

ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и
общественного здоровья»

**Организация профилактической деятельности среди
детей дошкольного возраста по привитию
гигиенических навыков и воспитанию здоровых
привычек**

Методические рекомендации
для валеологов, педагогов, психологов

г. Гродно, 2011

Я не боюсь еще и еще раз повторить:
забота о здоровье ребенка – это
важнейший труд воспитателя

В.А.Сухомлинский

Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Для достижения гармонии с природой, самим собой необходимо заботиться о своем здоровье с ранних лет.

Общеизвестно, что здоровье человека закладывается в детстве. Организм ребенка очень пластичен, он гораздо чувствительнее к воздействиям внешней среды, чем организм взрослого; и от того, каковы эти воздействия - благоприятные или нет, зависит, каким будет его здоровье. Большое значение в охране и укреплении здоровья ребенка принадлежит его гигиеническому обучению и воспитанию.

Гигиеническое воспитание детей должно быть составной частью общего воспитания. Оно имеет цель привить определенные навыки, сообщить в доступной малышам форме и соответствующем их возрасту объеме основы гигиенических знаний.

Знание ребенком основ гигиены составляет фундамент формирования здорового образа жизни, способствующий, в свою очередь, эффективности всех оздоровительных мероприятий, проводимых в учреждении дошкольного образования и в семье.

Помимо общепринятых рекомендаций по выполнению гигиенических норм, здоровый образ жизни предполагает воспитание у детей активной жизненной позиции в отношении собственного здоровья. Здоровый образ жизни — один из важнейших факторов сохранения здоровья и благополучия ребенка, он определяет качество жизни, способствует лучшей адаптации к социально-педагогическим требованиям в дошкольном учреждении, к меняющимся жизненным, бытовым ситуациям.

Здоровый образ жизни определяется комплексом медико-гигиенических, социально-экономических, экологических условий. Реализация основ здорового образа жизни, помимо выполнения рационального жизненного распорядка и усвоения детьми правил гигиены, включает и полноценное питание, достаточную двигательную активность в течение дня, необходимый объем гигиенической грамотности в целом. По тому, как ребенок относится (так же, как и взрослый) к своему здоровью и здоровью окружающих, можно судить о его гигиенической и общей культуре, ценностях и привычках. Развитие навыков здорового образа жизни ребенка происходит, как правило, в ходе целенаправленного воспитания и образования.

Навыки здорового образа жизни формируются при соответствующих условиях в раннем и дошкольном возрасте. По мере роста и развития ребенка они постепенно совершенствуются, их круг расширяется. Для прочного усвоения детьми элементарных принципов, составляющих основу здорового образа жизни, важно проводить с ними беседы и игры соответствующей тематики и использовать с этой целью разнообразные виды детской деятельности в течение дня.

Правильно продуманный комплексный подход к работе по формированию здорового образа жизни у детей дает наибольшую эффективность в привитии здоровых навыков. В основе такого подхода должна быть комплексность воздействия профилактической деятельности на ребенка. В нем должны участвовать четыре звена — врачи, педагоги, родители и сами дети. Упущения в работе любого из этих звеньев могут самым неблагоприятным образом отразиться на эффективности всех мероприятий.

РАБОТА С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста потребности в необходимости укрепления и сохранения своего здоровья. Это возможно при создании определенных условий: через погружение ребенка в особо организованную жизненную среду, формирующую привычки здорового образа жизни без их декларирования взрослыми.

Работа по данной теме многогранна, но основной формой является построение системы занятий познавательного типа. Ее особенностью является интеграция и взаимодействие разных разделов программы: физического и музыкального развития; театральной, игровой и изобразительной деятельности. Это позволяет осуществить сотрудничество специалистов при решении задачи по формированию здорового образа жизни у детей.

Цель занятий - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях учреждения дошкольного образования.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

- Дать детям общее понятие о здоровье как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем.
- Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитии стойких культурно-гигиенических навыков.
- Расширить знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
- Формировать положительные качества личности ребенка.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ

Занятия длительностью 25-30 минут проводятся в течение всего учебного года 2 раза в месяц.

При проведении занятий для более эффективного восприятия ребенком информации используется наглядный материал. Очень важно, чтобы каждое сообщение валеологического содержания было открытием для ребенка, чудом, ранее не известным ему, звало к самоанализу, дальнейшему развитию. Только в этом случае можно достичь положительного результата, выработать у малышей четкое и постоянное желание быть здоровыми, ловкими, бодрыми, веселыми, сделать здоровье предметом постоянной заботы ребенка, а не только родителей.

Педагог в обязательном порядке должен применять в работе здоровьесберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, самомассаж, точечный массаж, музыкальную терапию и т.д. с целью снятия мышечного, нервного, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно-профилактического действия.

Ребенок с ранних лет должен приучаться к соблюдению гигиенических правил: следить за чистотой костюма, самостоятельно очищать обувь от пыли, грязи, снега при входе в помещение, не сорить на полу, на территории участка, на улице и т. д.

Следует научить малышей любить пребывание на свежем воздухе и по возможности заботиться о поддержании его чистоты в помещении: следить за проветриванием, не бояться холода; привлекать детей к посильному самообслуживанию: содержать в порядке личные вещи, аккуратно их хранить в отведенном для этого месте и т. п.

С целью привлечения внимания к заботе о собственном здоровье и здоровье окружающих необходимо настойчиво приучать детей к соблюдению правил личной и общественной гигиены. Очень важно научить ребенка ухаживать за руками, так как грязные руки — главный источник многих заболеваний. Тщательно мыть руки перед едой и после каждого их загрязнения (после посещения туалета, после занятий с игрушками, прогулки, уборки, ухода за животными или игры с ними и т. п.): намыливать ладони со всех сторон и между пальцами, грязь из-под ногтей вычищать щеточкой. Следить, чтобы ногти всегда были подстриженными.

