  Цель: укрепление стоп ног, массаж стопы | *Ритмичное упражнение «Молоточки-звоночки»*  Цель: Развивать подвижность кисти рук. | *Закаливающий массаж ног*  *«Колени-пятки*»  Цель: укрепление мышц ног  *Чтение-повторение за воспитателем «Ай, качи, качи, качи…»*  Цель: упражнять в слушании, умение повторять фразы.  *Игровое упражнение «Снежинки и ветерок*»  Цель: научить вдыхать через нос, а выдыхать ртом.  Оборудование – снежинки-игрушки. | *Игровое упражнение «Повтори за мной»*  Цель: учить различать слух и повторять слова, развивать слуховое внимание  *Чтение «Водичка-водичка…»*  с имитацией движений  Цель: у  чить последовательности при умывании |
| *Упражнение на дыхание «Ветерок»* (Стрельникова)  Цель: научить дышать через нос. | *Игровое упражнение «Ушки-ушки»*  Цель: развивать слуховое внимание  *Упражнение для внимания «Лисички»*  Цель: учить бесшумной ходьбе, учить быть внимательными. |
| *Игровое упражнение «Поиграй на трубе»*  Цель; укрепление осанки, развивать мелкую моторику рук |
| **Работа медперсонала** | 1. «Свекольные капли» - 2 раза в день, ежедневно № 10 (все дети); 2. УФО носа, зева – 1 раз в день № 5 (все дети); 3. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 4. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 ( все дети) 5. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме 6. Смазка носа оксолиновой мазью – профилактика вирусных инфекций ( все дети) 7. Фиточай «Целебный букет» (шиповник + рябина) – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 8. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – тематическое занятие «Движение под музыку».  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | |
| **Работа с родителями** | Индивидуальные беседы по занятиям. Ответы на интересующие темы. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФЕВРАЛЬ** | | | |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Ровным кругом»* - ходьба по круговой дорожке с перешагиванием через предметы  Цель: научить сохранять равновесие при перешагивании через предметы.  *Упражнение «Смешные глазки»*  Цель: укрепление мышц глаз.  *Игровое упражнение «Сердитый ежик»*  Цель: укрепление мышц спины. | *Игровое упражнение «Умывай-ка»*  Цель: прививать КГН. Формировать последовательность процедуры.  *Упражнение «Упрямый ослик»*  Цель: укрепление мышц гортани со звуком й-а, предотвращение храпа  Чтение «Все люди спят» Гербовой  Цель: формировать привычку успокоиться перед сном. | *Бодрящая гимнастика «Ручки-ножки»*  Цель: создать бодрое, эмоционально-приподнятое настроение при подъеме  «Босоножье» - закаливание, йодно-солевая дорожка  *Игровое упражнение «Куклы играют в снежки»*  Цель: укрепление мышц спины, развивать движение рук. | *Игровое упражнение «Чебурашка»*  Цель: учить слушать внимательно, реагировать эмоционально (весело - грустно), укрепление мышц лица  *Массаж лица*  (упражнение № 1)  Цель: укрепление мышц лица, предотвращение простудных заболеваний  *Игровое упражнение «Покачай малышку»*  Цель: укрепить мышцы рук, ног, спины |
| **Работа медперсонала** | 1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 2. Фиточай «Лесная сказка» (малина,мята, смородина, земляника) – 50 г ежедневно (все дети); 3. «Лимонная долька с медом» - профилактика простудных заболеваний – 1 ч. Ложка 2 раза в день (все дети); 4. Массаж миндалин раствором хлорофиллипта10 дней (все дети); 5. Лечебная физкультура – профилактика плоскостопия - ежедневно. ( все дети) 6. Глюконат кальция – ½ таб. 3 раза в день № 10 (все дети) 7. Дибазол – профилактика гриппа – по схеме (все дети) 8. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 9. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – сказкотерапия  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | |
| **Работа с родителями** | «Круглый стол» на тему решение проблем, связанных с оздоровлением детей. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МАРТ** | | | |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Ходьба по звуковой дорожке*  Цель: укрепление мышц стоп ног.  *Игровое упражнение»Зайка беленький сидит…»*  (в комплексе утренней гимнастики)  Цель: учить выполнять действия по слову воспитателя. | *Ритмическое упражнение «Хлоп-хлоп, топ-топ…»*  Цель: научить согласовывать и чередовать движение рук и ног.  *Чтение потешек с имитацией движений героев «р.н.п.)*  Цель: формировать навыки ходьбы, бега, и др. движений  *Упражнение на дыхание «Кошечки»*  Цель: развивать дыхательную мускулатуру. | *«Хлопушки и топотушки» -* бодрящая гимнастика в постели  Цель: развивать подвижность рук и ног.  Закаливание – йодно-солевая дорожка | *Игровое упражнение «Попрыгунчики»*  Цель: развивать гибкость суставов  *Игра «Буратино»*  Цель: научить выполнять круговые движения головой, чувствовать и осознавать приятное ощущение от медленных, плавных движений позвонков шейного отдела  *Чтение и инсценирование «Баба сеяла горох*»  Цель: научить выполнять движения по слову воспитателя, развивать навыки движений |
