

ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Файзуллаева Гулмира Баходир кизи

Хайитова Гулхаё Ражабовна

*Ферганский медицинский институт общественного
Здравоохранения студент лечебного факультета*

Аннотация: *В данной статье речь пойдет о воспитании детей дошкольного возраста, здоровом росте, организации питания, сна, средствах укрепления, воспитании культурно-гигиенических навыков, обеспечении достаточного количества свежего воздуха у детей, установлении эмоциональной связи. объяснил общие подходы.*

Ключевые слова: *Здоровый образ жизни, детский сад, гигиена, родители, ребенок, здоровье.*

MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARINI SHAKLLANTIRISH

Fayzullaeva Gulmira Baxodir qizi

Hayitova Gulhayo Rajabovna

Farg'ona Jamoat salomatligi tibbiyot institute Davolash ishi fakulteti talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada men bog'cha yoshidagi bolalarning tarbiyasi, sog'lom o'sishi, oziq-ovqat, uyquni, qattiqlashish vositalarini tashkil etish, madaniy-gigiena ko'nikmalarini tarbiyalash, bolalarning toza havoda etarlicha bo'lishini ta'minlash, emotsional aloqa o'rnatish bo'yicha umumiy yondashuvlarni yoritib otdim.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom turmush tarzi, bog'cha, gigiyena, ota-ona, bola, salomatlik.*

Одной из приоритетных задач, стоящих сегодня перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе обучения и воспитания.

Анализируя состояние здоровья детей, мы заметили, что после поступления в дошкольное учреждение количество детей с ослабленным здоровьем с каждым годом увеличивается, количество детей III группы здоровья, часто болеющих. Основная проблема заключается в низком уровне знаний о ценности человека, здоровье родителей и их детей... Известно, что здоровье более чем наполовину зависит от образа жизни, на четверть - от окружающей среды и менее что связано с наследственностью и состоянием здоровья в государстве. Если мы, взрослые, это понимаем и при этом намеренно вредим себе, то это наш и единственный выбор. Здоровье дошкольников –

это совсем другой вопрос, оно зависит от нашей совести. Мы призваны воспитывать в дошкольнике уважение к себе, здоровье и обязанность его беречь.

Первоначальная задача состоит в том, что создание культуры здоровья является неотложным, своевременным и сложным делом. Известно, что дошкольный возраст очень важен для формирования физической и психической основы здоровья. Именно в этот период происходит интенсивное развитие органов и формирование функциональных систем организма, основные характеристики личности, отношение к себе и другим. На этом этапе важно сформировать у детей базу знаний и практических навыков, потребность в здоровом образе жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Проактивный подход к заботе о себе и самосовершенствованию позволяет нашим детям чувствовать себя более комфортно физически, умственно и социально, поскольку они каждый день переходят из искусственно организованного детского сада в реальный мир. жизнь

Сегодня мы понимаем деятельность человека, желающего вести здоровый образ жизни, направленную на сохранение и укрепление здоровья. Составляющие здорового образа жизни:

Правильное питание;

Рациональная физическая активность;

Закалка тела;

Развитие дыхательной системы;

Поддержание стабильного психоэмоционального состояния.

Именно на этих компонентах мы должны основывать начальные знания и умения, основу здорового образа жизни ребенка.

Начать надо с себя, с саморазвития: перестройка сознания на здоровый образ жизни; заполнить свою нагрузку теоретическими знаниями (анатомия, физиология, психология, теория и методика физической культуры, гигиена и т. д.). системы и технологии здравоохранения; приобретение практических навыков и укрепление здорового образа жизни (физические упражнения, водные закаливающие процедуры, регулярная ходьба, дыхательная гимнастика, психогимнастика и др.).

Большое внимание следует уделить работе с родителями (проведение семинаров, консультаций), оздоровлению (укрепление, двигательная активность, питание, автомобили, органы дыхания, семейные соревнования) «Папа, мама, занимаюсь спортом я семья», дни открытых дверей и другие события.

