

Формы и методы оздоровления детей

№	ФОРМЫ И МЕТОДЫ	СОДЕРЖАНИЕ	ГРУППЫ ДЕТЕЙ
1	Обеспечение здорового ритма жизни	-щадящий режим в период адаптации; организация микроклимата в группе	Все группы
2	Физические упражнения	Утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; подвижные игры; спортивные игры; пешие прогулки;	Все группы средние, старшие
3	Гигиенические и водные процедуры	-умывание, -мытьё рук, -игры с водой, -обеспечение чистоты среды;	Все группы
4	Свето – воздушные ванны	-проветривание помещений; -сон при открытых фрамугах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха;	Все группы
5	Активный отдых	-развлечения и праздники; -игры-забавы дни здоровья; каникулы;	Все группы
6	Музтерапия	-музсопровождение режимных моментов; музоформление фона занятий; музтеатральная деятельность; Пение;	Все группы
7	Спецзакаливание	-босоножье; Мытьё рук до локтей; Обливание ног в тёплый период года;	Все группы