

## Формы и методы оздоровления детей

Формы и методы	Содержание
Обеспечение здорового ритма жизни	<p>щадящий режим (адаптационный период);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация гигиенических условий в соответствии с медицинскими требованиями;</li> <li style="padding-left: 40px;">- организация режима дня и учебной непосредственной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН.</li> </ul>
физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика;</li> <li>- физкультурная непосредственная образовательная деятельность;</li> <li style="padding-left: 40px;">- подвижные игры</li> <li style="padding-left: 40px;">-профилактическая гимнастика</li> <li style="padding-left: 40px;">-спортивные игры;</li> <li style="padding-left: 80px;">– пешие прогулки;</li> <li style="padding-left: 40px;">– гигиеническая гимнастика после сна.</li> </ul>
<p>Гигиенические и водные процедуры.</p> <p>Свето – воздушные ванны.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умывание;</li> <li>-мытьё рук;</li> <li>– игры с водой.</li> <li>-проветривание помещений;</li> <li>-прогулки на свежем воздухе;</li> <li style="padding-left: 40px;">-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.</li> </ul>
Свето-и-цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечение светового режима;</li> <li style="padding-left: 40px;">-цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.</li> </ul>
Витаминация	<ul style="list-style-type: none"> <li>- витамин С;</li> </ul>

<p>Спецзакаливание</p>	<p>-босоножье;  -дыхательная гимнастика;  - сон без маек.</p>
<p>Активный отдых</p>	<p>-развлечение;  -праздники;  -игры-забавы;  -дни здоровья.</p>
<p>Психогимнастика и аутотренинг</p>	<p>-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  Игры-тренинги не подавление отрицательных эмоций;  -коррекция поведения.</p>
<p>Музыкальная терапия</p>	<p>-музыкальное сопровождение режимных моментов;  -музыкальное оформление фона занятий;  -музыкальное оформление театральной деятельности.</p>
<p>Пропаганда здорового образа жизни</p>	<p>-тематические занятия;  -беседы;  -игры и упражнения.</p>