

THE FORMATION OF THE BASES OF THE RIGHT NUTRITION IN CHILDREN OF SENIOR PRESCHOOL AGE IN THE CONDITIONS OF PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTION

ZABELSKAYA Tatyana Viktorovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Head

PODPOLOVA Natalya Aleksandrovna

Educator

Kindergarten combined type number 30 «Forest Fairy Tale»

Balashikha, Moscow Region, Russia

The article talks about the formation of the habit of a healthy lifestyle in children of senior preschool age in the framework of the program MM. Bezrukikh, T.A. Filippov, «Talk about proper nutrition in pre-school educational institutions and families» The conditions for the implementation of the program are considered on the example of a specific pre-school educational institution and family.

Keywords: healthy lifestyle, nutrition, children's individual characteristics, health.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

МОЛОЧКОВА Раиля Равилевна

инструктор по физической культуре

ХУДИ Ксения Васильевна

Воспитатель

МБДОУ №12 «Золотой ключик»

г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, Россия

Актуальность проблемы здоровья детей сегодня очевидна для всех. В последнее время особенно обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей именно дошкольного возраста как наиболее массового контингента детей. Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента и психического развития ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Ключевые слова: районы Крайнего Севера, здоровый образ жизни, мотивация на здоровье, физкультурно-оздоровительная работа, подвижные игры народов Севера.

Формирование здорового поколения и приобщение россиян к здоровому образу жизни – одна из важных задач развития страны. Сложившаяся социально-экономическая обстановка в стране диктует свои условия: изменения отношения к детям со стороны воспитывающих взрослых. Напряженный ритм жизни требует от современного человека целеустремленно-

сти, уверенности в своих силах, упорства и, конечно же, здоровья.

В современном понимании, здоровье – это не только жизнь без болезней, но и гармоничное развитие, высокая умственная и физическая работоспособность. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, научного Центра здоровья РАМН, за последнее время число здоровых до-

школьников уменьшилось в 5 раз и составляет лишь 9% от контингента детей, поступающих в школу. В связи с этим одной из приоритетных задач системы образования должно стать сохранение и укрепление здоровья воспитанников дошкольных учреждений.

Интерес к здоровью детей обусловлен всевозрастающей тенденцией к росту заболеваемости, снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития. Детство является ключевым периодом жизни, когда формируются все морфологические и функциональные структуры, определяющие потенциальные возможности взрослого человека. В дошкольном возрасте, когда еще недостаточно сформированы жизненные установки и нервная система отличается особой пластичностью, необходимо формировать мотивацию на здоровье и ориентацию их жизненных интересов на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это динамичная система поведения человека, основанная на глубоких знаниях причин здоровья или нездоровья, на выборе такой линии поведения, которая максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья. Это постоянное корректирование своего поведения с учетом приобретенного опыта.

Общероссийская проблема детского здоровья особенно актуальна и для маленьких северян. На ребенка, живущего на Крайнем Севере с резко выраженным климатом, сильное влияние оказывают специфические экологические и климатические факторы, в результате чего происходят снижение иммунологических свойств организма, расстройство ряда физиологических функций, интенсивность обменных процессов, повышаются утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям и авитаминозам. Дети, проживающие в районах Крайнего Севера, являются наиболее социально незащищенной группой населения, находящейся в особо трудных условиях жизнеобеспечения. Условия проживания ребенка на террито-

рии Крайнего Севера оказывают непосредственное влияние на рост и развитие растущего детского организма.

Под влиянием неблагоприятных климатоэкологических факторов, происходит отставание на 2-5 лет возрастного развития иммунной системы.

Климат Севера характеризуется рядом факторов, отрицательно влияющих на физическое состояние и здоровье детей.

Условия полярного дня и полярной ночи не являются безразличными в развитии ребенка. В одних случаях наступает удлинение периода дневного возбуждения, в других – удлинение фазы ночного торможения. Резкое увеличение интенсивности естественного освещения способствует повышению тонуса симпатической нервной системы и наоборот: короткий полярный день ведет к понижению тонуса нервной системы, быстрой истощаемостью нервных процессов, утомляемости и слабости нервных процессов. Кроме того, ультрафиолетовая радиация оказывает влияние на физическую работоспособность.

Контрастная смена погоды оказывает значительные перестройки в реакциях адаптации организма. Возникающие метеорологические реакции вызывают нежелательные изменения в самочувствии человека, его настроении, снижают уровень АД и физической подготовленности, усугубляют течение болезни. Несмотря на полноценное питание, для Севера характерно распространение эндогенных и экзогенных гиповитаминозов.