Важную роль играет организация как место для здоровья... Для этого мы постарались создать экологическую и психологическую комфортную образовательную среду; создана среда для развития субъекта, обеспечивающая безопасность жизни детей, укрепление условий для здоровья и закаливание организма каждого из них. Специальные выставки детской литературы, а также плакаты, подготовленные в результате совместной деятельности детей и взрослых, детские

работы, мероприятия по здоровому образу жизни, информационные стенды для родителей также пропагандируют здоровый образ жизни детей и родителей.

Мы используем различные формы, средства и методы для формирования основ здорового образа жизни у дошкольников. Основными формами работы являются игры, создание ситуаций, просмотр и обсуждение видеофрагментов, отрывков из фильмов, мультфильмов, чтение и обсуждение художественной литературы, проектная деятельность, викторины, продуктивная деятельность, прогулки, дни здоровья, смотры и конкурсы, спортивные мероприятия, бесплатное время, режим, моменты.

В течение дня и при непрерывной непосредственной тренировке разумно используем двигательную и эмоционально-психологическую разгрузку (минуты физической культуры, минуты здоровья, разрядки двигателя, элементы релаксации).

Мы используем непосредственную воспитательную деятельность для формирования человека как живого существа, его тела и здоровья; об образе жизни человека и здоровье образа жизни человека; на здоровье и образ жизни человека влияют различные факторы; о здоровом образе жизни; о поведении человека, которое способствует здоровью и здоровому образу жизни.

В ходе физкультурно-оздоровительной работы мы развиваем у детей физические, умственные и нравственные качества, воспитываем самостоятельность, творческие способности. Развивая культурные и гигиенические навыки, они научатся правильно умываться, вытираться, ухаживать за полостью рта, пользоваться салфеткой, кашлять и чихать, спать.

Постоянно направляя воспитательную работу, мы используем произведения искусства для осуществления эффективной деятельности. Дети дошкольного возраста способствуют выражению своих представлений о здоровом образе жизни в картинках, программах, поделках из пластилина, теста, глины.

В музыкальном образовании мы используем занятия по развитию правильного дыхания у детей.

Свободное время, спортивные мероприятия помогают создать условия для эмоционального восприятия детьми информации о здоровом образе жизни, закрепления принятых представлений и их систематизации. Использование проблемных ситуаций позволяет детям активно выбирать решения, совместимые со здоровым образом жизни.

Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников посредством дидактических и ролевых игр, художественной литературы, результативных и практических занятий. В ролевых играх «Больница», «Семья», формирование поведения у дошкольников, пропаганда здорового образа жизни, понятие о значении основы для проветривания здравпункта, влажной уборки, стирки белья, телевидения ограничение времени просмотра, работа за компьютером, меры профилактики заболеваний, санитарно-гигиенические процедуры, нелекарственные товары.

Практика показала необходимость программы здоровьесберегающих технологий в дошкольных учреждениях.

Для того чтобы дети имели возможность регулярно двигаться в течение дня, удовлетворять свои двигательные потребности, нами была разработана соответствующая детскому возрасту модель оптимального режима движения, которая не только удовлетворяет физиологическую потребность в движении, но и способствует их развитие великолепных транспортных качеств, обеспечивающих высокий уровень работоспособности в течение дня, в течение недели, обеспечение разумного баланса между двигательной активностью и отдыхом.

Мы используем следующие принципы создания оптимальной моторики: здоровый образ жизни, естественная стимуляция двигательной и интеллектуальной деятельности, индивидуально-дифференцированный подход.

Дважды в неделю для удовлетворения потребности ребенка в движении бегаем за здоровьем по системе... Ф. Змановский. Постепенно увеличиваем нагрузку, повторяя дистанцию, которую пробежал ребенок.

Для детей до 4-5 лет в утреннюю зарядку включаем велотренажеры, где после разминки дети бегают в медленном темпе на 100 метров, а к концу года до 200 метров. Выпускники детского сада могут без особых усилий пройти 1,5 – 2 км.

Здоровье, которое работает по алгоритму организации и системе... Ф, Змановский

1. Разминка (приседания, ходьба, бег на месте).

2. Бег с заданной скоростью.

3. Бег в замедленном темпе.

4. Ходьба с упражнениями на релаксацию.

