**«Пирамида здоровья»
Программа по физическому развитию
для детей 3-7 лет**

**Автор: Московская Ирина Вячеславовна**

**Старший воспитатель МБДОУ «Детский сад № 311» г.о. Самара**

**1. Пояснительная записка**

Программа «Пирамида здоровья» **направлена на физическое развитие дошкольников** 3-7 лет, через становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

Нормативную основу программы составляют:

1.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17октября 2013 года «1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

3. Постановление от 15 мая 2013 г. N 26 Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций";

4. Санитарно-эпидемиологических требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.1.3049-13 с изменениями внесенными Решением Верховного Суда РФ от 04.04.2014 N АКПИ14-281).

**Новизна** Программы заключается в формировании здорового образа жизни через использование деятельностного подхода с применением интерактивных форм обучения: практикумы, игры, выполнение творческих заданий. В результате образовательной деятельности происходит расширение учебных знаний у дошкольников. На каждом занятии используются оздоровительные гимнастики, которые в дальнейшем используются при организации образовательной деятельности в ходе режимных моментов, что позволяет детям формировать навыки саморегуляции.

**Актуальность**. В период от трех до семи лет ребенок интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое развитие особенно важно в этот возрастной период. От состояния здоровья человека зависят качество и продолжительность его жизни. Здоровье определяет благополучие государства, его духовное и экономическое развитие, уровень всех сфер человеческого бытия. Самая большая ценность для человека – здоровье. К сожалению, мы поздно начинаем понимать это, и принимаем меры только при появлении различных отклонений в состоянии собственного здоровья. Вот почему так важно помочь детям осознать неизмеримую ценность здоровья уже в дошкольном возрасте, убедить их в необходимости закаливающих, профилактических и других оздоровительных мер, которые должны стать для них привычными.

**Цель**: формирование осознанной установки у детей на здоровый образ жизни, развитие ценностных ориентаций, положительных личностных качеств и активной жизненной позиции по отношению к собственному здоровью.

**Задачи:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей при максимальном использовании разнообразных видов детской деятельности.
2. Развитие у дошкольников физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности.
3. Организация социально-делового и психолого-педагогического партнерства педагогов, детей и родителей, направленного на физическое развитие (профилактику простудных заболеваний и травматизма, приобщение детей к нормам здорового образа жизни).
4. Развитие профессиональной компетентности педагогов в вопросах сохранения и укреплении здоровья.

Программа для детей 3-7 лет: возрастные группы вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная к школе. Срок реализации Программы 4 года. С учетом возрастных особенностей Программа направлена на решение следующих задач физического развития дошкольников 3-7 лет:

Возраст 3 – 4 года:

- Развивать умения самостоятельно правильно умываться, причесываться, пользоваться носовым платком, туалетом, одеваться и раздеваться при незначительной помощи, ухаживать за своими вещами и игрушками

- Развивать навыки культурного поведения во время еды, правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой.

Возраст 4 – 5 лет:

- Развивать умения самостоятельно и правильно совершать процессы умывания, мытья рук; самостоятельно следить за своим внешним видом; вести себя за столом во время еды; самостоятельно одеваться и раздеваться, ухаживать за своими вещами (вещами личного пользования).

Возраст 5 – 6 лет:

- Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

- Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании, развивать устойчивый интерес к правилам и нормам здорового образа жизни, здоровьесберегающего и здоровьеформирующего поведения.

- Развивать самостоятельность детей в выполнении культурно-гигиенических навыков и жизненно важных привычек здорового образа жизни.

- Развивать умения элементарно описывать свое самочувствие и привлекать внимание взрослого в случае недомогания.

Возраст 6 -7 лет:

- Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

- Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**Формы обучения при реализации Программы:**

- непосредственно - образовательная деятельность взрослого и ребенка: обучающие игры по инициативе воспитателя: рассматривание, наблюдение, игры- экспериментирования, исследовательская деятельность, развивающая игра, сюжетно –дидактическая игра, ситуативный разговор, проблемная ситуация, проектная деятельность, создание коллекций, решение проблемных ситуаций;

- образовательная деятельность, реализуемая в ходе режимных моментов: дидактические игры, чтение художественной литературы, личный пример, иллюстративный материал, досуг, объяснение, показ;

- взаимодействие с семьей: беседы, консультации, родительские собрания, досуг, совместные мероприятия, мастер- классы, интернет- общение.

