

В семье и образовательном учреждении необходимо соблюдать гигиенические условия и формировать у детей привычку к здоровому образу жизни:

1. Создавать благоприятную гигиеническую обстановку, предусматривающую систематическое проветривание и поддержание температуры воздуха в пределах +18...+20 °С. Во время сна и в гимнастическом зале температура понижается до +16...+18 °С.
2. Использовать освещение в комнате 200 люкс, в спальне — 75 люкс.
3. Дома оборудовать рабочее место ребенка, правильно расположив его по отношению к окну.
4. Не занавешивать окна плотно и не ставить на подоконник высокие цветы. В домашних условиях использовать настольную лампу с мощностью лампочки не менее 50 Вт.
5. В повседневной жизни добиваться спокойной, негромкой речи, избегать повышенного тона.
6. Добиваться самостоятельного выполнения детьми всех гигиенических процедур:
мыть руки по мере загрязнения, а также перед едой, после пользования туалетом и после прогулки;
полоскать рот после приема пищи и чистить зубы после завтрака в детском саду и дома утром и перед сном;
носить в кармане носовой платок, закрывать нос и рот при чихании и кашле.
7. Уделять особое внимание культуре поведения ребенка за столом:
 - сидеть прямо;
 - пользоваться всеми приборами (ложкой, вилок, ножом);
 - брать пищу ложкой или вилок, понемногу;
 - есть и пить бесшумно;
 - не разговаривать во время еды и не торопиться;
 - выходить из-за стола только по окончании еды, тихо поставив стул на место и
 - поблагодарив взрослых;
 - в домашней обстановке, за общим столом не требовать особого внимания к себе, разговаривать спокойно, не перебивать взрослых, быть внимательным к другим.

Ученые считают, что сохранение на протяжении дошкольного возраста хорошего аппетита, воспитание у ребенка привычки есть в определенные часы, освоение им всех культурно-гигиенических навыков, связанных с приемом пищи, — это в известном смысле и подготовка его к школе. Если после школы ребенка некому будет встретить, то он сумеет самостоятельно поесть по возвращении домой.
8. Осуществлять перед ночным сном и после него необходимые гигиенические процедуры.
9. Закреплять навыки самообслуживания. Добиваться того, чтобы дети самостоятельно, без напоминаний:
хорошо и тщательно вытирали ноги;
сняв верхнюю одежду, вешали ее в шкаф на вешалку;

10. аккуратно складывали предметы своей одежды в шкаф;
застилали постель покрывалом;
после сна складывали и убирали свое белье;
оставляли в порядке игрушки, книги, бумагу, конструктор и прочие вещи, переходя к другому занятию;
мыли ноги (до голени) с последующим растиранием кожи полотенцем;
причесывались и следили за своим внешним видом.
11. Осуществлять закаливающие процедуры с использованием воды, воздуха, солнечных лучей в соответствии с состоянием здоровья, условиями образовательного учреждения и рекомендациями врача.
12. Добиваться выполнения детьми правила переобуваться или переодеваться сразу во все сухое после прогулки, если промочили ноги или вспотели.

Необходимо осуществлять оптимизацию состояния здоровья детей и их развитие методами и средствами физического воспитания:

- Активно использовать все доступные средства физического воспитания для качественного созревания мускулатуры, необходимой для обеспечения всех функций позвоночника (опорной, амортизационной, двигательной и защитной).
- Обеспечить природную потребность детей в двигательной активности, которая является главным источником нормального роста, развития и функционирования детского организма.
- Регулировать продолжительность, объем и интенсивность двигательной активности в соответствии с индивидуальными данными физического развития и подготовленности детей.
- Способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий, освоению техники движений и их координации, направленности на результат при выполнении физических упражнений, выполнению правил подвижных игр.
- В домашних условиях способствовать сочетанию прогулок с занятиями сезонными видами спорта:
ходить на лыжах (начиная с 20 до 40—45 мин);
зимой кататься с горки на санках, летом — на роликовых коньках по асфальтовой дорожке, защищая голову шлемом, плавать и кататься на двухколесном велосипеде.
- Активно использовать все доступные средства для профилактики нарушения осанки:
движение во всех видах;
подвижные игры на воздухе;
утреннюю гимнастику;
постоянное наблюдение за позой ребенка во время игр, занятий;
ежедневное выполнение в семье и детском саду «золотого» комплекса упражнений с палкой.