Ю.Ф. Работа по системе Змановского – это оздоровительный комплекс, благотворно влияющий на все физиологические системы и психические функции.

Творческая реализация принципов здоровьеразвивающего воспитания Б. Ф. Базарного дала возможность обществу создать целостную систему дошкольников, внести следующие коррективы в существующий образовательный процесс:

Создание системы тренировок в режиме динамических поз с периодическим изменением положения тела;

Изменение традиционного режима работы в условиях ближнего зрения; Делайте повторные упражнения.

Проведенная работа по технике безопасности и профилактике близорукости дала положительные результаты.

Важную роль в оздоровлении дошкольников играет использование нетрадиционной гимнастики. Пробуждающая гимнастика способствует улучшению детского настроения и мышечного тонуса, а также предотвращает нарушения осанки. Мы делаем это после сна.

С помощью дыхательных упражнений по методике А. Н. Стрельниковой развиваем дыхательный аппарат, учим детей правильно дышать.

Для регулярной тренировки пальцев и рук используем комплексы пальчиковой гимнастики. Пальчиковая гимнастика четко определена в режиме каждой возрастной группы. Самомассаж рук применяют для стимуляции мышц кисти. Для самомассажа используем карандаши, орешки, игрушки.

Физиотерапия «Лечебные звуки» М.Л. Лазарева (программа «Здравствуйте») улучшает показатель функции внешнего дыхания, повышает эмоциональный тонус. С помощью звуков учим детей лечить простуду, кашель, трахеит, снимать стресс.

Важную роль для здоровья и самочувствия играет рефлексотерапия (лечебный массаж, самомассаж, межмассаж-сажа, точечный массаж, психоэмоциональные технологии (лечебные перерывы, психогимнастика, релаксация, лобно-затылочная коррекция, арт-терапия (музыкотерапия, цветотерапия, сказкотерапия и др., ароматерапия, лечение растениями).

Использование способствовало формированию здоровьесберегающих технологий, самосознания, базовых знаний о здоровье, основах здорового образа жизни, строении собственного тела у детей, формировании представлений о назначении частей тела человека, самих детей з обучение уходу за своим телом, обучение базовым навыкам оказания первой помощи. Формирование основ здорового образа жизни у детей является важной педагогической задачей. Но ее решению препятствует недостаточная разработанность системы педагогических воздействий, средств и условий, обеспечивающих формирование основ здорового образа жизни. Недостаточно внимания уделяется планированию работы педагогов, формированию основ здорового образа жизни совместно с членами семьи, пониманию роли взрослых в этом процессе. Также не хватает разработанных рекомендаций и соответствующего методического обеспечения по организации тематико-пространственной среды.

Привычка к здоровому образу жизни – основная, базовая, жизненная привычка; собирает результаты использования средств физического воспитания дошкольников для решения самооздоровительных, воспитательных и воспитательных задач. Поэтому дошкольное образовательное учреждение и семья призваны создать основы здорового образа жизни с помощью различных форм работы, а на начальном этапе развития помочь ребенку осознать истинную ценность своего здоровья, реализовать предназначение своей жизни, сделать дошкольника самостоятельным и нужно активно помогать формировать, поддерживать и поддерживать. увеличить свое здоровье.

Искусство жить долго – это, прежде всего, научиться заботиться о своем здоровье с детства. Трудно догнать то, что было упущено из виду в детстве. Поэтому очень важно сохранить и укрепить здоровье детей, сформировать у них навыки здорового образа жизни на ранних этапах развития.

Сегодня очень важно формировать у дошкольников мотивы, понятия и убеждения с необходимостью их поддержания и укрепления путем приобщения к здоровому образу жизни.

Приоритетом детского сада должно стать физическое развитие ребенка, сохранение его здоровья. Проблема оздоровления детей – это не однодневная и единоличная акция, а целенаправленная, планомерная, планомерная работа всего коллектива педагогов и, конечно же, родителей. Вся жизнедеятельность ребенка в детском саду должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья детей, поэтому целью деятельности педагогов является формирование у детей представлений о здоровье как об одной из главных ценностей жизни. Необходимо научить ребенка делать правильный выбор в любой ситуации, только отказываться от всего полезного и вредного для здоровья.

