**Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период)- гибкий режим- сетка занятий в соответствии с СанПином- организация каникул- организация каникул- организация микроклимата и стиля жизни группы |
| **2** | Физические упражнения | - утренняя гигиеническая гимнастика- проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями- оздоровительно-развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе- подвижные элементы спортивных игр – профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)- терренкур (дозированная ходьба)- пешие прогулки (турпоходы) |
| **3** | Гигиенические и водные процедуры | - умывание с использованием художественного слова- мытье рук- игры с водой и песком- обеспечение чистоты среды |
| **4** | Свето-воздушные ванны | - сон в проветренном помещении- соблюдение температурного режима- прогулки на свежем воздухе- обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение гграфиков проветривания) |
| **5** | Активный отдых | - развлечения, праздники- игры-забавы- дни здоровья- каникулы-малые туристические походы- тематические недели и дни |
| **6** | Диетотерапия | - рациональное питание- введение йодированной солив пищу- фрукты, овощи, соки- витаминизация 3го блюда- введение в пищу фитонцидов |
| **7** | Свето- и цветотерапия | - обеспечение светового режима- цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса |
| **8** | Музтерапия | - музыкотерапия (утренний прием, пробуждение)- минуты тишины- музыкальное сопровождение режимных моментов- музоформление фона занятий- музтеатральная деятельность- хоровое пение (в том числе звуковое) |
| **9** | Аутотренинг и психогимнастика | - элементы психогимнастики по М.И.Чистяковой- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы |
| **10** | Спецзакаливание | - гимнастика пробуждения, дорожка «здоровье»- воздушное контрастное закаливание- игровой самомассаж лица, БАТ, ушных раковин,пальцев рук- босоножье- дыхательная гимнастика |
| **11** | Пропаганда здорового образа жизни | - цикл бесед о здоровье и здоровом питании- специальные занятия по ОБЖ- занятия по «валеологии» |
|  |  |  |
|  |  |  |