Важно также научить детей беречь свои зубы. Для этого дети должны усвоить правила ухода за зубами: полоскать рот после еды; чистить зубы щеткой и зубной пастой ежедневно утром и перед сном. Верхние зубы чистить сверху вниз, нижние — снизу вверх. Иметь отдельную зубную щетку и пасту.

Необходимо приучить детей к ежедневным физическим упражнениям, в первую очередь к утренней гимнастике, не только в детском саду, но и дома (в выходные и праздничные дни). Научить правильно дышать во время физических упражнений.

Обязательно нужно выработать правильную осанку у каждого ребенка. Показать, как надо сидеть прямо, объяснить в доступной детям форме, для чего нужна прямая посадка. Голову наклонять вперед лишь немного. Не нагибаться низко над книгой, картинками, при лепке и т. д. Не упираться грудью в стол. Сидеть ровно, не отклонять голову ни вправо, ни влево; не

опускать одно плечо ниже другого. При письме и рисовании держать обе руки на столе; не прижимать руки сильно к столу; не опираться на них. Ноги ставить на пол всей ступней.

Хороших результатов можно достигнуть лишь в том случае, если педагоги будут не просто сообщать ребенку необходимые гигиенические требования и правила, но и добиваться, чтобы следование этим правилам стало для детей привычкой.

Важным компонентом здорового образа жизни можно считать умение ребенка общаться со сверстниками и взрослыми, включаться в совместные игры, быть доброжелательным. Исследования показали, что демократический стиль воспитания, основанный на уважении к личности ребенка и доверии, развивает активность, инициативу, общительность, способность самостоятельно принимать решения, психоэмоциональную устойчивость. И, наоборот, при авторитарном стиле воспитания, когда используются преимущественно приемы подчинения, вызывающие у детей реакцию отторжения, у них развиваются безынициативность, угнетенное состояние, негативизм, нередко повышенная возбудимость, агрессивность.

Полученные детьми на занятиях знания должны непременно закрепляться в повседневной жизни. Немаловажен положительный пример взрослых, окружающих детей, и, в первую очередь, родителей.

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Особое значение в пропаганде здорового образа жизни в учреждениях дошкольного образования придается наглядным средствам, которые призваны познакомить родителей с условиями, задачами, содержанием и методами воспитания детей, преодолеть их зачастую поверхностные суждения о важности здорового образа жизни детей, оказывая семье практическую помощь. Важно вовлекать родителей в совместную работу над проектами, создавая радостную атмосферу совместного творчества.

Пребывание ребенка в детском саду с раннего возраста до 6 лет позволяет работникам учреждений дошкольного образования проводить с родителями систематическую работу по пропаганде гигиенических знаний об уходе и воспитании ребенка в семье. Чтобы обеспечить единство воспитательного процесса в учреждении дошкольного образования и дома, информационно-образовательную работу с родителями следует проводить исходя из соответствующей деятельности дошкольного учреждения. Еще до поступления ребенка в детский сад родителей надо ознакомить с режимом в группе, которую он будет посещать, дать рекомендации по организации режима ребенка дома.

Для бесед с родителями рекомендуются темы: режим в группе, питание, гигиена ухода за детьми, закаливание ребенка, предупреждение инфекционных заболеваний у детей и др. Основное внимание в пропаганде гигиенических знаний следует уделять вопросам профилактики различных заболеваний, воспитания здоровых привычек и образа жизни, правильного

питания, закаливания организма — словом, создания оптимальных условий для правильного развития ребенка.

Система повышения педагогической культуры родителей по основам здорового образа жизни осуществляется через формы и методы индивидуального, группового и массового воздействия: беседы, консультации, родительские собрания, групповые консультации, лектории педагогических знаний, школы молодых родителей, семинары-практикумы, родительские конференции по обмену опытом, фестивали и т.д. Средствами, наиболее приемлемыми для профилактической деятельности, могут выступать памятки, советы, папки-передвижки, альбомы-эстафеты, стенгазеты, практические рекомендации по вопросам здорового образа жизни.

Заседания дискуссионных клубов предусматривают различную тематику и формы работы, среди которых лекция-консультация «Народная педагогика о здоровом образе жизни», дискуссия «Роль родителей в формировании и укреплении здоровья детей», вечер вопросов и ответов «Методика валеологического воспитания: принципы и подходы», родительский фестиваль «Здоровая семья - здоровая страна», «круглый стол» «Давайте разберемся вместе, что мешает нашим детям быть здоровыми», семейный портрет «Здоровый образ жизни в нашей семье», беседа «Ответственность родителей за сохранение физического и психического здоровья детей».

Заслуживает внимания проведение таких оригинальных форм работы с семьями, как педагогический десант, когда педагоги выступают перед родителями на предприятиях, в организациях, где те работают, устраивают выставки, выпуски специальных стенгазет. Уместным является проведение такой формы работы, как «Дерево рода», где встречаются поколения, обсуждаются подходы к укреплению здоровья детей, обращение к народной педагогике.

Эффективна такая форма работы, как встреча в семейном кругу, где осуществляется индивидуальная помощь семьям через консультации валеологического направления, беседы с врачами, психологом. Родители индивидуально или коллективно анализируют литературу по вопросам формирования здорового образа жизни детей, обсуждают педагогические ситуации, предлагают пути и способы улучшения валеологического воспитания детей.

РАБОТА С ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ДОШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

В учреждениях дошкольного образования педагог является основным организатором педагогического процесса, направленного на сохранение и укрепление здоровья ребенка-дошкольника, воспитание у него ценностного отношения к здоровью. В ходе совместной деятельности с детьми педагог, сотрудничая с семьей, обеспечивает приобщение дошкольника к культуре здоровья.

