

Принят
на Общем собрании
работников ГБДОУ № 58
протокол № 5 от 28.08.2025

Утвержден
Приказом № 52-р от 28.08.2025
Заведующий _____ Т.П. Балуева

С учетом мнения Совета родителей
(законных представителей) ГБДОУ № 58
Протокол № 4 от 28.08.2025

**КОМПЛЕКС САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ,
ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ
МЕРОПРИЯТИЙ И ПРОЦЕДУР
В ГБДОУ ДЕТСКОМ САДУ № 58 КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Санкт-Петербург
2025

Комплекс санитарно-гигиенических, лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий и процедур в группах оздоровительной направленности

Приоритетным направлением работы Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 58 комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга (далее – ДОУ) является физкультурно-оздоровительное, реализующееся через обязательную и вариативную части Образовательной программы.

В ДОУ функционируют группы оздоровительной направленности: младшая группа, средняя группа, старшая группа, подготовительная группа.

Группы оздоровительной направленности созданы для часто и длительно болеющих детей, которым необходим комплекс специальных оздоровительных мероприятий.

В группах оздоровительной направленности осуществляется образовательная деятельность детей в соответствии с Образовательной программой дошкольного образования ДОУ, Комплексом санитарно-гигиенических, профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур (далее – Комплекс).

Содержание Комплекса разрабатывается в соответствии с основными нормативными документами, регламентирующими деятельность ДОУ и строится на основе следующего нормативно-правового обеспечения:

1. Федеральный закон РФ № 52 от 30.03.1999г. (ред. от 26.07.2019) «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»
3. Приказ Министерства Образования и науки РФ № 1014 от 30.08.2013 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Цель Комплекса: обеспечение комплексной оздоровительной работы с детьми, сохранности их физического и психического здоровья.

Задачи Комплекса:

- оказывать профилактическую, оздоровительную, социально-педагогическую поддержку на основании анализа и диагностики физического развития каждого ребенка, осмотра детей и рекомендацией врачей-специалистов,
- разработка оптимальных моделей режима дня и двигательной деятельности,
- организация лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий с учетом всех видов деятельности детей в ДОУ в течение дня.

Образовательная деятельность в группах оздоровительной направленности осуществляется в процессе организации различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, изобразительной, познавательно-исследовательской, двигательной, музыкальной); в ходе режимных моментов; самостоятельной деятельности детей; во взаимодействии с семьями воспитанников.

В ДОУ для реализации Комплекса созданы необходимые условия: медицинский кабинет, процедурный кабинет, кабинет массажа, физкультурный зал.

Кабинеты оснащены необходимым оборудованием и инвентарем для оказания медицинской помощи, проведения массажа, занятий физической культурой.

Большое внимание уделяется комплексному использованию всех средств физического развития и оздоровления детского организма. На физкультурных занятиях, на утренней гимнастике, в режимных моментах рекомендуется использовать элементы методик Л. И. Пензулаевой «Оздоровитель-

ная гимнастика», В. И. Ковалько «Азбука физкультминуток для дошкольников». Работа по формированию представления и навыков здорового образа жизни реализуется через все виды деятельности детей.

Традиционно в ДОУ проводятся физкультурные досуги, спортивные праздники.

Для сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ реализуется мероприятия:

1. По соблюдению санитарно-гигиенических требований:

- подбор и маркировка мебели с учетом роста детей;
- раздевалки на группах оборудованы индивидуальными шкафчиками,
- предусмотрены условия для сушки одежды и обуви;
- постельное белье, полотенце, средства личной гигиены индивидуально на каждого ребенка;
- уровень искусственного и естественного освещения соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям;
- соблюдение температурного режима и влажности воздуха в помещениях группы;
- соблюдение графика проветривания помещений групп;
- системный контроль за санитарным состоянием и содержанием территорий и всех помещений ДОУ.

2. По соблюдению гигиенических и противоэпидемических требований:

- систематическое наблюдение за состоянием здоровья воспитанников;
- распределение детей на группы для занятий по физическому развитию;
- соблюдение правил личной гигиены воспитанников;
- организация и контроль за проведением профилактических и санитарно-противоэпидемических мероприятий.

