

## Формы и методы оздоровления детей в летний период.

№ п/п	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	<b>Обеспечение здорового ритма жизни</b>	1. Щадящий режим (адаптационный период) 2. Гибкий режим. 3. Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период. 4. Соблюдение питьевого режима	Вновь прибывшие дети. Все группы.
2	<b>Физические упражнения</b>	1. Утренняя гимнастика. 2. Физкультурно-оздоровительные занятия, упражнения, развлечения, игры. 3. Подвижные и дидактические игры 4. Профилактическая гимнастика. 5. Спортивные игры. 6. Физкультурные минутки и динамические паузы	Все группы
3	<b>Гигиенические и водные процедуры</b>	1. Умывание. 2. Мытье рук по локоть. 3. Игры с водой и песком.	Все группы.
4	<b>Свето-воздушные ванны</b>	1. Проветривание помещений (сквозное) 2. Сон при открытых фрамугах. 3. Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день. 4. Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы.
5	<b>Активный воздух</b>	1. Развлечения и праздники. 2. Игры и забавы. 3. Дни здоровья. 4. Походы на территории детского сада и за ее пределами	Все дети.
6	<b>Свето и цветотерапия</b>	1. Обеспечение светового режима. 2. Цветовое и световое сопровождение среды и воспитательного процесса.	Все группы.
7	<b>Музыкатерапия</b>	1. Музыкальное сопровождение режимных	Все группы

		<p>моментов.</p> <p>2. Музыкальное сопровождение игр, упражнений и развлечений.</p> <p>3. Музыкальная и театрализованная деятельность в летний</p>	
8	<b>Аутотренинг и психогимнастика</b>	<p>1. Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.</p> <p>2. Игры-тренинги на снятие невротических состояний.</p> <p>3. Минутки вхождения в день</p> <p>4. Психогимнастика.</p> <p>5. Игровой самомассаж.</p> <p>6. Упражнения кинезологической направленности.</p> <p>4. Дыхательная, звуковая, пальчиковая гимнастика</p>	Все группы
9	<b>Спецзакаливание.</b>	<p>1. Хождение босиком по улице.</p> <p>2. Игровой массаж.</p> <p>3. Обтирание.</p> <p>4. «Дорожка здоровья» - в группы</p>	Все группы
10	<b>Пропаганда ЗОЖ</b>	Организация консультаций, бесед, спецзанятий	Все группы
11	<b>Витаминотерапия.</b>	Включение в рацион питания: соков, фруктов, овощей, зелени, фиточая	Все группы