

ОГЛАВЛЕНИЕ

Список сокращений	5
Введение	6
Методические указания	8
Глава 1. Здоровье ребенка и его характеристики	11
1.1. Определение основных понятий	12
1.2. Влияние окружающей среды	25
1.3. Роль семьи	43
1.4. Методы оценки уровня здоровья	59
1.5. Профилактика и абилитация	78
Глава 2. Здоровый образ жизни	91
2.1. Здоровый образ жизни как медико-социальный фактор	92
2.2. Режим дня детей разного возраста	105
2.3. Организация рационального питания	121
2.4. Физическая активность	135
2.5. Формирование культурно-гигиенических навыков	147
Глава 3. Роль воспитания в формировании здоровья детей	165
3.1. Психология воспитания	166
3.2. Этнические и культуральные нормы и традиции	172
3.3. Нравственное воспитание	175
3.4. Духовное воспитание	181
3.5. Детские образовательные учреждения	189
Глава 4. Физическое воспитание	197
4.1. Физическая культура	198
4.2. Гимнастика и аэробные виды нагрузок	207
4.3. Профилактика нарушения осанки, плоскостопия, близорукости	220
4.4. Массаж и обучение плаванию детей раннего возраста	231
4.5. Методы и приемы закаливания	243
Глава 5. Формирование здоровья детей-спортсменов	262
5.1. Особенности физического развития и здоровья	263
5.2. Сроки, показания и противопоказания к занятию спортом	269
5.3. Спортивное питание	275
5.4. Медицинское наблюдение	284

Глава 6. Профилактика девиантного поведения	289
6.1. Девиантное поведение: условия формирования	290
6.2. Профилактика пьянства, алкоголизма и табакокурения.....	295
6.3. Наркомании и токсикомания	305
6.4. Подростковый суицид.....	309
6.5. Профилактика жестокого обращения с ребенком.....	314
Послесловие	319
Электронное приложение к учебнику.....	320
Список видеофильмов	320
Предметный указатель	321