

УДК 614.2
ББК 51.204.0
М80

Научный редактор

*Каргапольцева Н. А., доктор педагогических наук, профессор
кафедры теории и методологии образования
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»*

Рецензенты:

*Кирьякова А. В., доктор педагогических наук, профессор,
заведующий кафедрой теории и методологии образования
ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный университет»;*

*Пьянкова Л. В., заведующий МДОУ «Ералашка»,
Центр развития ребенка – детский сад № 116 г. Орска*

Морозова Г.К.

М80

Основы здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Г.К. Морозова. – 2-е изд., стер. – М. : ФЛИНТА, 2014. – 110 с.

ISBN 978-5-9765-1964-0

Учебно-методическое пособие предназначено для студентов факультета дошкольного и начального образования, а также воспитателей, методистов физкультурных руководителей ДОУ, с целью их подготовки к профессиональной деятельности.

УДК 614.2
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-9765-1964-0

© Морозова Г. К., 2011
© Издательство «ФЛИНТА», 2014

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава I. Здоровый образ жизни	5
1.1. Понятие о здоровом образе жизни.....	5
1.2. Пути формирования здорового образа жизни.....	6
1.3. Нормы здорового образа жизни.....	7
1.4. Пропаганда здорового образа жизни.....	10
Глава II. Питание ребенка и его здоровье	13
2.1. Организация питания ребенка	13
2.2. Русская еда	16
2.3. Формирование культуры питания	22
2.4. Правила этикета для детей	24
Глава III. Витамины и минералы для детей	41
Глава IV. Закаливание	48
4.1. Правила закаливания	48
4.2. Основные принципы закаливания.....	49
4.3. Традиционные методы закаливания.....	50
4.3.1. Закаливание водой.....	50
4.3.2. Закаливание воздухом.....	52
4.3.3. Закаливание солнцем.....	54
4.4. Контрастное и нетрадиционное закаливание.....	56
Глава V. Нетрадиционные методы оздоровления	62
5.1. Хатха-йога	62
5.1.1. Руководящие указания для родителей и воспитателей ...	62
5.1.2. Раздел отдыха	64
5.1.3. Раздел дыхания	64
5.1.4. Раздел медитации	65
5.2. Практические занятия йогой	65
Заключение	84
Библиографический список	85
Приложение 1. Проект «Будь здоров!»	86
Приложение 2. Занятия с детьми. Практическая деятельность ...	105