**Форма организации образовательной деятельности:** групповая.

**Режим занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | продолжительность | количество занятий в месяц | образовательная деятельность в ходе режимных моментов:ежедневно |
| 3-4 года | 15 мин | 1 |
| 4-5 лет | 20 мин | 1 |
| 5-6 лет | 25 мин | 1 |
| 6-7 лет | 30 мин | 1 |

**Ожидаемые результаты освоения Программы**

|  |
| --- |
| **Достижения ребенка** |
| **3-4 года** | **4-5 лет** | **5-6 лет** | **6-7 лет** |
| Ребенок с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно многообразен. Проявляет инициативность, с большим удовольствием участвует в подвижных играх. С удовольствием применяет культурно-гигиенические навыки, радуется своей самостоятельности и результату. С интересом слушает стихи и потешки о процессах умывания, купания. | Проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.  Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна. С интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы.  Может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.  Стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации.  Умеет в угрожающих здоровью ситуациях позвать на помощь взрослого. | Двигательный опыт ребенка богат. В поведении четко выражена потребность в двигательной деятельности физическом совершенствовании.Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру.Мотивирован на сбережение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих его людей.Умеет практически решать некоторые задачи здорового образа жизни и безопасного поведения.Готов оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, обратиться к взрослому за помощью). | Двигательный опыт ребенка богат. Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного). Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. Имеет начальные представления о некоторых видах спорта. Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его. Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья. Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку, обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).  |

**Методы отслеживания результативности**: педагогической диагностики развития детей, которая используется для оптимизации работы с группой детей и индивидуализации образования. Метод диагностики: наблюдение.

**Критерии определения результативности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| **Критерий: овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни** |
| Показатель: выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры |
| Цель: выявить у ребенка кгн |
| -владеет простейшими навыками поведения во время еды, умывания-знает о предметах личной гигиены, о необходимости соблюдать чистоту, убирать игрушки-замечает непорядок в одежде, устраняет его при помощи взрослых-самостоятельно одевается и раздевается в определенной последовательности-испытывает радость от соблюдения гигиенических процедур | -соблюдает элементарные правила гигиены: моет руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком-соблюдает элементарные правила приема пищи: моет руки перед едой, правильно пользуется столовыми приборами-правильно надевает обувь- замечает непорядок в одежде и при помощи взрослого приводит ее в порядок | -умеет быстро и аккуратно одеваться и раздеваться-владеет простейшими навыками поведения во время еды, пользуется вилкой-получает удовлетворение от соблюдения правил личной гигиены, поведения во время еды,-в детском саду, на улице, в транспорте, на природе- умеет поддерживать порядок в своем шкафу-имеет навыки опрятности-владеет элементарными навыками личной гигиены | -положительно относится к выполнению гигиенических процедур-проявляет выраженное желание выполнить бытовые действия как можно лучше-правильно использует бытовые предметы (принадлежности для умывания, еды и пр)-самостоятельно выполняет гигиенические процедуры-наблюдается осмысленность моторики при выполнении гигиенических процедур-проявляет интерес к возможностям своего организма, частей тела-качественно выполняет гигиенические процедуры- сформирована привычка выполнять кгп |

|  |
| --- |
| **Критерий: становлений ценностей здорового образа жизни** |
| Показатель: сформированы начальные представления о здоровом образе жизни |
| Цель: выявить выполнение ребенком первоначальных основ безопасного поведения как предпосылки формирования представлений о здоровье | Цель: выявить представления ребенка о здоровье, об умениях и навыках, поддерживающих, укрепляющих и сохраняющих здоровье |
| -стремится правильно организовать свою двигательную активность и игры со сверстниками-способен к осторожному поведению в незнакомой ситуации | -стремится соблюдать элементарные правила гигиены, приема пищи, поведения в д.саду, на улице, в транспорте, правила бережного отношения к природе-в случае опасности может обратиться за помощью к взрослому-понимает простейшие причинно- следственные связи (холодно- надо одеваться) | -имеет представления о зож, о зависимости здоровья от правильного питания- имеет представления о роли гигиены, закаливании и режима дня для здоровья человека-стремится следить за одеждой и обувью, соблюдать правила поведения во время еды, поддерживает порядок на рабочем месте, аккуратно убирать игрушки-понимает, что при определенных опасных ситуациях надо обращаться за помощью к взрослому, вызывать «скорую», пожарных, полицейских-стремиться соблюдать правила во время оздоровительных мероприятий, гигиенических процедур, правила поведения в саду, на улице, в транспорте, на природе | -имеет устойчивые представления о правилах безопасного поведения в различных ситуациях, об основах зож, проявляет активность в ответах на вопросы здоровьесберегающего содержания, дает адекватные, однозначные ответы- мотивирован на зож, представления носят целостный характер- некоторые ответы на вопросы здоровьесберегающего содержания позволяют ребенку продемонстрировать практическое применение полученных знаний. |