Эта цель достигается решением следующих задач:

Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, о состоянии собственного организма, познать свое тело, научить заботиться о своем здоровье и заботиться о нем;

Помощь детям в формировании здорового образа жизни, привитие постоянных культурно-гигиенических навыков;

Расширение знаний детей о здоровой и полезной пище, правильном питании, его значении;

Формирование положительных качеств личности ребенка, нравственно-культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

В дошкольных образовательных учреждениях эти задачи решаются благодаря комплексной системе, способствующей поддержанию физического, психического и социального благополучия детей, привитию ценностей, в первую очередь, ценностей здорового образа жизни. Ведущие позиции отданы физическому развитию и здоровью.

С учетом влияния художественного слова в воспитательной работе используются детские книги для дошкольников, сказки, рассказы, потешки, анекдоты, песни на тему здорового образа жизни.

В веселой, отличной форме дети должны осваивать приемы массажа, дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз и развивать моторику. Они узнают о строении тела, значении каждого важного органа для человека и многом другом. Детям нравятся уроки физкультуры в форме ролевых музыкально-ритмических игр.

Также необходимо проводить с детьми беседы о здоровом образе жизни – утренняя зарядка, закаливание, подвижные игры. Веселые стихи и сказки вызывают интерес к занятиям спортом, способствуют формированию хороших привычек. Детский фитнес – это отличная возможность для ребенка высвободить накопившуюся энергию, весело и с пользой провести время в детском саду. При использовании детских занятий фитнесом важно подходить к каждому ребенку индивидуально, подбирать такие упражнения, в которых дети чувствуют себя наиболее комфортно, ведь все дети в группе разные. Кому-то нравятся подвижные игры, кому-то танцы, кому-то театрализованные представления.

Дошкольник не развивается автономно. Он полностью зависит от взрослых, которые его окружают и подают ему положительный или отрицательный пример своим поведением.

Только то, что воспитывается в семье, может привиться в ребенке. В присутствии ребенка родители должны контролировать каждый шаг, сохранять те идеалы, которые хотят воспитать в ребенке. Чтобы ребенок рос здоровым, в первую очередь родители должны добросовестно относиться к собственному здоровью.

Особое место отведено работе с родителями в дошкольном образовательном учреждении. Важную роль играет семья, вместе с детским садом она является основной социальной культурой, обеспечивающей сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Для более эффективного сотрудничества с родителями мы используем традиционные и нетрадиционные формы работы с семьями воспитанников детского сада. Это беседы и консультации, рекомендации врачей и медицинских работников, мини-библиотека на тему приобщения дошкольников к здоровому образу жизни, видеофильмы на эту тему.

В детском саду могут проводиться дни открытых дверей, когда родителей приглашают в детский сад для просмотра физкультурно-оздоровительной работы воспитателей и руководителей кружков здорового образа жизни.

Большое внимание уделяется организации дневного сна студентов. Для засыпания используются разные методические приемы: колыбельные, прослушивание классической музыки и сказок. После дня отдыха гимнастику совмещают с игровым массажем. Вечером, когда дети немного устают, проводят «минутки отдыха», «минутки шуток», «минутки смеха».

Вся жизнедеятельность ребенка в дошкольном образовательном учреждении должна быть направлена на сохранение и укрепление здоровья. В ее основе еженедельные познавательные, физкультурно-комплексные занятия, совместная деятельность воспитателя и ребенка в партнерстве в течение дня. Целью оздоровительной деятельности в дошкольном образовательном учреждении является формирование устойчивой мотивации необходимости сохранения собственного здоровья и здоровья окружающих.

Поэтому очень важно правильно разработать содержание воспитательно-образовательного процесса по всем направлениям развития ребенка, выбрать современные программы, обеспечивающие доступ к ценностям, в первую очередь, к ценностям здорового образа жизни.

Основные составляющие здорового образа жизни.

Рациональный режим.

Правильно питаться.

Рациональная физическая активность.

Закалка тела.

Поддержание стабильного психоэмоционального состояния.

Под режимом принято понимать научно обоснованный образ жизни, обеспечивающий рациональное распределение времени и последовательность различных видов деятельности и видов отдыха.