Педагог должен быть примером для своих воспитанников в вопросах здоровьесбережения. Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности воспитателя, проявление синдрома эмоционального выгорания самым непосредственным образом влияют на здоровье детей. Поэтому актуальным является вопрос о состоянии здоровья педагогов, работающих в учреждениях дошкольного образования, и об их отношении к собственному здоровью. Чем ниже уровень грамотности педагога в вопросах здоровьесбережения, тем менее эффективно педагогическое воздействие на детей.

Профилактическая работа с педагогическим коллективом – одно из важнейших направлений по укреплению и сохранению соматического, психологического и физического здоровья детей. Она построена на следующих принципах:

- актуализация внимания педагогов на том, что в педагогической валеологии у них главная социальная роль;
- консультации педагогов по вопросам сохранения собственного здоровья, проигрывание с ними возможных проблемных ситуаций;
- освоение педагогами приемов личной самодиагностики здоровья в физическом, социальном, психическом аспекте, а также методики обучения дошкольников основам здорового образа жизни.

Наиболее действенными являются профилактические мероприятия, в которых педагоги являются не пассивными слушателями, а активными участниками процесса коммуникации, обмена информацией. Формами и методами проведения таких мероприятий могут быть: семинары, консультации, коллективные просмотры занятий, деловые игры, методические выставки, мастер-классы, интерактивные беседы, диспуты, практикумы, «круглые столы», презентации и т.д. Педагоги могут высказать свое мнение, поделиться опытом, получить исчерпывающий ответ от специалистов на темы закаливания, правильного питания, организации утренней гимнастики, контроля эмоционального состояния, умения разрешать конфликтные ситуации, вреда табакокурения и т.д. Необходимо формировать у педагогов осознанную мотивацию на сохранение собственного здоровья и здоровья других. Важным средством повышения активизации восприятия является максимальное обеспечение наглядности при проведении профилактических мероприятий, показ видеороликов, видеофильмов.

Для выбора правильных подходов в работе с педагогическим коллективом и детьми дошкольного возраста необходимо привлекать специалистов в области гигиены детей и подростков.

ВЫВОДЫ

Эффективность формирования навыков здорового образа жизни у дошкольников зависит от многих факторов: целенаправленной деятельности педагогов по формированию уровня валеологической культуры семьи, единства педагогического воздействия учреждения дошкольного

образования и семьи в воспитании здорового образа жизни, обновления валеологического содержания работы с родителями и форм их педагогического образования.

Ребенок учится анализировать каждое явление, действие с точки зрения полезности или вредности, учится ценить жизнь и здоровье, что и является основной задачей учреждения дошкольного образования и семьи.

Профилактическую деятельность среди детей дошкольного возраста по привитию гигиенических навыков и воспитанию здоровых привычек необходимо вести с самого раннего детства. Именно в дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья. Дети дошкольного возраста уже способны понимать и осознавать зависимость состояния здоровья от образа жизни.

Сформированные в раннем детстве навыки здорового образа жизни сохраняются и в дальнейшем. Ребенок, взрослея, будет всегда защищен от разнообразных вредных воздействий, с которыми ему неизбежно придется сталкиваться.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Конспекты занятий для работы с детьми дошкольного возраста по привитию гигиенических знаний и воспитанию здоровых привычек

«Страна волшебная – Здоровье»

Цель: дать детям общее представление о здоровье как ценности, о которой необходимо постоянно заботиться.

Ход занятия:

Педагог: Ребята! Сегодня мы с вами поговорим на тему здоровья. Как вы думаете, что такое здоровье? (Рассуждения детей.) Да, дети, некоторые из вас понимают, что же такое здоровье, но не все знают, что же надо делать для того, чтобы быть здоровым. Вот сегодня на занятии мне и помогут два моих новых друга поведать вам о волшебной стране - Здоровье. Они пришли к нам из чудесной страны сказок. Это гномы. Одного зовут Здоровяк, а другого – Растяпа (обращает внимание детей на персонажей). Посмотрите, как вы думаете, кто из них Здоровяк, а кто Растяпа? (Ответы детей.) А почему вы так решили? Кто поделится своим мнением? (Рассуждения детей.) Да, я согласна с вашим мнением. Крепких, сильных, редко болеющих детей называют здоровяками. Посмотрите, какой цвет лица у нашего Здоровяка. У него румяные щеки, крепкая стройная фигура. Я думаю, что он занимается спортом, много гуляет на свежем воздухе, соблюдает правила поведения на улице, не ест немытые фрукты и овощи, не забывает делать зарядку. И он, конечно, знает, что полезно, а что вредно для здоровья. Вы со мной согласны? Или кто-то думает по-другому? Поделитесь своим мнением или добавьте, может, я что-то упустила и не сказала о Здоровяке. А как вы думаете, Растяпа ведет такой же образ жизни или нет? А почему? (Ответы детей.) Правильно, по нему видно, что он растяпа. Давайте с вами поможем стать ему таким, как Здоровяк. Итак, начинаем помогать Растяпе, но, прежде всего, мы должны сами показать ему пример. Я правильно говорю?

Физкультминутка «Божья коровка»:

1. Вокруг себя мы покружились и в божьих коровок превратились (кружатся).
2. Божьи коровки, покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки, ручки, ножки, животики (показывают названные части тела).
3. Божьи коровки, поверните направо головки, божьи коровки, поверните налево головки (повороты).
4. Ножками притопните, крылышками хлопните (топают ногами, хлопают руками).
5. Друг к другу повернулись и мило улыгнулись (поворачиваются, улыбаются, садятся).