**Формы подведения итогов реализации дополнительной Программы -** массовые физкультурные праздники, досуги, оснащение предметно-пространственной развивающей среды в помещении и на территории детского сада материалами и оборудованием для обогащения знаний о ЗОЖ.

**2. Учебно- тематический план Программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок | Тема | 3-4 года | 4-5 лет | 5-6 лет | 6-7 лет |
| Сентябрь | «Вот я какой!» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Октябрь | «Чтобы быть здоровым». | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Ноябрь | «Наши органы дыхания» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Декабрь | «Наши органы слуха» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Январь | «Как сохранить хорошее зрение?» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Февраль | «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Март  | «Мои защитники: кожа, ногти, волосы» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Апрель | «Внутренние органы» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Май  | «Правила на всю жизнь» | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего | 9 | 9 | 9 | 9 |
|  36 |

Работу с дошкольниками каждой возрастной группы проводится следующим образом:

- непосредственно образовательная деятельность – 1 занятие в месяц, соответственно 9 занятий в год;

- образовательная деятельность в режимных моментах – организуется ежедневно под руководством взрослого;

- самостоятельная деятельность – ежедневно (по инициативе педагога, детей).

**3. Содержание Программы**

|  |
| --- |
| Возраст (лет) |
| **3-4** | **4-5** | **5-6** | **6-7** |
| Элементарные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья; элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур.  | Представления об элементарных правилах здорового образа жизни, важности их соблюдения для здоровья человека; о вредных привычках, приводящих к болезням; об опасных и безопасных ситуациях для здоровья, а также как их предупредить. Основные умения и навыки личной гигиены (умывание, одевание, купание, навыки еды, уборки помещения и др.), содействующие поддержанию, укреплению и сохранению здоровья, элементарные знания о режиме дня, о ситуациях, угрожающих здоровью. Основные алгоритмы выполнения культурно-гигиенических процедур | Признаки здоровья и нездоровья человека, особенности самочувствия, настроения и поведения здорового человека. Правила здорового образа жизни, полезные (режим дня, питание, сон, прогулка, гигиена, занятия физической культурой и спортом) и вредные для здоровья привычки. Особенности правильного поведения при болезни, посильная помощь при уходе за больным родственником дома. Некоторые правила профилактики и охраны здоровья: зрения, слуха, органов дыхания, движения. Представление о собственном здоровье и здоровье сверстников, об элементарной первой помощи при травмах, ушибах, первых признаках недомогания. | Здоровье как жизненная ценность. Правила здорового образа жизни. Некоторые способы сохранения и приумножения здоровья, профилактики болезней, значение закаливания, занятий спортом и физической культурой для укрепления здоровья. Связь между соблюдением норм здорового образа жизни, правил безопасного поведения и физическим и психическим здоровьем человека, его самочувствием, успешностью в деятельности. Некоторые способы оценки собственного здоровья и самочувствия, необходимость внимания и заботы о здоровье и самочувствии близких в семье, чуткости по отношению к взрослым и детям в детском саду. Гигиенические основы организации деятельности (необходимость достаточной освещенности, свежего воздуха, правильной позы, чистоты материалов и инструментов и пр.). |