Особенно чувствителен детский организм к дефициту солнечной радиации в связи с развивающейся при этом недостаточностью витамина Д и нарушением фосфорнокальциевого обмена.

Двигательная активность служит важнейшим компонентом образа жизни и поведения дошкольников. Она зависит от физического воспитания детей, от уровня их подготовленности, условий жизни, индивидуальных особенностей, функциональных возможностей растущего организма.

Одним из приоритетных направлений

формирования здорового образа жизни в нашем ДООУ – это физкультурная деятельность, занятия физкультурой и спортом.

Многие ученые (Н.М. Амосов, И.А. Аршавский, А.Г. Щедрина, и многие др.) главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Именно физическое воспитание призвано формировать у ребенка правильное и осознанное отношение к себе и своему здоровью. Наша задача прививать любовь к физической активности, всячески ее поощрять, добиться высокой культуры движения, создавать условия для возникновения положительных эмоций, сохранять и повышать интерес к физической культуре и спорту, воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

Остановимся на народных играх Севера, это близко детям как коренным малочисленным народам Севера, так и остальным народностям, посещающий детский сад.

Народные игры Севера передают особенности труда людей (охоты, рыбалки, оленеводства), а также неповторимый колорит народного творчества. Среди игр и развлечений взрослого населения можно выделить национальные виды соревнований, которые сопровождают праздники, связанные с хозяйственной деятельностью. Из них наиболее распространены: гонки на оленьих упряжках, метание тынзея (аркана), пастушьего топора на дальность, прыжки через нарты, перетягивание палки, стрельба из лука, бег на лыжах, бросок камня через реку. Интересны традиционные прыжки через нарты. Несколько нарт устанавливаются параллельно друг другу на расстоянии полуметра. Прыжки совершаются двумя ногами вместе, сначала в одном направлении, затем в другом, кто перепрыгнет больше нарт без отдыха. Для этого надо иметь очень быстрые и крепкие ноги, чтобы по целым дням бегать за оленями в тундре.

Красивое захватывающее зрелище – гонки на оленьих упряжках. Палку перетягивают сидя, упершись друг в друга

ступнями ног. Все эти виды соревнований – мужские. Дети в своих играх подражают взрослым. Игры мальчиков отражают главным образом различные моменты хозяйственной деятельности (стрельба из лука, метание аркана и т. д.) В качестве игрушек для мальчиков распространены являются игрушечные изображения оленей, детские луки со стрелами, изготавливаемые обычно из прутьев ивняка. Выработывая меткость, малыши упражняются в стрельбе по неподвижным и подвижным целям. Для детей часто делают маленькие нарты, в них ребята иногда запрягают собак.

Из других игр и забав можно отметить женские игры – в жмурки, колечко – аналогичные русским играм. Женщины также изредка участвуют в гонках на оленях.

Во всех состязаниях, конечно, важен результат, желание стать победителем. Здесь проявляется мастерство и умение каждого из участников, их умения и навыки, заложенные с детства. Например, начиная с 3-4-летнего возраста дети коренных национальностей учатся метать тынзея (веревочную петлю) на оленьи рога, ухаживать за собаками.

Наиболее известны подвижные игры народов Севера, как: игры с бегом: «Каюр и собаки», «Ловля оленей», «Здравствуй, догони», «Важенка и оленята», «Волк и олень»; игры с прыжками: «Нарты – сани», «Охота на куропадок»; игры с метанием: «Сюлы» (ледяные палочки), «Отбивка оленей», «Ловкий оленевод», «Охота на волка»; игры на развитие ловкости, выдержки, находчивости, воображения, силы: «Борьба на палке», «Перетягивание палки», «Успей поймать», «Хейро», «Бег в снегоступах», «Полярная сова и евражки»; игры на развитие мелкой моторики: «Вывко» (детская гуделка), «Меткий охотник», «Колечко».

В условиях Севера забота о здоровье детей, их физическом развитии, снижении заболеваемости очень важна. В неблагоприятных климатических условиях снижается двигательная активность, что отрица-

тельно складывается на общем и физическом развитии детей, поэтому надо стремиться к тому, чтобы подвижная игра прочно вошла в их повседневную жизнь. Эта форма деятельности наиболее близка и понятна детям, она вызывает у них яркие эмоциональные переживания.