Педагог: Дети, какого человека мы называем здоровым? (Ответы.) Если человек болен, ему нездоровится, как он выглядит? (Ответы.) Какие вы

молодцы, ребята! Что должен сделать Растяпа, чтобы быть красивым, сильным, умным, здоровым? (Ответы детей.) Итак, теперь гном и мы знаем, что здоровье - это сила и ум. Здоровье - это волшебная страна, это красота, это то, что нужно беречь всегда, это самое большое богатство каждого человека. Здоровье - это когда ты весел, когда у тебя все получается, когда у тебя нет температуры и ты можешь ходить в детский сад, гулять на свежем воздухе, кататься с горки, когда у тебя ничего не болит. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным. Согласны? Я думаю, что мы с вами помогли Растяпе, и не хотелось бы, чтобы у него оставалось такое некрасивое имя. Давайте придумаем ему новое имя, но и внешний вид ему поменять тоже необходимо. Правда? Сейчас каждый из вас придумает нового гнома - собственного - и нарисует его. Это может быть гном-мальчик или гном-девочка. Придумайте его сами и нарисуйте, но уже опрятного, красивого, здорового (самостоятельная деятельность детей).

Анализ занятия и рисунков.

«С утра до вечера»

Цель: показать важность соблюдения режима дня в укреплении здоровья каждого человека.

Ход занятия:

Педагог: Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (Рассуждения детей.) А еще зачем? (Ответы детей.) Да, вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать, когда наступит время обеда, прогулки и сна. Дети, как вы думаете, что такое режим? (Рассуждения детей.) Режим - это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени (Высказывания детей.) Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (Мнения детей.) Как можно назвать тех, кто все делает вовремя, и тех, кто не успевает? Правильно! «Успевайки» и «Неуспевайки». Однако у наших «Успеваек» есть секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня. Ребята, с чего начинается день? Что мы с вами делаем потом? Как вы проводите вечер дома? (Ответы детей, дополнения воспитателя.) Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье. Предлагаю вам провести массаж

ушных раковин, который помогает... Чему, как вы думаете? Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

Физкультминутка.

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок (повторить 5-6 раз).

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить (повторить 5-6 раз).

Педагог: А теперь мы с вами поиграем в игру «Разложи по порядку».

(Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание на необходимости выполнения гигиенических процедур в течение всего дня и т.д.). Ребята, помните, на прошлом занятии мы с вами рисовали своих «здоровяков» и придумывали им имена. Так вот два ваших персонажа прислали нам письма, правда, не знаю кто, они не написали свои имена. Послушайте, я вам их зачитаю (звучит спокойная лирическая музыка): «Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусенькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров, и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким «красотуликом», толстеньким, румяньким». Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо: «То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю, что хвастовство - это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче». Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне, чье письмо вам больше понравилось? (Высказывания детей.) Да, вы правы, но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным? (Ответы детей.) Правильный режим дня. Он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе, купался в озере, вставал вовремя и т.д. А второй ленился все это делать, и из письма видно, что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод, дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись, и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

«Красота тела и души»

Цель: раскрыть важность одного из аспектов здоровья - духовной красоты.

Ход занятия:

Педагог: Ребята, посмотрите на иллюстрацию. Как вы думаете, кто здесь изображен? (Ответы детей.) Это статуи, созданные древними мастерами. Мастера эти очень давно жили в стране, которая называется Греция. Жили они так давно, что и страну называли Древней Грецией, а людей, живших в то время, - древними греками. Они много времени посвящали разным искусствам, а тело свое постоянно совершенствовали. Много бегали, прыгали, занимались гимнастикой. Они организовали самые первые олимпийские игры. Победителям этих олимпийских игр ставили мраморные памятники. С тех пор и служат изображения древних греков образцом красоты человеческого тела, которое стало таким красивым благодаря спорту. А вам нравятся эти статуи? Природа создала человеческое тело красивым, но каждый должен и может его сделать лучше. Хочу услышать, что вы думаете по этому поводу. Что для этого необходимо? (Высказывания детей). Да, если человек занимается физкультурой и спортом, следит за осанкой, соблюдает режим дня, то становится крепким, его движения радуют глаз других людей. Вот и мы не будем засиживаться с вами, сделаем несколько движений «Нерпа» (**физкультминутка**):

1. Имитация ныряния в воду, вынырнуть из воды, голову наклонить вниз, затем плавно поднять, посмотреть вверх (повторить 6 раз).
2. Развести руки, слегка согнутые в локтях, в стороны, пальцы сомкнуты, повернуться сначала влево, затем вправо (повторить 6 раз).
3. Легкое покачивание плечами, мягкое приседание в такт музыке (повторить 6 раз).

- Ну вот, ребята, мы немного подвигались, размялись и можем дальше работать. Сейчас мы присядем на ковре на подушечках-душечках. Сядем удобно, кто как хочет. Мы с вами знаем немало сказок о красивых, о злых людях. Кто это? (Ответы детей.) А сейчас пройдите, кто желает, к столам и выберите иллюстрации сказок, которые вы называли, и героев, если они там есть, красивых и злых. Назовите их. Молодцы! А теперь, наоборот, возьмите те иллюстрации, на которых герои не очень внешне привлекательны, но очень добрые и отзывчивые. Назовите эти сказки и героев. Молодцы! Дети, когда человек совершает добрые и благородные поступки, мы говорим, что это нравственно красивый человек. А о человеке равнодушном, холодном, злом, хотя и красивом говорим, что он непривлекателен. Как вы думаете, лучше быть душой красивым или телом? (Высказывания детей.) Да, дети, человек должен быть красив и душой, и телом. И эта красота может быть только у здорового человека. Давайте с вами вспомним пословицы:

Лицом хорош и душою пригож.

И белится, и румянится, да все не приглянется.

(Ответы детей.) (Предложить детям нарисовать красивого человека. Самостоятельная деятельность детей под музыку. Анализ детских работ.