**4. Методическое обеспечение**

**(пример по каждому возрасту)**

**Планирование образовательной деятельности для детей 3-4 лет**

|  |
| --- |
|  |

**Сентябрь тема: «Вот я какой!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи воспитания и обучения | Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | Работа с родителями |
| 1.Формировать у детей понятие об уникальности человека.2.Дать представления об индивидуальности.3.Воспитывать желание заботиться о себе, познавать свои возможности. |  *«Я – человек!»*- внешние отличия человека от животного: (походка, кожный покров и т.д.);- умения человека (речь, навыки самообслуживания, узнавание себя в зеркале и т.п.).*«Я все умею делать сам»:*- умения детей одеваться, умываться, сидеть за столом во время еды и т.д.;- узнавание себя на фото, знание своего имени. *«Я большой!»:*- части тела ребенка (как у взрослого, только меньше), их назначение;- что я умею делать, как большой (навыки самообслуживания)? | Р. Сеф «Зеркало»;А. Барто «Помощница»;З. Александрова «Сама»;К. Мурзалиев «Сам»;С. Капутикян «Я уже большая»;В.Приходько «Вот когда я взрослым стану…»*Игры:* «Убери лишнюю картинку» (действия человека и животных);«Кто позвал?» (угадывание по голосу);«Умею -не умею»;«Чудесный мешочек».Подвижные игры: «Я – ловкий», «Я -сильный», «Зоопарк» (подражание движениям животных).Дыхательная гимнастика по Воробьевой.Двигательные упражнения: «Я могу топнуть, хлопнуть, найти…»; «Зоосад» (подражание звукам животных).Дыхательные упражнения:«Понюхать цветочек»; «Волшебные пузыри». | Индивидуальные беседы:-формирование навыков самообслуживания дома; -поощрение родителями самостоятельности детей; -поддержание активности и любопытства детей дома.Дома совместно с детьми рассматривать семейный альбом («Мама и папа маленькие»).В уголок для родителей – информация и литература по теме: «Вот я какой!» |

**Планирование образовательной деятельности для детей 4-5 лет**

**Октябрь тема «Чтобы быть здоровым».**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи воспитания и обучения | Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | Работа с родителями |
| 1.Сформировать у детей понятия «здоровье», «болезнь».2.Раскрыть значение «помощников здоровья» (питание, отдых, физкультура и т.д.)3.Продолжать знакомить с правилами личной гигиены.4.Познакомить с назначением врачей. | *«Я не люблю болеть»:*- причины болезней (почему может болеть горло, живот);- профилактические процедуры, которые проводятся в детском саду;- что я делаю дома, чтобы не болеть.*«Наши добрые помощники»:*- необходимость питания, сна, физических зарядок, прогулок;-польза оздоровительных процедур в детском саду.*«Надо, надо умываться»:*-последовательность процессов мытья рук, одевания и т.п.;- связь между совершенным действием и настроением. *«Зачем нужны врачи»:*-функции педиатра, медицинской сестры;- советы доктора Айболита. | З.Александрова «Маша и каша»;Г. Лагздынь «Петушок»;А.Кондратьев «Зеркало»;С. Капутикян «Куп, куп»;Е. Благинина «Няня на ночь Нину мыла»;Г. Лагздынь «Умываемся»;А. Барто «Машенька»;Е. Благинина «С добрым утром», «Аленушка»;К. Чуйковский «Мойдодыр»;Л.Воронкова «Маша-растеряша»;*Игры:* пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз.Обливание кистей рук. «Волшебная зарядка» (комплекс упражнений для укрепления мышц спины, живота).Упражнения на координацию.Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка». Упражнения на координацию «Огородная хороводная» (об овощах). | Индивидуальные беседы и консультации на тему: «Оздоровительные процедуры в детском саду».Соблюдение дома норм личной гигиены (контроль со стороны родителей). Поощрение детской самостоятельности.Папка-передвижка «Режимные моменты. Необходимость их соблюдения». |