| **Работа медперсонала** | 1. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины – «Очищаем бронхи» - ежедневно (все дети) 2. «Чай «Здоровье» с солодкой, с шиповником – 50 г 1 раз в день № 10 (все дети); 3. Витаминотерапия «Ревит» - 1 драже 2 раза в день ежедневно (все дети); 4. Обучение точечному массажу – ежедневно (все дети) 5. Профилактический осмотр (анализы: кровь на гемоглобин, РОЭ, соскоб на яйца остриц) 6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 7. «Чистый воздух» - орошение воздуха ароматическими маслами – весь месяц (все дети) 8. «Волшебные капли» - иммунал – повышение иммунитета – 1 кап. На год жизни 3 нед. (все дети) | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для интегрированных занятий.  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | |
| **Работа с родителями** | Проведение совместного оздоровительного праздника с детьми. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **АПРЕЛЬ** | | | |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Ходьба по дорожке с закаливающим эффектом (поролоновые шарики)*  Цель: профилактика простудных заболеваний  *Упражнение на развитие мышц ног «Босоножье*»  Цель: закаливать ноги  *Игровое упражнение «Носик-носик»*  Цель: закреплять умение дышать через нос. | *Игровые упражнения «Птички», «Обними себя*» - на развитие плечевого пояса.  Цель: учить манипулировать руками в свободном парении, развивать ловкость рук, пальцев.  *Игровое упражнение «Внимательные глазки»*  Цель: укреплять мышцы глаз. | *Чтение стихов «Игрушки» А.Барт*о с показом (мелкие игрушки)  Цель: развивать интерес к слушанию стихов, манипуляции с игрушками. | *Бодрящая гимнастика «Птички прилетели»*  Цель: развивать подвижность мышц рук и плечевого пояса.  *Закаливание* (йодно-солевая дорожка)  *Игровое упражнение «Веселый язычок*»  Цель: развивать подвижность языка  *Упражнение «Прогулка»* - ходьба с перешагиванием через предметы.  Цель: развивать устойчивость, координацию движений. |
| **Работа медперсонала** | 1. Массаж грудной клетки - № 10 (все дети) 2. Полезный напиток – душица, ромашка – 50 г. ежедневно 2 раза в день 3. Лечебная смазка носика оксолиновой мазью – ежедневно перед прогулкой (все дети) 4. «Чистый нос» - промывание носа соленой водой 1 раз в день после прогулки № 7, ежедневно по мкг 1 (все дети) 5. «Здоровый сон» - сон при аэронизаторе (дневной сон – все дети) 6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 7. «Целебная сладость» - сироп шиповника. – 1 ч. Ложка 1 а в день № 10 ( все дети) 8. Ходьба на руках - укрепление мышц рук, спины улучшение работы дыхательной системы (все дети) 9. Обучение массированию биологических точек – ежедневно (все дети) | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий.  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | |
| **Работа с родителями** | 1.Показ занятия для родителей с использованием оздоровительной технологии.  2.Досуг с татарскими национальными играми. | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **МАЙ** | | | |
| **Утро** | **День** | **После сна** | **Вечер** |
| *Упражнение «Ловкие ребята»* - дорожка препятствие (перешагивание, перелезание)  Цель: развивать ловкость.  *Игровое упражнение «Паровозик*»  Цель: развивать умение дышать медленно для насыщения организма кислородом.  *Пальчиковая игра «Это пальчик…»*  Цель: развивать мелкую моторику рук. | *Чтение потешек «На горе, горе…»*  Цель: учить воспроизводить текст в движении.  *Упражнение для осанки «Ровные спинки»*  Цель: укреплять мышцы спины.  *Игровое упражнение «Ладошки-ладушки»*  Цель: научить хлопкам в ладоши под музыку.  *Игровое упражнение «Ветерок»*  Цель: закреплять навыки правильного дыхания – вдыхать и выдыхать воздух через нос. | *Закаливающий массаж подошв ног.*  Цель:  Воздействовать на биологически активные центры, развивать гибкость суставов.  *Закаливание* – йодно-солевая дорожка  Цель: профилактика простудных заболеваний | *Чтение стихов о весне с имитацией природных явлений.*  Цель: развивать двигательную активность |
| **Работа медперсонала** | 1. Оценка физического развития. Измерение роста, веса. (все дети) 2. «Витаминный чай с рябиной» - 50 г. 1 раз № 10 (все дети) 3. Массаж миндалин раствором люголя – 1 раз в день № 10 (все дети) 4. «Здоровый сон при аэронизаторе» - ежедневно (все дети) 5. Поливитамины – аевит, витамин С – 1 драже 1 раз в день № 10 (все дети) 6. Йодомарин – 1раз в день 0,5. (все дети) 7. Массаж биологически активных точек – ежедневно (все дети) | | |
| **Работа узких специалистов** | Муз. руководитель – подбор муз. репертуара для комплексных занятий.  Инструктор по ф/к – проведение физ. занятия по методике Г.И. Винниковой | | |
| **Работа с родителями** | 1.Проведение праздника «Мы – здоровая семья». 2.Анкетирование на тему «Здоровы ли мы?» 3. Рекомендации для летнего оздоровительного сезона. | | |