Педагог обращает внимание на доброе лицо, красивую фигуру, аккуратный вид нарисованных людей.)

«Будем стройными и красивыми»

Цель: профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Ход занятия:

Педагог: Дети, что такое здоровье? Здоровый образ жизни? (Ответы детей.) Молодцы! Помните все, о чем мы с вами говорили раньше на занятиях о здоровье. Сегодня у нас очень интересное занятие. Послушайте стихотворение Э. Мошковской «Дедушка и мальчик»:

Жил старый, старый мальчик с сутулою спиной,
Он горбился за книгой, сгибался за едой.
И он ворчал, ворчал, ворчал.
И всех он огорчал.
Пошлют его за хлебом, а он ворчит при этом.
Попросят мыть посуду, ворчит – бурчит:
«Не буду! Не буду! Не буду!».
И у него был дедушка, который не ворчал,
И не ворчал. И не ворчал. А всех он выручал.
Какой-то странный дедушка, какой-то он чудной,
Веселый, статный дедушка, ну просто молодой!

- Как вы думаете, о чем говорится в этом стихотворении и о ком? (Рассуждения детей.) Да, правильно, о мальчике и его дедушке. А какую характеристику можно дать мальчику? (Ответы детей.) Правильно: ворчун, сутулый, похожий на старичка, а дедушка наоборот. А теперь я вам предлагаю рассмотреть вот эту иллюстрацию (показывает сутулого человека). Что вы об этом думаете? (Высказывания детей.) Правильно, то же, что и о мальчике. А как вы думаете, почему он такой сутулый и некрасивая у него осанка? (Рассуждения детей.) Правильно, он не старался соблюдать те правила, которые необходимы человеку для сохранения правильной осанки и красоты тела, не делал зарядку, сидел неправильно за столом. Вот я вам всегда напоминаю, чтобы вы сидели ровно, низко не наклонялись, ходили красиво, спина должна быть прямой.

Физкультминутка.

В путь пойдем мы спозаранку,
Не забудем про осанку.
До чего трава высока,
То крапива, то осока.
Поднимаем выше ноги,
Коль идем мы по дороге.
Дождик, дождик, кап-кап-кап –
Мокрые дорожки.
Все равно пойдем гулять,
У нас есть сапожки.

(Ходьба друг за другом; ходьба на носках, на пятках, змейкой; ходьба, высоко поднимая ноги; бег в среднем темпе.)

- Скажите, на этой картине кто изображен? Правильно, верблюд. Посмотрите. Ведь у него спина тоже горбатая. Как вы думаете, у него неправильная осанка? (Мнения детей.) Правильно, это животное имеет специальные горбы на спине - походный запас питания, он в пустыне может несколько дней не есть. Это же животное, и горб ему этот необходим, а у человека должна быть ровная, красивая спина. Скажите, вы хотите быть стройными и красивыми? Хотите иметь красивую, правильную осанку? Тогда давайте учиться держать осанку. (Ребята становятся в полукруг.)

- Дети, приподнимите голову, подбородок должен быть не выше плеч, а плечи на одном уровне. Живот втяните. Вот такая должна быть осанка. За осанкой мы должны следить не только когда стоим, но и когда сидим. Чтобы осанка была правильной, каждому человеку необходимо подбирать подходящую под его рост мебель. Вот почему у каждого из вас свое место за столом и оно специально помечено. В группе вся мебель соответствует вашему росту для формирования правильной осанки у каждого из вас. Приглашаю вас сесть за столы. Мы будем учиться сидеть правильно и красиво. Я уверена, что вы будете помнить о правилах красоты вашей осанки. Запомните три важных правила и всегда выполняйте их.

Правило первое: проверьте положение ног. Они должны стоять на полу под столом всей стопой.

Правило второе: проверьте расстояние от глаз до стола. Поставьте руку локтем на стол, кончиками указательного и среднего пальцев коснитесь виска. Это расстояние правильное, на таком расстоянии должна находиться голова от стола, когда вы смотрите, читаете книгу или рисуете.

Правило третье: между краем и грудью должен проходить кулачок. Проверьте, правильно ли вы сидите. Давайте еще раз повторим эти правила, чтобы запомнить и не нарушать больше их, чтобы быть стройным и красивым, с красивой осанкой.

«Здоровые зубы – каждому любы»

Цель: профилактика заболеваний полости рта.

Ход занятия:

Педагог предлагает детям разгадать кроссворд.

1. Красные двери в пещере моей,
Белые звери сидят у дверей.
И мясо, и хлеб - всю добычу мою –
Я с радостью белым зверям отдаю.

(зубы)

2. Через нос проходит в грудь
И обратный держит путь.
Он невидимый, и всё же
Без него мы жить не можем.

(воздух)

3. Вытираю я стараюсь
После баньки паренька.
Все намокло, всё измялось -
Нет сухого уголка.
(полотенце)

4. Есть лужайка в нашей школе,
А на ней козлы и кони.
Кувыркаемся мы тут
Ровно 45 минут.
В школе - кони и лужайка?
Что за чудо, угадай-ка?
(спортзал)

5. Врач тем редко нужен,
Кто со мною дружен.
Кожа потемнеет, сам похорошеет.
(солнце)

6. Горяча и холодна,
Я всегда тебе нужна.
Позовешь меня - бегу,
От болезней берегу.
(вода)

7. Мчусь, как пуля, я вперед,
Лишь поскрипывает лед,
И мелькают огоньки.
Что несет меня?
(коньки)

8. Целых 25 зубов для кудрей и хохолков,
И под каждым под зубком
Лягут волосы рядком.
(расческа)

- Какое слово у нас получилось по вертикали?

- Здоровье.

- Здоровье - очень важный компонент в жизни каждого человека.
Как вы думаете, какое настроение преобладает у здорового человека?

