**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 группывсе группывсе группывсе группыстаршая – 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 |