**Планирование образовательной деятельности для детей 5-6 лет**

**Февраль тема: «Зачем человеку язык? Как сохранить зубы здоровыми?»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Непосредственно образовательная деятельность | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | Работа с родителями |
| 1.Развивать умение детей делать выводы о необходимости языка для определения вкуса и пережевывания пищи.2.Сформировать у детей представление о значении зубов в процессе пережевывания и переваривания пищи.3.Развивать умение детей выделять правила ухода за полостью рта на основе собственного опыта. | *«Для чего нужен язык?»:*- где находится язык? (за губами и зубами).- как мы ощущаем вкус пищи? «Капризная принцесса».- использование языка животными (вместо ложки, ля умывания и т.д.): на примере кошки, собаки, коровы и др.*«Крепкие-крепкие зубы»:*- сравнить зубы людей и животных ( молочные и коренные – отличия).- Какая пища должна поступать в желудок? (пережеванная).-Для чего нужна слюна? (опыт)*«Как сохранить зубы крепкими?»:*- Рабочие листы: правила ухода за полостью рта; отобрать, что вредно, что полезно для зубов.-Памятка-схема чистки зубов. | Загадки:Белые силачи рубят калачи;Всегда во рту, а не проглотишь;Красные двери в пещере моей,Белые звери сидят у дверей,И мясо, и хлеб –Всю добычу мою –Я с радостью белымЗверям отдаю.Пословицы, поговорки о языке и зубах.Е. Пермяк, «Язык и нос».С. Маршак «Одна дана нам голова…».С. Капутикян «Шепчет ротик…»Миогимнастика, артикуляционная гимнастика, комплекс для оптимизации пищеварения (по А. С. Руденко)Самомассаж лица и шеи - в процессе НОД.Артикуляционная гимнастика – в начале и конце НОД. Вечер досуга «Мойдодыр в гостях у ребят». | -Беседа «Как правильно чистить зубы».- Консультации: «Самомассаж лица и шеи для всей семьи», «Польза миогимнастики» .- Подбор материала для родителей по теме «Здоровье зубов». |

**Планирование образовательной деятельности для детей 6- 7 лет**

**Апрель тема «Внутренние органы»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи воспитания и обучения | Непосредственнообразовательная деятельность | Образовательная деятельность в ходе режимных моментов | Работа с родителями |
| 1.Развивать понимание роли скелета и мышц для формирования всего организма.2.Формировать представление об основных особенностях кровеносной системы и функциях сердца человека.3.Формировать представления о взаимосвязи отделов пищеварения для нормального функционирования человеческого организма. | *«Красивая осанка»:*-проверка правильной осанки;-что позволяет сохранить красивую правильную осанку? (Скелет и мышцы спины). Какие упражнения для укрепления мышц спины вы знаете?-защитное свойство скелета и мышц;-двигательная функция мышц (ходьба, бег, моргание, жевание и др.)- «Движение – это жизнь». Как вы понимаете это выражение?*«Зачем человеку сердце»:*- сердце – главная мышца человеческого организма, которая должна все время работать;- игра «Послушай свой организм» (до подвижной игры и после);-сердце – насос, который заставляет кровь двигаться по всему телу;-кровь движется по сосудам – длинным трубочкам, которые расположены по всему организму человека.«*О работе пищеварительного тракта»:*Вопросы к детям:-Куда попадает пища после того, как она пережевана? (глотка, пищевод, желудок, кишечник)- Как часто нужно есть?- Как нужно вести себя за столом? | Я. Ким «Мыло».Р. Сеф «Мыло».Г. Лагздынь «Ладушки».С. Капутикян «Куп, куп…»И. Демьянов «Замарашка».Е. Багрян «Маленький спортсмен».Р. Куликова «Мыло».Э. Машковская «Приказ».М. Газиев «Утром».Самомассаж лица и шеи, массаж ладоней, дыхательная гимнастика, массаж ушных раковин, комплекс для оптимизации пищеварения (Руденко А. С.) - предусмотрены в режиме дня.Построение у стены – «Проверяем осанку» (в начале каждого НОД). Комплекс для коррекции осанки» (вытягивание у стены).Измерение пульса: «Как работает наше сердце до и после физической нагрузки». Гимнастический мини-комплекс для нормализации работы пищеварительной системы (ГКПС)Упражнения на координацию.Ходьба под музыку с акцентированием на красивую осанку. Дыхательные упражнения «Ветерок и тучка». «Послушаем, как работает наше сердце до и после танца». | -Подбор материала по теме «Внутренние органы» (скелет и мышцы, сердце и кровообращение, органы пищеварения).-Консультации для родителей по организации двигательной активности детей дома в зависимости от времени суток.Беседы о необходимости соблюдения дома режима питания. |