При правильном и строгом ее соблюдении вырабатывается четкий ритм работы организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления, тем самым укрепляя здоровье. Ежедневный образ жизни следует наблюдать с первых дней жизни. От этого зависит здоровье и правильное развитие.

При реализации режимных процессов необходимо соблюдать следующие правила: Полное и своевременное удовлетворение всех органических потребностей детей (сон, прием пищи).

Содержание тела, одежды, постели в чистоте, тщательный гигиенический уход.

Вовлечение детей в их полноценное участие в режимных процессах.

Формирование культурно-гигиенических навыков.

Эмоциональная коммуникация при выполнении режимных процессов.

Учет потребностей детей, индивидуальных особенностей каждого ребенка. Для обеспечения постоянной адаптации к изменяющимся условиям внешней социальной и биологической среды рациональный режим должен быть устойчивым и в то же время динамичным. Чем больше этот режим будет основан на характеристиках «биоритмического портрета», тем лучше будут условия для его физиологических систем, что отразится на его самочувствии и настроении.

Место приема пищи в детском возрасте, особенно когда формируется стереотип питания, создают типологические черты для взрослых. Поэтому состояние здоровья во многом зависит от правильно организованного питания в детском возрасте.

Основные принципы правильного питания:

Обеспечение баланса

· Удовлетворить потребность организма в необходимых питательных веществах, витаминах и минералах.

· Соблюдение диеты.

Рациональное питание детей является одним из основных экологических факторов, определяющих нормальное развитие ребенка. Непосредственно влияет на жизнедеятельность ребенка, его рост, здоровье, повышает устойчивость к различным негативным воздействиям.

Культура здоровья и культура движения - две взаимообусловленные составляющие жизни ребенка. Активная двигательная активность, помимо положительного влияния на здоровье и физическое развитие, обеспечивает психоэмоциональный комфорт ребенка.

Двигательная культура дошкольников начинается с формирования структуры естественных движений и развития двигательных навыков, создания условий для творческого освоения детьми эталонов движений в различных ситуациях,

формирования двигательного воображения, умения чувствовать. движения эмоционально.

Основные условия формирования культуры движения:

Осознанное отношение к осуществлению двигательных действий у детей.

Развитие воображения при выполнении двигательных действий.

Включение эмоциональных систем в воспитание культуры действия.

Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения опыта движения.

Воспитание культуры движения - процесс обоюдный, для его успеха необходимо организовать соответствующую систему воспитания и обучения в детском саду и в семье.

В процессе воспитания двигательной культуры ребенок приобретает необходимые для осознанной двигательной деятельности знания, усваивает способы деятельности и опыт их осуществления, а также развитие творческой активности ребенка, его познавательных способностей, волевых качеств и эмоциональной сфера.

Закаливание помогает решить проблемы со здоровьем. Это не только повышает устойчивость, но и увеличивает возможности развития компенсаторных функциональных возможностей организма и повышения его работоспособности. Для развития процесса закаливания организма необходимо многократное или длительное воздействие на организм того или иного метеорологического фактора: холода, тепла, атмосферного давления. За счет многократного действия закаливающих факторов более прочно вырабатываются условнорефлекторные связи. Если закаливание проводить регулярно и регулярно, то это окажет положительное влияние на организм ребенка: улучшится работа его систем и органов, повысится сопротивляемость различным заболеваниям, и прежде всего способность переносить холодный характер, резкие перемены в факторах внешней среды будет здоровым. развивается без вреда для организма, в частности метеорологического, повышает сопротивляемость организма.

Специалисты утверждают, что психофизическое здоровье и эмоциональное благополучие ребенка во многом зависят от среды, в которой он живет и воспитывается. Психическое здоровье является неотъемлемым элементом здоровья и рассматривается как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и способность ребенка выполнять социальные функции. Поэтому необходимо создавать условия, обеспечивающие психологическое здоровье дошкольников, обеспечивать гуманное отношение к детям и индивидуальный подход с учетом их личностных особенностей, психологический комфорт, интересную и содержательную жизнь в детском саду. Охрана и укрепление здоровья, воспитание здорового образа жизни – главная задача педагогов. В связи с этим необходима организация многоплановой деятельности, направленной на сохранение здоровья детей, осуществление комплекса воспитательных, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий в разном возрасте.

