

Утверждаю:
 заведующий МБДОУ д/с № 24
 М.В. Починок

Формы и методы
 оздоровления в МБДОУ д/с № 24

№	Формы и методы	Содержание	Группы
1	Обеспечение здорового ритма жизни.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Щадящий режим (адаптационный период); ▪ Гибкий режим; ▪ Создание комфортной обстановки 	Все группы
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Утренняя гимнастика; ▪ Физкультурные занятия; ▪ Подвижные игры; ▪ Профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, исправление плоскостопия); ▪ Спортивные игры; ▪ Занятие аэробикой; оздоровительный бег; ▪ Прогулки; ▪ Гимнастика после дневного сна; 	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обширное умывание; ▪ Мытье рук прохладной водой; ▪ Игры с водой; ▪ Обеспечение чистоты среды; ▪ Увлажнение воздуха. 	Все группы
4	Световоздушные ванны.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Проветривание помещений; ▪ Сон при открытых форточках; ▪ Прогулка на свежем воздухе; ▪ Обеспечения температурного режима и чистоты воздуха; 	Все группы
5	Спецзакаливание.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ходьба босиком; ▪ Точечный массаж ▪ Обширное умывание; ▪ Обтирание; ▪ Полоскание горла. 	Все группы
6	Активный отдых.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Физкультурно – спортивные праздники; ▪ Дни здоровья; ▪ Физкультурные досуги, развлечения. 	Все группы
7	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Рациональное питание, «С» витаминизация 3-го блюда, применения йодированной соли; 	Все группы
8	Светотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Обеспечение светового режима; ▪ Световое сопровождение учебного процесса. 	Все группы
9	Музыкотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Музыкальное сопровождение учебного процесса; ▪ Пение. 	Все группы
10	Аутотренинг и психогимнастика	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; ▪ Игры; ▪ Тренинг подавления отрицательных эмоций и снятия невротических состояний 	Все группы
11	Профилактика простудных заболеваний	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Применение поливитаминов, оксолиновой мази. 	Все группы