Проведение данных игр способствует оздоровлению детей:

- правильному и своевременному развитию костного аппарата, формированию изгибов позвоночника, развитию сводов стопы;

- укреплению мышц сердца, развивают его способность приспосабливаться к внезапной изменяющейся нагрузке; правильному развитию терморегулирующих и защитных функций кожи; укрепляют дыхательную мускулатуру; развивают и укрепляют все группы мышц.

Подвижные игры народов Севера играют большую роль в организации двигательной деятельности и укреплении здоровья на прогулке. С их помощью педагог воспитывает у детей положительное отношение к прогулке при низкой температуре и поддерживает у детей бодрое настроение, активность. Они помогают создать у детей положительный настрой, убеждать их не бояться мороза; напоминает о том, что мороз не заберется под шубу к тому, кто умеет бегать, прыгать, кататься на санках.

Для эффективного использования подвижных игр народов Севера в целях формирования здоровья и развития личности необходимо самим педагогам:

- хорошо изучить их содержание, т. к. глубокие знания и свободное владение обширным игровым репертуаром является необходимым условием внедрения народных игр;

- постоянно повышать свой уровень знаний об играх, традициях, жизни северян;

- хорошо знать методику педагогического руководства играми, творчески используя игру как эмоционально-образное средство влияния на детей;

- пробуждать у них интерес, воображение, активность;

- привлекать внимание детей к их содержанию, следить за точностью выполнения движений;

- строго следить за физической нагрузкой, поддерживать и регулировать эмоционально-положительное настроение и доброжелательное отношение играющих;

- приучать детей ловко и стремительно действовать в создавшейся игровой ситуации, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели; вызывать интерес детей к этим играм путем ознакомления с жизнью, культурой и бытом коренных северян с помощью экскурсий, выставок, бесед;

- перед проведением игры предварительно рассказать о жизни, или каком-то определенном предмете, обычае северного народа, роли ведущего, пояснить роль других игроков;

- создать в группах необходимые условия для организации народных игр с детьми.

Игры народностей Севера могут быть использованы в детских садах не только во время прогулок, но и на вечерах досуга и праздниках, а также в самостоятельной двигательной деятельности детей.

Во время прогулок с воспитанниками рекомендую проводить подвижные игры «Охота на куропаток», «Кто быстрее встанет», «Турухтаны», «Меткие стрелки» ...

Вечером в свободное время ребята предпочитают играть в спокойные игры: «Вывко», «Пэсько», «Игра в палочки»...

С детьми старшего дошкольного возраста можно также проводить вечера развлечений, праздники, связанные с началом и концом полярного лета. В них можно включать игры «Гонки на оленьих упряжках», игра-хоровод «Хейро» (солнце). В хороводе в такт слову «Хейро» дети выполняют простые ритмические движения, характер их зависит от фантазии педагога, умения детей четко, одновременно выполнять показанные им движения, можно включать и другие виды игр, упражнений в ловкости, быстроте, находчивости.

Основным средством физического развития и приобщения их к трудовой дея-

тельности (охоте, рыболовству, оленеводству, собирательству, ведению домашнего хозяйства) у северян являются подвижные игры. Подвижные игры способствуют умственному развитию детей, обучению их первоначальным жизненно важным двигательным навыкам, физическому и психическому закаливанию.

Важную роль в решении воспитания положительного отношения к здоровому образу жизни играет семья. Эффективным результатом социализации может стать укрепление семьи, сплочение детского коллектива. В семье закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую он подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности,

то, значит, сознательное отношение к собственному здоровью нужно формировать в первую очередь у родителей, педагогов. В рамках работы с родителями, с целью популяризации здорового образа жизни, оформлен стенд «Физкульт-привет!», где рубрики обновляются еженедельно. Проводятся спортивные праздники и развлечения: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Моя мама – самая спортивная!», «Мой папа – герой!» и др.

Эффективное формирование здорового образа жизни с учетом всех составляющих невозможно без включения в физкультурно-оздоровительную работу дошкольного учреждения всех участников образовательного процесса: педагогов, воспитанников, родителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
2. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре для самых маленьких. – Мн.: ПК ООО «Бестпринт», 1997. – 126 с.
3. Окопэнтто Е.Н. Ненецкие подвижные игры в детском саду: Пособие для воспитателей детских садов. – СПб.: филиал изд-ва «Просвещение», 2002. – 75 с.
4. Яковлева Т.С. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. – М.: Школьная пресса, 2006. – 48 с.

