

**Формы и методы оздоровления детей
В МДОУ «Детский сад № 20»**

№ пп	Формы и методы	Содержание	контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> - щадящий режим (адаптационный период); - гибкий режим; - организация микроклимата в группе; - определение оптимальной нагрузки на ребенка; (учет возрастных и индивидуальных особенностей), - коррекция биоритмической активности 	все группы
2.	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика; - физкультурно-оздоровительные занятия; - подвижные и динамичные игры; - профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, пальчиковая, улучшение осанки, коррекция плоскостопия), - оздоровительный бег, - спортивные игры; - ритмическая гимнастика, гимнастика после дневного сна; - пешие прогулки (турпоход) 	<p>все группы</p> <p>мл.- подгот.</p> <p>ср. под г.</p>
3.	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> - умывание; - мытье рук; - игры с водой; - обеспечение чистоты среды; - полоскание рта после приема пищи 	все группы
4.	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> - проветривание помещения (в т.ч. сквозное) - облегченная одежда, соответствующая сезону года; - прогулки на свежем воздухе; - обеспечение температурного режима и чистоты воздуха 	все группы
5.	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> - развлечения, праздники; - игры-забавы - дни здоровья; - каникулы 	все группы
6.	Арома и фитотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - ароматизация помещений (чесночные букетики); - фиточай; - аромамедальоны 	все группы

7.	Свето и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> - обеспечение светового режима; - цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса 	все группы
8.	Музтерапия	<ul style="list-style-type: none"> - музыкальное сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкально-театральная деятельность 	все группы
9.	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы - игры тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний - коррекция поведения 	яс.гр. ср. ст. под ст.подг
10.	Сензакаливание	<ul style="list-style-type: none"> - босоножье; - игровой массаж; - обширное умывание; - дыхательная гимнастика; 	все группы ст.подг. все группы
11.	Пропаганда ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> - периодическая печать; - курс бесед и лекций; -распространение приемов оздоровления через интернет 	ср.ст.подг.