- Хорошее, веселое.

- Человек с таким настроением добр, приветлив, много улыбается.

- А что ещё делает улыбку человека красивой?

- Зубы.

- Конечно, зубы. Чтобы зубы наши были красивыми, за ними нужно постоянно, ежедневно ухаживать. Но сначала давайте посмотрим, какие бывают зубы и для чего они нужны.

Демонстрируется плакат «Типы зубов».

- Впереди тонкие, острые зубы. С их помощью мы откусываем, отрезаем пищу, так как они имеют острый режущий край. Поэтому их называют

резцы. Следующие зубы за резцами - заостренные кверху и внизу и немного длиннее других зубов, что позволяет им отрывать кусочки твердой пищи, прокусывать и удерживать ее. Это клыки. И в конце толстые тупые зубы. Они размельчают и пережевывают, перемалывают пищу. Их называют коренные зубы.

- Для чего еще нам нужны зубы?

- Для красивой улыбки, для привлекательного внешнего вида, чтобы иметь возможность говорить.

- Что же необходимо делать, чтобы наши зубы были здоровыми, крепкими и красивыми? (ответы детей)

Педагог повторяет и уточняет:

1. Необходимо чистить зубы утром и вечером после еды, чтобы зубному налету нечем было питаться.

2. После приема сладкой пищи необходимо полоскать рот.

3. Зубную пасту лучше выбирать с фтором и кальцием.

4. Зубная щетка должна быть средней жесткости.

5. Необходимо посещать стоматолога 2 раза в год.

- Что же случится, если не ухаживать за зубами? (ответы детей)

Педагог демонстрирует плакат «Развитие кариеса».

Физкультминутка:

Мы чистим, чистим зубы

«Эй, давай, не зевай,

И весело живем,

О зубах не забывай.

А тем, кто их не чистит,

Снизу вверх, сверху вниз

Мы песенку поем:

Чистить зубы не ленись».

- Давайте подумаем, от чего еще зависит здоровье наших зубов? (ответы детей)

Педагог демонстрирует плакат «Пять правил здоровой еды».

Работа с плакатами «Продукты, полезные для здоровья».

- Я хочу проверить, все ли запомнили, что нужно, чтобы ваша улыбка была красивой.

Работа с карточками «Мы следим за своими зубами».

Подведение итогов:

Как поел, почисти зубки!

Делай так два раза в сутки.

Предпочти конфетам фрукты,

Очень важные продукты.

Чтобы зуб не беспокоил,

Помни правило такое:

К стоматологу идем

В год два раза на прием.

И тогда улыбки свет

Сохранишь на много лет.

Игры и упражнения, способствующие обогащению эмоциональной сферы дошкольников и сохранению психического здоровья

Игра «Мысленная тренировка»

Цель: в результате решения ситуативных задач научить детей преодолевать тревожащие их ситуации.

Дети садятся в круг. Воспитатель предлагает вспомнить сказку «Гуси-лебеди». Разыгрывается ситуация из сказки, дети исполняют роли: ведущего, Танюши, Ванюши, гусей. После проигрывания ситуации (гуси-лебеди уносят неизвестно куда Ванюшу...) воспитатель спрашивает: «А если бы вы, ребята, оказались на месте Ванюши, что бы вы чувствовали в данной ситуации?»

Ответы детей: Волнение, страх, тревогу.

Воспитатель: Вспомните, ребята, какого-либо героя сказки или киногероя, который совершает героические поступки и побеждает всех врагов. Как в этой ситуации повели бы себя вы?

Ответы детей: Дети должны вести себя так, как в этой ситуации повел бы себя этот герой.

Воспитатель: Изменилось ли ваше эмоциональное состояние (т.е. не испытываете ли вы по-прежнему страх, волнение) после повторного разыгрывания ситуации?

Ответы детей: Чувство страха рассеялось, появилась уверенность в своих действиях.

Игра «Настроение»

Цель: помочь детям увидеть разнообразие возможных настроений и понять, как они связаны между собой.

Воспитатель бросает мяч одному из детей, сидящих в группе, называя при этом какое-либо настроение или эмоцию. Ребенок возвращает мяч обратно, называя противоположное настроение.

Например: веселый – грустный, добрый – злой, теплый – холодный, тихий – шумный, сильный – слабый, медленный – быстрый.

Игра «Мимическая гимнастика»

Цель: научить детей правильно выражать и осознавать простейшие эмоциональные проявления.

Воспитатель предлагает детям изучить пиктограммы эмоциональных состояний человека, при этом обращает внимание: какую роль играют мышцы лица, их движение в выражении эмоций человека.

Задание: распознать изображенное настроение и дать ему соответствующее название (т.е. определить, какой человек изображен на пиктограмме, – веселый или грустный, сердитый или добрый).

- страх – расширить глаза, рот открыт, руки сжаты в кулаки, все тело напряжено;

- презрение – сжать губы, прищурить глаза;

- равнодушие – полностью расслабить брови, закатить глаза;
- гнев – сдвинуть брови, нахмуриться;
- грусть – расслабить веки, нос, щеки, опустить уголки губ;
- веселье – улыбнуться, подмигнуть, рот растянуть в улыбку.

Игра «Изобрази настроение» (лицо)

Цель: познакомиться с основными эмоциональными состояниями и научиться распознавать их.

Детям даются конверты с набором разрезанных на части пиктограмм. Задание состоит в том, чтобы собрать из перемешанных деталей лицо с изображением какого-либо настроения.

Игра «Эмоциональное и физическое раскрепощение»

Воспитатель: Сейчас мы поиграем в игры, которые помогут вам, ребята, успокоиться, научат произвольному расслаблению мышц, эмоциональному равновесию.

Упражнение на расслабление мышц рук: сжать крепко-крепко руки в кулачки, чтобы косточки побелели. Руки устали, их надо расслабить. Расслабили руки.

