**ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ГБОУ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 629**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Формы и методы** | **Содержание** |
| **1.** | **Обеспечение здорового ритма жизни** | **· щадящий режим; гибкий режим; организация благоприятного микроклимата в группах** |
| **2.** | **Физические упражнения** | **· подвижные и спортивные игры**  **· утренняя гимнастика; гимнастика пробуждения**  **· профилактическая гимнастика (дыхательная гимнастика, индивидуально-коррекционная работа, ортопедические физкультминутки)** |
| **3.** | **Интегрированные оздоровительные занятия** | **· физкультурные занятия с элементами лечебной физкультуры**  **· занятия в бассейне, на тренажерах, лечебной физкультуры** |
| **4.** | **Закаливание** | **· босохождение, воздушные ванны**  **· водные процедуры, топтание в тазу с морской солью**  **· солнечные ванны** |
| **5.** | **Гигиенические и водные процедуры** | **· умывание**  **· мытье рук**  **· полоскание рта после приема пищи**  **· игры с водой**  **· гидромассаж стоп** |
| **6.** | **Свето-воздушные ванны** | **· Проветривание помещений (в том числе сквозное)**  **· сон при открытых фрамугах**  **· прогулки на свежем воздухе**  **· обеспечение температурного режима и чистоты воздуха** |
| **7.** | **Активный отдых** | **· досуги , праздники, развлечения, дни здоровья, игры** |
| **8.** | **Свето- и цветотерапия** | **· обеспечение светового режима; цветовое и световое сопровождение учебного процесса.** |
| **9.** | **Диетотерапия** | **· рациональное питание; индивидуальное меню; кислородные коктейли** |
| **10.** | **Музыкотерапия** | **· музыкальное сопровождение режимных моментов**  **· музыкально-театральная деятельность**  **· музыкальное оформление фона занятий** |
| **11.** | **Психогимнастика** | **· игры на развитие эмоциональной сферы, коррекции поведения**  **· игры-тренинги на подавление и снятие невротических состояний** |
| **12.** | **Физиотерапия** | **· ОРК-21М1-бактерицидная ртутно-кварцевая лампа**  **· Ингалятор ОMRON- comp A-I-R** |
| **13.** | **Массаж** | **· массаж спины и воротниковой зоны; нижних конечностей; стопы и голеностопного сустава; общий массаж** |
| **14.** | **Пропаганда здорового образа жизни** | **· беседы с детьми о здоровье; консультации, практикумы**  **· родительские собрания и круглые столы, рассматривающие вопросы формирования здорового образа жизни** |