|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ** | | |
| I | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим в адаптационный период; * гибкий режим; * организация микроклимата; * определение оптимальной нагрузки. |
| II | Организация двигательного режима | * утренняя гимнастика; * физкультурные занятия; * подвижные игры; * профилактическая гимнастика; * спортивные игры; * занятия в спортивных кружках; * прогулки; * гимнастика после дневного сна; * музыкально-ритмические занятия; * занятия по обучению плаванию; * оздоровительный бег; * дозированная ходьба; * корригирующая гимнастика. |
| III | Гигиенические и водные процедуры | * умывание; * мытье рук; * посещение бассейна; * игры с водой; * гидроаэробика; * контрастное обливание ног. |
| IV | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений; * сон при открытых фрамугах; * воздушные ванны; * обеспечение светового режима; |
| V | Активный отдых | * развлечения; * праздники; * дни здоровья; * физкультурные досуги. |
| VI | Аромо - и фитотерапия | * фиточай; * аромомедальоны. |
| VII | Музыкальная терапия | * музыкальное сопровождение режимных моментов; * музыкально-театральная деятельность; * хоровое пение. |
| VIII | Аутотренинг и психогимнастика | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; * игры-тренинги на снятие отрицательных эмоций и невротических состояний; * коррекция поведения; * релаксация. |
| IX | Спецзакаливание | * ходьба босиком; * массаж; * дыхательная гимнастика; * обширное умывание; * полоскание зева; * гимнастика для глаз. |
| X | Пропаганда ЗОЖ | * беседы; * специальные занятия; * информационные листки. |