**Технологии физического развития детей дошкольного возраста в современном образовательном пространстве ДОУ**

Форма: деловая игра.

Количество часов: 1 час.

Тьютор: Герман Лилия Ивановна.

*Слайд 2*

Как говорил Василий Александрович Сухомлинский:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторять: забота о здоровье – это важнейший труд взрослого. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас осознаёт важность разумного отношения к своему здоровью...

 А как относитесь к своему  здоровью вы, уважаемые коллеги? Продолжите, пожалуйста, фразу: "Здоровье – это…"*(блиц опрос педагогов. Бросается мяч.)*

*Слайд 3*

Мы уточнили, что здоровье  - это и правильное питание,  систематическая двигательная активность,  отсутствие стрессовых ситуаций и ещё многое другое. Но самое главное то, что зависит,  прежде всего, от нас самих.

Доброе здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь, чего я вам и желаю.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции.

Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

*Слайд4*

**«По данным отечественных и зарубежных исследователей здоровье человека зависит:**

* на 50% от собственного образа жизни;
* на 20% от окружающей среды;
* на 20% от наследственности;
* на 10% от уровня развития здравоохранения в стране».

Нельзя улучшить свою наследственность, лично повлиять на уровень здравоохранения, значительно изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек выбирает, целиком зависит от него самого.

*Слайд 5*

Концепция модернизации российского образования предусматривает создание условий для повышения качества общего образования. И в этих целях, наряду с другими мероприятиями, предполагает создание в дошкольных учреждениях условий для сохранения и укрепления здоровья детей. Согласно современным представлениям целью образования является всестороннее развитие ребенка с учетом его возрастных возможностей и индивидуальных особенностей при сохранении и укреплении здоровья.

*Слайд 6*

Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДОУ), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости детей.

*Слайд 7*

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

*Слайд 8*

1. **Технологии сохранения и стимулирования здоровья**

* Ритмопластика
* Подвижные и спортивные игры
* Релаксация
* Гимнастика пальчиковая
* Гимнастика для глаз
* Гимнастика дыхательная
* Гимнастика корригирующая

*Слайд 9*

**2.Технологии обучения здоровому образу жизни**

* Физкультурное занятие
* Занятия из серии «Здоровье»
* Точечный самомассаж
* Самомассаж

*Слайд 10*

1. **Коррекционные технологии**
   * Арттерапия
   * Технологии музыкального воздействия
   * Сказкотерапия
   * Технологии воздействия цветом
   * Технологии коррекции поведения
   * Психогимнастика
   * Фонетическая ритмика

*Слайд 11*

**Принципы здоровьесберегающих технологий:**

* + “Не навреди!”
  + Принцип сознательности и активности.
  + Принцип непрерывности здоровьесберегающего процесса.
  + Принцип всестороннего и гармонического развития личности.
  + Принцип доступности и индивидуальности.
  + Принцип систематичности и последовательности.
  + Принцип системного чередования нагрузок и отдыха.
  + Принцип постепенного наращивания оздоровительных воздействий, адекватности.

В целом в дошкольных учреждениях сложился системный подход к организации физкультурно-оздоровительной работы с детьми. Однако любая система не прослужит достаточно долго и эффективно, если не будет совершенствоваться, обновляться. Оснований  для модернизации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ достаточно много. Одно из главных – рост заболеваемости детей. Однако переломить эту негативную тенденцию возможно. Один из путей – обеспечить оздоровительную направленность образовательного процесса  в детском саду. Попробуем разобраться, что для этого необходимо?

- Сегодня я прошу Вас разбиться на три команды знатоков здоровьесберегающих технологий. Выберете капитанов, название команды, девиз.

- Команды, представьте, пожалуйста, своих капитанов, скажите название команды и девиз.

За правильные ответы каждой команде будет выдаваться фишка, в конце игры фишки будут подсчитаны и объявлена команда-победитель.

Итак, начинаем нашу игру.

*Слайд 12*

Представим здоровье ребёнка в виде чудесной планеты, которую мы должны беречь, охранять от всех напастей и невзгод.

Для начала нам нужно выяснить, что же такое здоровье?

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы думаете о здоровье ребёнка? *Педагоги в командах озвучивают ассоциации, капитаны записывает и затем по мере готовности отвечают. Подводится итог, обобщающий ответы.*

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения:

«Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Основное внимание мы уделим физическому здоровью ребёнка. Чтобы выстроить действенную систему физкультурно-оздоровительной работы нужно знать, что для жизни и здоровья человека, и ребёнка в частности, является самым главным.

