**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» |
|  |  |  |
|  |  |  |