***Основные направления и задачи оздоровительной работы
с часто и длительно болеющими детьми***

№ п/п	Направления	Задачи
1.	Профилактическое	<ul style="list-style-type: none">• Выполнение санитарно-гигиенического режима пребывания ребёнка в ДОУ.• Консультирование и информирование семей об использовании эффективных технологий и методик оздоровления часто болеющих детей.• Соблюдение единых требований к режиму детей дома и в ДОУ.• Формирование навыка правильного дыхания, правильной осанки, профилактика плоскостопия.
2.	Общеобразовательное	<ul style="list-style-type: none">• Обучение основам оздоровительной гимнастики.
3.	Коррекционное	<ul style="list-style-type: none">• Укрепление и повышение физической работоспособности и выносливости.• Повышение сопротивляемости организма простудным и другим заболеваниям.
4.	Валеологическое	<ul style="list-style-type: none">• Формирование осознанного отношения к своему здоровью и здоровью близких людей (стремление к здоровому образу жизни).• Создание благоприятных условий для оздоровления организма.• Формирование умений определять собственное плохое самочувствие и умение регулировать его.• Выработка гигиенических навыков.

5.	Психологическое	<ul style="list-style-type: none"> • Улучшение эмоционального состояния. • Снятие психологической напряжённости. • Воспитание воли, сознательной дисциплины, организованности. • Развитие коммуникативных навыков.
----	-----------------	--

Эффективность оздоровительной работы оценивается по следующим показателям:

- положительная и соответствующая возрасту динамика антропометрических показателей;
- отсутствие осложнённого течения острых заболеваний;
- уменьшение числа дней, пропущенных по болезни одним ребёнком за год.

Система оздоровительной работы

<i>№ n/n</i>	<i>Разделы и направление ра- боты</i>	<i>Формы работы</i>
1.	Использование вариативных режимов дня и пребывание ребенка в ДОУ	<ul style="list-style-type: none"> • Типовой режим дня по возрастным группам
2.	Разнообразие форм организации режима двигательной активности ребенка	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя гимнастика • Гимнастика пробуждения • Физкультминутки во время образовательной деятельности • Подвижные игры в помещении и на прогулке • Самостоятельная двигательная деятельность в режиме дня • Спортивные праздники, дни здоровья • Физкультурные занятия, досуги с учетом исходного уровня здоровья и возможности ребенка
3.	Система работы с детьми по формированию основ валеологических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие представлений и формирование навыков здорового образа жизни, поддержания здоровья • Привитие гигиенических навыков • Формирование основ безопасной жизнедеятельности
4.	Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение	<p style="text-align: center;"><i>Закаливание естественными физическими факторами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок; • режим проветривания; • массаж оздоровительный
5.	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> • С-витаминизация пищи • Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-и часовым пребыванием)
6.	Подготовка кадров к работе по системе оздоровительных мероприятий	<ul style="list-style-type: none"> • Консультации • Семинары • Семинары-практикумы

7.	Работа с родителями	<ul style="list-style-type: none"> ● Общие родительские собрания ● Информация по вопросам оздоровительной работы ● Консультации специалистов
----	---------------------	---

Комплекс лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий по возрастным группам

Младшая группа

1. Прием детей в группе с обязательным осмотром.
2. Утренняя гимнастика
3. Прогулка: дневная 10.20 – 11.50; вечерняя 16.40 – 19.00
4. Двигательный режим.
5. Чесночные «киндеры» (с октября по апрель)
6. Фитонциды (лук, чеснок).
7. Сон без маек и подушек.
8. Гимнастика в кровати после сна.
9. Бодрящая гимнастика
10. Закаливание: хождение по коврику с шипами, по ребристой доске, пуговичному коврику, по полу босиком с элементами профилактики плоскостопия.

Средняя группа

1. Приём детей
2. Утренняя гимнастика в группе
3. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
4. Физкультурные занятия (в носках)
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.25 – 11.55; вечерняя 17.00 – 19.00
8. Двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кровати
11. Бодрящая гимнастика
11. Упражнения на профилактику плоскостопия

Старшая группа

1. Приём детей
2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках)
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 10.50 – 12.15; вечерняя 17.00 – 19.00
8. Двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Бодрящая гимнастика
12. Упражнения на профилактику плоскостопия

Подготовительная группа

1. Приём детей

2. Утренняя гимнастика
3. Физкультурные занятия в зале (в носках)
4. Физкультминутки во время занятий, профилактика нарушения зрения
5. Чесночные «киндеры»
6. Фитонциды (лук, чеснок)
7. Прогулки: дневная 11.00 – 12.15; вечерняя 17.00 – 19.00
8. Двигательный режим
9. Сон без маек и подушек
10. Дыхательная гимнастика в кроватях
11. Бодрящая гимнастика
12. Упражнения на профилактику плоскостопия.