*Слайд 13*

Попробуйте определить, на каких «трёх китах» держится жизнь и здоровье ребёнка? *(ответы педагогов)*

Для того чтобы обеспечить ребёнку крепкое здоровье, разумеется, важно многое:

и здоровый образ жизни,

и правильное, полноценное питание,

и состояние опорно-двигательного аппарата и т.д.

Однако, как утверждают в своих исследованиях Вера Григорьевна Алямовская,  Юрий Фёдорович  Змановский главные «киты», на которых держится жизнь и здоровье человека, это состояние сердечнососудистой, дыхательной и иммунной систем организма

Посудите сами, без пищи человек сможет прожить какое-то время, имея нарушения в опорно-двигательном аппарате, возможно, будет прикован к инвалидному креслу, но всё-таки он будет жить. А если нарушится деятельность сердца или лёгкие перестанут усваивать кислород, а самый простейший вирус, попав в организм, не встретит там преграды в виде иммунной системы, я думаю не нужно быть медиком, чтобы сделать вывод к чему это приведёт. Поэтому так важны эти самые «КИТЫ», поддерживающие здоровье ребёнка.

Основным же средством развития сердечнососудистой, дыхательной и иммунной системы  являются движения.

*Слайд 14*

Может показаться, что всё это для нас не ново.

Но вот знаем ли мы, каким движениям следует отдавать предпочтение именно в дошкольном возрасте,

Какие условия должны быть соблюдены в первую очередь, чтобы обеспечить им оздоровительную направленность?

Развитие сердечнососудистой системы совершенствуют циклические движения, при которых повторяется одно и то же действие, позволяющее чередовать расслабление и напряжение мышц. Назовите их,  пожалуйста? *(ходьба, бег, плавание, езда на велосипедепрыжки и т.д.)*

Какой из перечисленных видов движений наиболее благоприятно сказывается на работе сердечнососудистой системы ребёнка? (бег)

Древнегреческие мудрецы говорили: «Хочешь быть здоровым – бегай! Хочешь быть красивым – бегай! Хочешь быть умным – бегай!» *(пословица выставляется под первым «китом»).*

*Слайд 15*

Бег – естественное движение, привычное для детей с раннего возраста. Задача воспитателя разнообразить задания по бегу, для того, чтобы у детей не снижался интерес к этому виду движений.

Назовите виды бега, используемые при работе с дошкольниками. *Педагоги называют: бег в одиночку (обычный, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колен и др.), ­ бег в различных построениях (в колонне по одному, по два, врассыпную), ­ в разных направлениях (вперед, по кругу, змейкой и др.), ­ с изменением темпа, (с ускорением, на скорость), ­ с дополнительными заданиями и т.д. ФИШКИ*

Именно циклические виды движений (бег, ходьба, прыжки) наиболее естественны для ребёнка дошкольника. Поэтому первое утверждение, на которое должна ориентироваться система физического воспитания в детском саду звучит так: ***при проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.***

*Слайд 16*

**Каждой из команд предлагается задание: Вопросы для команд**

1.Показать комплекс упражнений для профилактики сколиоза.

2.Показать комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

3.Показать комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения.

*Слайд 17*

Развитие дыхательной системы, сущность деятельности которой заключается в усвоении организмом кислорода из воздуха, также напрямую связано с движением. Как показали исследования, способность организма усваивать кислород из воздуха повышается при регулярных физических упражнениях, но…только на свежем воздухе!

Напомните мне, пожалуйста, какова ежедневная продолжительность прогулки детей дошкольного возраста? (*ответы педагогов*)

Поэтому под вторым «китом» мы поместим фразу: «Прогулка ребёнка-дошкольника должна составлять 4 – 4,5 часов в день».

*Слайд 18*

Прогулка в детском саду должна быть интересной, увлекательной, насыщенной разнообразной двигательной активностью. Назовите виды двигательной активности детей на прогулке.

*Педагоги в команде озвучивают виды активности, капитаны записывает их и закрепляет под фразой (подвижные игры, спортивные игры и упражнения, индивидуальная работа над ОВД, самостоятельная двигательная активность и т.д.). ФИШКИ*

Из всего сказанного вытекает второе утверждение, позволяющее обеспечить оздоровительную направленность физическому развитию в детском саду**: *повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.***

*Слайд 19*

**Каждой из команд предлагается задание:**

1.Показать комплекс дыхательной гимнастики.