Приложение

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НАРОДОВ СЕВЕРА

Берегись охотника

Описание игры: игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. У одного из игроков в руках хвост лисы или песка. Водящий старается догнать и запятнать того, кто бежит с хвостом, но сделать это непросто: участники игры на бегу передают хвост друг другу. Когда «охотник» запятнает игрока с хвостом, они меняются ролями. В конце игры определяют игрока, который ни разу не был водящим.

Цель: развитие скорости, быстроту реакции, выносливость, координацию движений.

Бег с капканом

Описание игры: игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. К правой и левой ноге каждого бегуна привязывают мячи (резиновые мячи в сетках). Это и будут «капканы». По команде ведущего игроки бегут до ориентира, оббегают его и бегут обратно, передают эстафету. Побеждает та команда, которая первая справится с заданием.

Цель: развитие быстроты, силы ног.

Бой медвежат

Описание игры: игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг диаметром 2 метра. В него встают на корточки соперники (медвежата), вытягивают руки вперед ладонками. Необходимо вытолкнуть соперника из круга, ударяя об его ладони, или заставить его земли или пола любой частью тела. Кому удастся это сделать, тот и является победителем.

Цель: развитие силы, ловкости, координацию движений, внимания, волевых качеств.

Бой лосей

Описание игры: игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. В игре принимают участие 2-3 команды. Чертится круг, в него встают игроки, у каждого из них левая рука привязана к туловищу, на голове шапка. Задача проста и не проста - снять шапку у противника и не дать снять свою. Побеждает та команда, которая снимет больше шапок.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.

Быстрый олень

Описание игры: игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. Чертится круг и от него на расстоянии 9-12 метров контрольная линия. По команде все участники двигаются в обход по начерченному кругу. По команде «шаг оленя» все участники идут по кругу, высоко поднимая бедро. По команде «поворот» происходит поворот кругом, и продолжается движение в противоположном направлении. По команде «рысь» участники бегут по кругу с захлестыванием голени назад. По команде «на свои места» участники выполняют многоскоки (бег, прыжки) за контрольную линию. Игрок, пересекший контрольную линию последним, выбывает из игры.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости.

Загадка: Сто пастбищ с жуками. (След пробежавших оленей).

Важенка и оленята

Описание игры: игра проводится в любое время года, количество игроков не ограничено. На площадке нарисовано несколько кругов (можно обручи), в каждом из них находится важенка и двое оленят. Волк сидит за сопкой (на другом конце площадки). На слова ведущего:

Бродит в тундре важенка,

С нею оленята.

Топают по лужам

Оленята малые

Терпеливо слушая

Наставленья мамини

Играющие оленята свободно бегают по тундре, наклоняются, едят траву, пьют воду. На слова « волк идет!» оленята и важеньки убегают в свои домики (круги). Пойманных оленей волк уводит к себе.

Цель: развитие ловкости, координацию движений, внимания, смелости, сообразительности.

Гонки на нартах

Описание игры: игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Участники делятся на три команды по три человека. Выстраиваются на старте. Один игрок из команды берет нарты за веревку, второй садится на нарты, третий оказывает помощь, толкая нарты сзади или в спину сидящего на нартах. По сигналу ведущего экипажи бегут к ориентиру, огибают его и возвращаются обратно. Побеждает команда, которая придет к финишу первой.

Цель: развитие скорости, выносливости, силы рук, ног, мышц спины.

Звери и птицы

Описание игры: игра проводится в зимнее время года, количество игроков не ограничено. Перед игрой следует предупредить игроков, что необходимо, как можно точнее скопировать движение животного или птицы. Ведущий называет птицу «утка», игроки разводят руки в стороны и плавно машут ими, словно крыльями. Зверь «заяц», игроки выполняют прыжки в приседе и т. д. Победителем становится тот, кто более точно копирует движение зверя или птицы.

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Льдинки, ветер и мороз

Описание игры: участники встают парами, лицом друг к другу и хлопают в ладоши, приговаривая: «Холодные льдинки, прозрачные льдинки, сверкают, звенят: дзинь, дзинь», делают хлопок на каждый на каждое слово: вначале в свои ладоши, затем в ладоши своего товарища, хлопают и говорят: «дзинь, дзинь» – пока не услышат сигнал «Ветер». На этот сигнал дети разбегаются в разные стороны. На сигнал «Мороз» дети возвращаются в пары и берутся за руки.

Цель: развитие координационных движений, быстроты, находчивости.

Куропатки и ягодки

Игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено.