Упражнение «Насос и мяч» (расслабление всех мышц). Один участник имитирует работу насоса со звуковым сопровождением. Другие становятся мячами. Сначала «мячи» стоят, обмякнув всем телом, на согнутых в коленях ногах. Корпус наклонен вперед, голова опущена. Когда «насос» начинает надувать «мячи», дети потихоньку распрямляются, надувают щеки и поднимают руки («мячи» надуты). Ведущий вытягивает «шланг насоса» из «мячей» — дети издают с силой звук «ш-ш-ш», возвращаясь в исходное положение.

Упражнение «Разрядка обстановки». Воспитатель хлопает в ладоши и показывает какое-нибудь животное, опять хлопок — произнести звук этого животного, опять хлопок — показать животное и т.д.

Ритмический танец – игра «Танец сидя»

Веселый танец-игра исполняется под музыку любой польки. Все дети сидят на стульях, перед ними воспитатель, который показывает движения, которые все ребята повторяют. С каждым разом темп исполнения ускоряется. Важно сделать все движения точно, красиво и ничего не перепутать. (Тот, кто ни разу не ошибется, может быть награжден.)

Описание танца:

А. 1—2 — хлопки ладошками по коленям.

3 — 4 — хлопки в ладоши перед собой.

5 — 6 — «ножницы» (скрестные движения руками) справа.

7 — 8 — «ножницы» слева.

Б. 1—2 — «погремушки» (имитация игры на погремушках) справа.

3 — 4 — «погремушки» слева.

5 — 6 — «зайчики» (разгибание двух пальцев — «ушки» — на правой руке, поднятой над головой).

7 — 8 — «зайчики» левой.

В. 1—2 — «пианино» (имитация игры на пианино) справа.

3 — 4 — «пианино» слева.

5 — 6 — поклоны головой вправо.

7 — 8 — поклоны головой влево.

Г. 1—2 — топнули ногой правой.

3 — 4 — топнули ногой левой.

5 — 6 — все встают.

7 — 8 — все садятся.

Танец повторяется сначала (3 — 4 раза).

Упражнение «Лото настроений»

Перед каждым ребенком на столе лежит набор карточек с изображением эмоциональных состояний. Педагог называет какое-либо эмоциональное состояние (радость, грусть, удивление, страх, стыд, злость), дети находят его в своих наборах.

Упражнение «Пожалуйста»

Дети выполняют задание педагога только в том случае, если он скажет слово «пожалуйста».

Руки вверх. Пожалуйста, руки вниз. Руки назад. Присесть. Пожалуйста, руки вперед.

Попробуйте рассказать, как вы себя чувствовали, когда я вам говорила слово «пожалуйста». (Дети делятся впечатлениями.) Конечно, от этого даже настроение улучшается. Приятно, когда к тебе вежливо обращаются.

Упражнение «Расколдуй девочку»

Педагог рассказывает детям историю: «Жила-была девочка. Она была жизнерадостной, отзывчивой, доброй, и все окружающие любили ее. Этому завидовала злая волшебница и решила заколдовать девочку: забрала себе ее приветливое выражение лица». Девочку можно расколдовать, если из карточек сложить украденное эмоциональное состояние, назвать его и изобразить с помощью мимики.

Дети составляют из картинок лицо веселой девочки, мимикой показывают выражение ее лица. Педагог отмечает наиболее успешные варианты.

Игра «Скажи хорошо о своем товарище»

Дети садятся на пол в круг, в центре — один ребенок. Остальные по очереди говорят, что им в нем нравится. Начинает педагог (в руках у него

мяч): «Петя, мне нравится твоя доброта, отзывчивость. Ты всегда стараешься помочь своим друзьям, товарищам». Затем передает мяч участнику игры (по кругу или в произвольном порядке). Каждый из детей должен высказаться.

Упражнение «Почистим подушки»

Воспитатель говорит, что Ольга Петровна (помощник воспитателя) достала из шкафа «пыльные» подушки. Давайте вместе с вами их хорошенько «почистим».

В течение нескольких минут дети «выбивают пыль» из подушек – колотят по ним руками.

Это упражнение помогает снять напряжение, изменить настроение. Если вам хочется кого-то ударить, то лучше использовать для этого подушку.

Детское экспериментирование «Как устроен человек»

Цель: познакомить детей со строением опорно-двигательной системы.

Оборудование: модель скелета человека (из плотной бумаги), части тела раскрашены в разные цвета и подвижны в суставах.

Педагог рассказывает детям, что внутри каждого человека есть опора, благодаря которой тело приобретает и сохраняет форму. Скелет состоит из множества костей. Кости соединяются между собой в суставах. Предлагает детям нагнуться, присесть, выполнить упражнения. Затем обхватить пальцами левой руки кулак правой руки. Вот так примерно одна кость входит в другую и движется в ней. А чтобы кости держались между собой, они связаны, как бинтами, гибкими связками.

Рассказать о позвоночнике, что он состоит из 33 ступенек лестницы. Предложить детям потрогать позвоночник друг у друга.

«Почему кости крепкие»

Цель: приобщать детей к здоровому образу жизни, учить правильно питаться, двигаться, употреблять в пищу овощи и фрукты.

Оборудование: молодые и старые ветки деревьев, кустарников, модель скелета, пористый шоколад.

Педагог рассказывает детям, что кости состоят из специального костного вещества, это вещество напоминает пористый шоколад: множество пузырьков соединены тонкими, но прочными перегородками.

У детей кости гибкие (демонстрация гибкости молодых веточек). У взрослых кости крепкие, прочные, но не такие гибкие (демонстрация старой ветки).