Реализация данного направления обеспечивается:

Направленность образовательного процесса на физическое развитие детей дошкольного возраста и их валеологическое воспитание (как приоритет деятельности ДОУ);

Комплекс ежедневных оздоровительных мероприятий в зависимости от сезона;

Создание оптимальных педагогических условий для пребывания детей в дошкольных образовательных учреждениях;

Формирование подходов к взаимодействию с семьей и развитию социального партнерства.

Регулярное поддержание и развитие здоровья должно осуществляться по нескольким направлениям.

Лечебно-профилактические (профилактика заболеваний, национальный календарь профилактических прививок, витаминизация и др.).

Обеспечение психологической безопасности личности ребенка (психологически комфортная организация режима, оптимальный двигательный режим, правильное распределение физических и интеллектуальных нагрузок, использование в режиме дня приемов релаксации, использование необходимых средств и методов: элементы двигательной тренировки, психогимнастика, музыкотерапия).

Здравоохранительная направленность образовательного процесса (учет гигиенических требований к максимальной нагрузке в формах обучения, организуемых для детей дошкольного возраста, создание условий для санитарно-гигиенических режимов, валеологизация образовательного пространства детей, бережное отношение к нервной системе ребенка проводить: учет его индивидуальных способностей и интересов; обеспечение свободы выбора, создание условий для самореализации; ориентация на зону ближайшего развития ребенка и др.).

Формирование валеологической культуры ребенка, основ валеологического сознания (знания о здоровье, умение сохранять, поддерживать и поддерживать его, воспитание осознанного отношения к здоровью и жизни).

Ведущие позиции отведены физическому развитию и здоровью, поэтому для создания системы педагогического здоровья в дошкольном образовательном учреждении следует придерживаться следующих основных направлений:

Создание условий для физической активности, эмоционального, интеллектуального, социального и нравственного здоровья детей и квалифицированной медицинской помощи для укрепления здоровья детей;

Организация системы подготовки кадров для работы в условиях педагогики здравоохранения;

Создание адресной системы общения с родителями;

Разработка двигательного режима для каждой группы с учетом ее специфики и возраста;

Организация профилактики, оздоровления и лечения (при необходимости) совместно с медицинским персоналом;

Обеспечьте сбалансированное питание.

Для организации и проведения различной деятельности дошкольников необходимо использовать гибкую, развивающую, ненапрягающую ребенка систему, основу которой составляют эмоционально комфортная среда обитания и удобный режим организации жизни детей. Все это представлено в виде хорошо разработанных методических рекомендаций.

Современная практика дошкольных образовательных учреждений показывает, что не все педагоги и родители знают особенности психофизиологического, эмоционального и интеллектуального развития дошкольника, не знакомы с методами педагогики здоровья. Использование семинаров, интервью, консультаций, тренингов для педагогов и родителей позволяет выявить общие подходы к организации питания, сна, средств закаливания, воспитания культурно-гигиенических навыков, обеспечения детей достаточным количеством свежего воздуха, установления эмоционального контакта (общения с ребенком);

Привлекать родителей к активному участию в решении как организационных, так и педагогических задач;

Повышение педагогической культуры родителей;

ЛИТЕРАТУРА:

1. Асроров, А. А., & Аминжонова, Ч. А. (2021). Оилавий шифокор амалиётида инсульт утказган беморларда когнитив бузилишлар Хрлатини баХрлаш. Журнал Неврологии и нейрохирургических исследований.

2. Асроров, А. А., & Аминжонова, Ч. А. (2021). Оценка Состояния Когнитивных Нарушений У Пациентов Перенесших Инсульт В Практике Семейного Врача. Central Asian journal of medical and natural sciences.

3. Асроров, А. А., Гафарова, С. У., & Мухамеджанова, М. Х. (2016). Формирование хронического тонзиллита у детей в зависимости от клинико -иммуногенетических факторов. Педиатрический вестник Южного Урала.