Профилактические мероприятия и процедуры

Создание условий для полноценной, позитивной двигательной деятельности часто и длительно болеющих детей в образовательном учреждении и семье способствует формированию здорового образа жизни, закаливанию организма, укреплению здоровья, профилактике имеющихся заболеваний, развитию уверенности в своих силах, повышению самооценки, формированию основных двигательных умений и навыков.

Профилактика

1. Комплексы по профилактике плоскостопия
2. Комплексы по профилактике нарушений осанки + сон без маек и подушек
3. Дыхательная гимнастика
4. Снятие умственной усталости во время занятий (релаксационные паузы, физкультминутки)
5. Прогулки
6. Закаливание:
 - Сон без маек
 - Ходьба босиком
8. Двигательный режим

Коррекция

Упражнения на коррекцию плоскостопия.

Мероприятия на период повышенной заболеваемости гриппа и ОРЗ

- Лук, чеснок.

Особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течение всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому необходимо соблюдать:

- Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения.
- Рациональную не перегревающую одежду детей.
- Соблюдение режима прогулок в любое время года.
- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой.

Организация физкультурно-оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми по направлению «Физическое развитие»

Приобщение часто и длительно болеющих детей к физической культуре рассматривается в настоящее время как одно из самых важных средств, способствующих улучшению здоровья, повышению сопротивляемости организма инфекционным заболеваниям, улучшению работы основных органов и систем организма, а также повышению самооценки.

В процессе выполнения физических упражнений и закладывается фундамент здоровья детей, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма. Адекватная постоянная физическая нагрузка часто и длительно болеющих детей способствует улучшению сердечной деятельности, тренирует сердце, улучшает работу органов дыхания, кроветворения, пищеварения, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.

При организации физкультурно-оздоровительной работы с часто и длительно болеющими детьми педагогами и специалистами учитываются следующие особенности:

- Работоспособность детей низкая и неустойчивая, в связи с этим необходимо тщательно корректировать нагрузку предстоящей двигательной активности.
- Признаки утомляемости у данной группы детей наступают быстрее, поэтому педагог должен не пропустить момент наступления утомления, чтобы избежать физической нагрузки.
- Никогда нельзя сравнивать достижения выполненных действий часто и длительно болеющим ребенком с другими детьми.
- Педагогу необходимо постоянно следить за состоянием здоровья детей, предъявляя оптимальные требования к результату двигательной деятельности в данное конкретное время.

Цель: организация работы по направлению «Физическое развитие» - сохранение и развитие физического и психического здоровья детей.

Задачи:

1. В области физического (двигательного) развития:

- Развитие основных физических, двигательных качеств (ловкости, координации движений, гибкости, выносливости, силы, чувства равновесия и др.).
- Формирование рефлекса правильной осанки, походки.
- Формирование умения выполнять перекрёстные движения, способствующие развитию межполушарного взаимодействия, координированной работы правого и левого полушарий головного мозга.
- Стимулирование и развитие кинетической и кинестетической основ движений средствами физического воспитания.
- Развития ориентации в пространстве средствами физического воспитания.
- Формирование культуры движений.

Для реализации задач физического (двигательного) развития осуществляется педагогическая работа, направленная на:

a) формирование основных сенсомоторных координаций:

- зрительно-моторной координации – за счёт выполнения слежения глазами за перемещающимися в пространстве предметом в разных направлениях;
- слухомоторной координации – в процессе выполнения задания с музыкальным сопровождением, когда, например, на одну музыкальную мелодию детям предлагается выполнить ползание с продвижением вперед, на вторую мелодию выполнить ходьбу на носках руки на поясе, а на третью мелодию выполнить хлопки в ладоши, стоя на месте. (Задания могут быть самыми разнообразными.);
- вестибуломоторной координации – за счёт выполнения упражнений, требующих сохранения равновесия, стоя на разных поверхностях (по устойчивости, размеру, площади опоры), на полу, на модуле, на балансировочной доске и др., а также при выполнении ходьбы и бега;
- формирование межполушарного взаимодействия – за счёт стимулирования работы правого и левого полушарий головного мозга, что достигается выполнением сложно координированных движений. Например, таких, как пристанные шаги вправо с одновременным отведением левой руки с флагжком влево, затем наоборот и др.;

б) развитие основных двигательных, физических качеств:

- ловкости и координации движений – за счёт выполнения различных манипуляций с предметами – мячом, гимнастической палкой, обручем, скакалкой, лентой и др.;
- гибкости – при выполнении упражнений на растяжку, на увеличение подвижности в суставах (различные наклоны, полу шпагаты, мостик из положения, лёжа и др.);
- выносливости – за счёт выполнения продолжительной, малоинтенсивной работы, например, удержание позы «рыбка» на определённый счёт;
- силы – при выполнении упражнений с отягощениями (маленькие гантели, набивные мячи и т.д.);
- быстроты – при проведении эстафет, когда проявляется реакция на сигнал; или выполнение прыжков через скакалку – как можно больше за определённый промежуток времени;
- целенаправленное формирование рефлекса правильной осанки, укрепление мышечного корсета – за счёт выполнения упражнений на растяжение, удержание определённой позы, напряжения и расслабления определённых мышечных групп;

в) воспитание культуры выполнения движений:

- разучивание общеразвивающих упражнений, выполняемых из разных исходных положений; развития и закрепления умения и навыков выполнения различных заданий таких, как основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание и метание), упражнения без предметов и с предметами, танцевальные и др. упражнения;

г) формирование умения и навыков выполнения общеразвивающих упражнений:

без предметов, с разными предметами и на снарядах из разных исходных положений – это упражнения с мячами разного диаметра, скакалками, с обручем, гимнастической палкой, кеглями, мешочками с песком, лентами, а также на детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке, набивных (сенсорных) мячах, балансировочных досках и др.

2. В области укрепления и развития нервной системы организма:

- развитие органов чувств (тактильных, слуховых, зрительных, вестибулярных, обонятельных, вкусовых стимулов) – за счёт выполнения упражнений с разными предметами, слежением за перемещающимися в пространстве предметами, ходьбы, бега в разных направлениях и с уменьшенной площадью опоры; заданий, связанных с сохранением равновесия и др.

3. В области социально-эмоционального развития:

- развитие групповой сплочённости, умения взаимодействовать в группе и подгруппах, оказывать взаимопомощь.
- развитие у детей способности понимать эмоциональное состояние своё и других детей.
- формирование у детей умения строить своё поведение в соответствии с групповыми нормами и правилами.

Реализация данных задач происходит при создании условий для формирования навыков сотрудничества и социально-эмоционального взаимодействия – за счёт проведения подвижных игр, эстафет, выполнения упражнений в парах, подгруппах и т.д.

4. В области когнитивного развития:

- развитие образных представлений на основе слухового восприятия способов выполнения двигательных заданий.
- ознакомление детей с разным спортивным оборудованием в совокупности его сенсорных свойств, качеств, признаков посредством двигательной деятельности.
- формирование образного представления на основе восприятия цвета, формы, фактуры, размера, веса предметов и связанных с осуществлением двигательной деятельности.
- развитие способности к творческому самовыражению в процессе выполнения различных двигательных заданий.
- развитие познавательной активности детей за счёт разгадывания загадок, прослушивания стихов, пословиц, выполнения заданий с использованием счёта, цвета, а также организация совместной образовательной деятельности с детьми по направлению «физическое развитие».

Формы организации образовательной деятельности с детьми

В ходе реализации образовательной деятельности с детьми по направлению «Физическое развитие» двигательная активность (нагрузка) часто и длительно болеющим детям определяется медицинским персоналом и педагогами, учитывая психофизиологические возможности и психологические особенности детей.

Непосредственно образовательная деятельность с часто и длительно болеющими детьми организуются в группе в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049 - 13. Специально организованная образовательная деятельность детей со взрослыми по физическому развитию – это главная форма организованного, систематического обучения часто и длительно болеющих детей двигательным умениям и навыкам.

Педагоги при организации работы с часто и длительно болеющими детьми должны соблюдать следующие ***требования:***

- давать часто и длительно болеющим детям посильные задания, зная, что они справляются с их выполнением;
- предлагать быть ведущими только в знакомой подвижной игре;
- для проведения эстафет подбирать для таких детей посильные двигательные действия, чтобы они были уверены в своих силах и не отказались от участия;
- при выполнении упражнений в парах подбирать детей: в паре с часто и длительно болеющим ребёнком обязательно быть более здоровый и хорошо физически развитый ребёнок;
- привлекать часто и длительно болеющих детей к участию в спортивных праздниках, заранее подбирая адекватные задания;
- проводить с часто и длительно болеющими детьми индивидуальную работу, предлагать индивидуальные развивающие задания по освоению техники разучиваемых упражнений;
- содержание занятий и физическая нагрузка должны соответствовать возрасту и уровню подготовленности, и состоянию здоровья детей, индивидуальным особенностям часто и длительно болеющих детей.

Формы работы:

1. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня

- ***Утренняя гимнастика.*** Проводится ежедневно в каждой группе.

