**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**  |