Описание игры: взявшись за руки, участники образует круг. Это будет клетка. Внутри клетки 6-8 ягод, а снаружи 2 куропатки. Клетка движется по кругу вправо или влево (подскоками, приставными шагами, легким бегом). По свистку клетка останавливается и открывает свои дверцы (поднятые руки вверх). Куропатки свободно вбегают в клетку стараясь поймать ягодку, (пойманную ягодку отводят в свое гнездо). Победителем становится та куропатка, которая поймала больше ягодок.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.

Ловля оленей

Описание игры: игра проводится в любое время года. Количество участников не ограничено. Участники делятся на две команды. Одни – олени, другие пастухи. Пастухи берутся за руки и стоят полукругом лицом к оленям. Олени бегают по очерченной площадке. По сигналу «Лови!» пастухи стараются поймать оленей и замкнуть круг.

Правила игры: ловить оленей можно только по сигналу. Круг замыкают тогда, когда поймано большее число игроков. Олени стараются не попадать в круг, но не имеют вырываться из круга, если их замкнут, лучшими игроками считаются те игроки, которые были пойманы последними.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, находчивости.

Гонки на оленях

Дети бегут парами (первый – олень, второй – каюр) между кочками (кубы), обегают дерево (стойку) и возвращаются обратно. Побеждает та команда, которая первая закончит эстафету.

Цель: развитие быстроты, ловкости, координации движений, внимание.

Снежный лабиринт

Дети надевают на ноги модели снегоступов, на спину охотничьи рюкзаки и идут между сугробами (кубы разных размеров) до стойки и так возвращаются обратно. Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Цель: развитие координационных движений и скоростно-силовых способностей.

Олени и пастухи

Все игроки – олени, на головах у них атрибуты, имитирующие олени рога. Двое ведущих – пастухи – стоят на противоположных сторонах площадки, в руках у них маут (картонное кольцо или длинная веревка с петлей). Игроки-олени бегают по кругу гурьбой, а пастухи стараются накинуть им на рога маут. Рога могут имитировать и веточки, которые дети держат в руках.

Правила игры: бегать надо легко, уверты ваясь от маута. Набрасывать маут можно только на рога. Каждый пастух сам выбирает момент для набрасывания маута.

Куропатки и охотники

Все играющие – куропатки, трое из них – охотники. Куропатки бегают по полю. Охотники сидят за кустами. На сигнал «Охотники!» все куропатки прячутся за кустами, а охотники их ловят (бросают мяч в ноги). На сигнал «Охотники ушли!» игра продолжается: куропатки опять летают.

Правила игры: убежать и стрелять можно только по сигналу. Стрелять следует только в ноги убегающих.

Ручейки и озера

Игроки стоят в 5-7 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом и разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озера!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги озера. Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

Правила игры: бегать надо друг за другом, не выходя из своей колонны. Строиться и круг можно только по сигналу.

Рыбаки и рыбки

На полу лежит шнур в форме круга – это сеть. В центре круга стоят трое детей – рыбаков, остальные игроки – рыбки. Дети-рыбки бегают по всей площадке и забегают в круг. Дети-рыбаки ловят их.

Правила игры: ловить детей-рыбок можно только в кругу. Рыбки должны забежать в круг (сеть) и выбежать из него, чтобы рыбаки их не поймали. Кто поймает больше рыбок, тот лучший рыбак.

Здравствуй, догони!

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» – и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят, друг к другу в гости.

Правила игры: здороваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. д.

Смелые ребята

Дети встают в 2-3 шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т. д. (Дети отвечают).

– *Вы смелые ребята?*

– Смелые!

– Я посмотрю, какие вы смелые(лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза). Кто смелый?

– Я! Я!...

– Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры: бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF LIFE AT PRESCHOOL CHILDREN UNDER THE CONDITIONS OF THE EXTREME NORTH

MOLOCHKOVA Railya Ravilevna

Physical Education Instructor

HUDI Ksenia Vasilyevna

Tutor

Kindergarten №12 «Golden Key»

Salekhard, Yamalo-Nenets Autonomous Okrug, Russia

The urgency of the problem of children's health today is obvious to all. Recently, the state of health of children of pre-school age as the most mass contingent of children has been particularly well-founded. Preschool age is a crucial step in the formation of the foundation and mental development of the child. During this period, there is an intensive development of organs and the formation of functional systems of the body.

Keywords: areas of the Far North, healthy lifestyle, motivation for health, health and fitness work, outdoor games of the peoples of the North.
