**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** | **Контингент детей** |
| 1 | Обеспечение здорового ритма жизни | - щадящий режим (адаптационный период);  - гибкий режим | все группы |
| 2 | Физические упражнения | - утренняя гимнастика;  - физкультурно – оздоровительные занятия;  занятия плаваньем;  - подвижные и динамичные игры;  профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, улучшение осанки, плоскостопия, зрения);  - спортивные игры;  - оздоровительный бег;  - дозированная ходьба | все группы  все группы  все группы  все группы  старшая – подг. гр.  все кроме яслей |
| 3 | Гигиенические и водные процедуры | - умывание;  - мытьё рук;  - игры с водой;  - обширное умывание после дневного сна;  - обеспечение чистоты среды | все группы |
| 4 | Свето – воздушные ванны | - проветривание помещений;  - прогулки на свежем воздухе;  - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха | все группы |
| 5 | Активный отдых | - развлечение, праздники, игры, забавы;  - дни здоровья;  - каникулы;  - туристические походы | все группы |
| 6 | Арома – и фитотерапия | - ароматизация помещений;  - фитопитание (чай, отвары) | все группы |
| 7 | Диетотерапия | - рациональное питание, индивидуальное меню (аллергия) | все группы |
| 8 | Свето – цветотерапия | - обеспечение светового режима;  - цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса | все группы |
| 9 | Музыкотерапия | - музыкальное сопровождение режимных моментов (укладывание на дневной сон, одевание и раздевание детей и т.д.);  - музыкальное оформление занятий;  - музыкально – театральная деятельность | все группы |
| 10 | Аутотренинг, психогимнастика, релаксация | - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;  - игры тренинга на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний;  - коррекция поведения | все группы |
| 11 | Спецзакаливание | - босикохождение;  - игровой массаж;  - дыхательная гимнастика | все группы |
| 12 | Стимулирующая терапия | - адоптогены и стимуляторы (по плану оздоровительных мероприятий) | все группы |
| 13 | Проектная деятельность | - физкультурно-оздоровительная работа, валеологическое образование | все группы |