Продемонстрировать, что если на веточку повесить тяжелый груз, то груз будет оттягивать веточку вниз. И когда спустя некоторое время снять груз, веточка будет кривая, поэтому детям нельзя носить тяжелые предметы, необходимо следить за правильной осанкой.

Пока мы растем, растут и наши кости. Чтобы кости были крепкие и упругие, нам необходим фосфор и калий. Необходимо принимать в пищу

творог, молоко, овсяную кашу, овощи и фрукты. Однако кости можно сломать при ударе или ушибе.

«Будь стройным»

Цель: показать детям, что скелет человека подвержен изменениям, в связи с чем необходимо следить за осанкой.

Оборудование: модель человека из проволоки (скелет).

Педагог предлагает детям попробовать, как скелет человека сгибается и разгибается в разные стороны, принимает позу сидящего с ровной, вогнутой спиной и т.д. На примере проволочного человека дети наглядно убеждаются, как важно правильно сидеть за столом, выполнять упражнения на укрепление позвоночника.

«Сердце бывает слабым и сильным»

Цель: смоделировать работу здорового и слабого сердца, воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Оборудование: два шприца (объем 20 и 10 мл), прозрачные трубочки (от системы переливания крови) длиной 1,5 – 2 м, слабый раствор марганцовки («кровь»).

Педагог набирает раствор марганцовки в равном количестве в оба шприца и впрыскивает одновременно в разные трубочки. Вместе с детьми сравнивает, на какое расстояние продвинулась жидкость в каждой из них. Шприц большого объема, как и тренированное, здоровое сердце, продвинул жидкость на более дальнее расстояние, чем второй шприц (слабое, нетренированное сердце).

Педагог обращает внимание детей на то, что для тренировки сердца необходимо выполнять физические упражнения, больше гулять на свежем воздухе.

«Как мы дышим»

Цель: познакомить детей с ролью воздуха и органов дыхания в жизни человека.

Оборудование: фланелеграф, силуэт человека и его органов дыхания, воздушные шарики.

Педагог обсуждает с детьми, откуда берется на земле воздух, есть ли он в нашем помещении, все ли люди дышат. Воздух проходит в организме человека длинный путь. Давайте вдохнем. Куда попал воздух? В нос. После этого он спускается в горло, в дыхательную трубочку под названием трахея. Затем его путь лежит через бронхи. И в конце концов воздух попадает в легкие (по мере обсуждения органы дыхания выкладываются на силуэт человека на фланелеграфе). Легкие можно сравнить с воздушными шариками.

Педагог предлагает детям поэкспериментировать с воздушными шарами: надувать и сдувать их (каждому ребенку дается два шарика, по количеству легких у человека). Вот так и работают наши легкие. Они

постоянно трудятся, и мы должны о них заботиться: стараться не простужаться, дышать чистым воздухом.

«Много ли в легких воздуха»

Цель: показать необходимость выполнения упражнений, увеличивающих объем легких.

Оборудование: теннисные шарики или любые легкие пластмассовые формочки, перья.

Педагог предлагает детям по очереди подуть на шарики так, чтобы они укатились как можно дальше. Затем предлагается дуть на перышко, удерживая его в воздухе. Сравнить, у кого из детей перышко дольше будет летать.

Обсудить с детьми результаты эксперимента. У более тренированных детей результат будет более впечатляющим. Поэтому необходимо заботиться о здоровье легких. А также полезно выполнять специальные упражнения для увеличения объема легких и профилактики легочных заболеваний.

«Как работает желудок»

Цель: показать способность желудка растворять и впитывать различные вещества.

Оборудование: банка с водой, соль, сахар, хлеб, бумажные салфетки.

Педагог предлагает детям представить, что банка – это желудок, вода в ней – желудочный сок. Опустим в емкость последовательно соль, сахар (они растворились), кусочек хлеба (он размяк).

Положим на блюде бумажную салфетку и нальем немного воды. Что произошло? Жидкость впиталась.

Вот так и желудок растворяет и впитывает пищу.

Список используемой литературы:

1. Брейхман И.И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Л.:Наука.1987.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Ярославль: «Гринго», 1996.
3. Деркунская В. Как воспитать ребенка валеологически культурным? /В.Деркунская, Н.Поведенок, Н.Тимофеева//Дошкольное воспитание 2004 № 11 с.12-15.
4. Детская энциклопедия «Я познаю мир». Буянова Ю.Ю., под ред. Химн О.Г.; Москва, 1998.
5. Доман Г., Доман Д. Дошкольное обучение ребенка. Москва: «Аквариум», 1995.
6. Кашлев С.С. Интерактивные методы обучения в педагогике. Минск: Вышэйшая школа, 2004.
7. Лебедев В.М. Валеологические аспекты в системе образования /В.М.Лебедев//Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях: тез. докл. Междунар. научн-практ. конф./ Министерство спорта и туризма РБ, Минск, 1997.
8. Планета здоровья/сост. Н.С.Криволап. Минск: Красико-Принт, 2005.

Учреждение-разработчик: отдел общественного здоровья ГУ «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья», г. Гродно, пр-т Космонавтов, 58
Контактный телефон 8(0152) 755707

Авторы-составители:

1. Дубок И.И. – заведующая отделом общественного здоровья
2. Скиба Ж.И. – психолог отдела общественного здоровья
3. Красновид О.В. – психолог отдела общественного здоровья

Рецензенты:

1. Заведующая кафедрой психотерапии и медицинской психологии ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования» к.м.н., доцент И.А.Байкова
2. К.м.н., доцент кафедры гигиены и медицинской экологии ГУО «Белорусская медицинская академия последипломного образования» И.Н.Тюхлова
3. Старший научный сотрудник лаборатории гигиены детей и подростков ГУ «Республиканский научно-практический центр гигиены» А.М.Давыдок
4. Врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» Е.А.Сергейчик