|  |
| --- |
| **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.
 |