Задачами утренней гимнастики являются:

- подготовка организма часто и длительно болеющих детей к предстоящей деятельности;
- умеренное, но разностороннее влияние на мышечную систему;
- активизация деятельности сердечно - сосудистой, дыхательной и других систем;
- укрепление организма и закаливание;
- стимулирование работы внутренних органов и органов чувств;
- формирование правильной осанки;
- предупреждение возникновения плоскостопия.

Для повышения двигательной активности, положительного воздействия утренняя гимнастика проводится под музыкальное сопровождение.

Утренняя гимнастика состоит из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В содержание вводной части включаются разные виды самомассажа, ходьбы, бега, прыжков, ползания, дыхательная гимнастика, ритмические задания, а также упражнения на концентрацию внимания. В основную часть включаются общеразвивающие упражнения для разных мышечных групп, выполняемые из разных исходных положений. Это задания без предметов и с предметами, а также и на снарядах (детских стульях, гимнастической скамейке, лесенке и др.), танцевальные упражнения, хорошо знакомые детям, или те, которые выполняются в процессе основных занятий. В заключительную часть могут входить игры на внимание, упражнения на большом ортопедическом мяче, стоя на балансировочной доске в сочетании с заданиями на дыхание и др.

- ***Подвижные игры и физические упражнения на воздухе.*** Способствуют развитию у часто и длительно болеющих детей: работы всех органов и систем организма: позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями; уверенности в себе; внимания; двигательной памяти

и, конечно, взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками. Обеспечивается процесс закаливания; повышается сопротивляемость организма простудным, инфекционным заболеваниям. Происходит формирование основных видов сенсомоторных координаций, пространственной ориентации, произвольной регуляции.

- **Физкультминутки.** Проводятся в виде кратковременных двигательных (игровых) заданий на занятиях статического характера с целью предупреждения и снятия утомления у детей данной группы. Длительность проведения 1,5 – 2 минуты. Формы проведения – выполнение знакомых общеразвивающих упражнений, подвижных игр, танцевальных движений, движений под стихотворный текст, которые не требуют у часто и длительно болеющих детей большой траты сил. Особую группу упражнений составляют задания на развитие тонкой моторики кисти (пальчиковая гимнастика).
 - **Физические упражнения после дневного сна.** Выполняются с целью пробуждения, активизации двигательной деятельности. В игровой форме выполняется несколько хорошо знакомых детям упражнений, двигательных действий, способствующих активизации мыслительной деятельности.
 - **Физкультурные (динамические) паузы.** Проводятся между формами непосредственно образовательной деятельности (занятиями), во время совместной деятельности воспитателя с детьми. Эта форма двигательной деятельности детей снимает усталость, мобилизует внимание и восприятие, активизирует умственную деятельность. Выполнение знакомых двигательных действий формирует двигательную память длительно и часто и длительно болеющих детей.
2. Самостоятельная двигательная деятельность часто и длительно болеющих детей планируется, организуется и контролируется воспитателем, а также медицинскими работниками. Самостоятельная двигательная деятельность часто и длительно болеющих детей может проходить в формах: двигательных действий в режиме дня в группе; двигательной деятельности в физкультурном зале; физических и спортивных упражнений на прогулке.
3. Спортивные праздники и досуговые мероприятия. Участие часто и длительно болеющих детей в спортивных праздниках и досуговых мероприятиях необходимо для развития у них адекватного, уверенного поведения; позитивного отношения к процессу приобщения к физической культуре; чёткости выполнения определённых двигательных заданий; выполнения позитивного отношения родителей к своим длительно и часто и длительно болеющим детям.
4. Мини-беседы проводятся с часто и длительно болеющими детьми в индивидуальной форме. Цель – выяснение отношении ребенка к процессу приобщения к физической культуре с последующим формированием у него более позитивного отношения к выполнению двигательных заданий, к закаливанию и к занятиям спортом.
5. Совместная деятельность детей с родителями в условиях семейного воспитания. После индивидуального разучивания сложных двигательных заданий педагоги дают родителям рекомендации по выполнению и закреплению навыка разучиваемого движения дома. Это способствует лучшему освоению детьми техники упражнения и повышают желание заниматься двигательной деятельностью.

Система мероприятий по реабилитации часто и длительно болеющих детей:

- Комплексное использование методов оздоровления средствами физического воспитания, лечебно-профилактическими мероприятиями.

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня заболеваемости воспитанников.
- Расширение представлений детей о «здравье» и влияния здорового образа жизни на состояние здоровья.
- Умение самостоятельно использовать полученные знания для самооздоровления, формирование привычки к здоровому образу жизни, к занятиям физической культурой.