2.Показать точечный массаж.

3.Показать комплекс гимнастики после сна.

*Слайд 20*

А сейчас поговорим о третьем «ките», на котором держится здоровье, - об иммунной системе. Система иммунобиологической защиты достаточно сложная, но и она связана с движением. Это движения особого рода. Они происходят благодаря деятельности терморегуляционного аппарата. При смене температуры внешней среды кровь от внутренних органов то приливает кожным покровам, то вновь поступает к внутренним органам. Это движение внутри организма, движение на клеточном уровне. Как показали исследования, с включением терморегуляционного аппарата автоматически включает систему иммунной защиты. Закаливающее воздействие на организм ребёнка оказывают природные факторы. Назовите их, пожалуйста! (*Ответы педагогов*) Правильно, не зря говорят: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» (*поговорка прикрепляется под третьим «КИТОМ*»).

*Слайд 21*

В каждом дошкольном учреждении используются разнообразные здоровьесберегающие технологии, составлен свой комплекс закаливающих мероприятий, универсальных, эффективных и доступных для детей дошкольного возраста. Однако при их проведении  всегда нужно соблюдать определённые правила. Давайте озвучим правила, регулирующие проведение закаливающих мероприятий. (*постепенность, учёт состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребёнка, системность, эмоциональная и физическая привлекательность для ребёнка).*

*Слайд 22*

 Из всего сказанного можно сделать ещё один вывод:***органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.***

*Слайд 23*

**Каждой из команд предлагается задание:**

1.Дать определение понятию «здоровьесберегающие технологии», озвучить её цель.

2.Перечислить здоровьесберегающие технологии, используемые в ДОУ.

3.Принципы здоровьесберегающих технологий.

Уважаемые педагоги, мы с вами определили три утверждения, на которых в первую очередь должна ориентироваться система физического воспитания и развития в дошкольном учреждении:

*Слайд 24*

1.При проведении физкультурного занятия в детском саду две трети движений, составляющих его структуру, должны быть циклического характера.

2.Повышение резервов дыхательной системы ребёнка происходит за счёт регулярной двигательной активности на свежем воздухе.

3.Органичное сочетание всех здоровьесберегающих технологий в ДОУ способствует совершенствованию системы иммунной защиты ребёнка.

 Как вы думаете, этого будет достаточно для того, чтобы сделать систему физического воспитания и развития в детском саду действительно оздоровительной для наших детей?

На что ещё мы должны обратить внимание? *(ответы педагогов)*

Врач Николай Михайлович Амосов говорил, что «нельзя обрести здоровье, сделав 10-12 упражнений, или пройти пешком километр за 20 минут». Суть оздоровительных физических упражнений заключается в системном наращивании резервных мощностей организма. Отсюда и четвёртое утверждение: ***регулярность физических нагрузок способствует нарастанию резервных мощностей организма ребёнка.***

*Подведение итогов*

Уважаемые коллеги, мне бы хотелось услышать ваше мнение по поводу этих утверждений.

Могут ли они, став основой физического воспитания и развития в ДОУ, решить проблему заболеваемости дошкольников? (*ответы педагогов*).

Для того чтобы добиться положительных результатов в деле здоровьесбережения детей нужна целенаправленная комплексная система физкультурно-оздоровительной деятельности, как в детском саду, так и в семье.

А нам - педагогам-дошкольникам необходимо:

- Уделять особое внимание развитию у детей движений циклического характера (бег, прыжки, ходьба и т.д.)

- Максимально увеличить время пребывания детей на свежем воздухе с обязательной организацией двигательной активности

- Рационально сочетать физкультурные занятия с закаливающими процедурами

- Наращивать резервные возможности организма ребёнка за счёт регулярных физических упражнений.

*Слайд 25*

Хотелось бы напомнить вам 10 золотых правил здоровьесбережения:

1. Соблюдайте режим дня!
2. Обращайте больше внимания на питание!
3. Больше двигайтесь!
4. Спите в прохладной комнате!
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
7. Гоните прочь уныние и хандру!
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
10. Желайте себе и окружающим только добра!

**Подведение итога игры.**

*Слайд 26*

**РЕФЛЕКСИЯ. *(Игра***  *- у кого «мяч», тот рассказывает, что понравилось, не понравилось)*

*Слайд 27*

Спасибо за внимание, за работу и будьте здоровы!

**Приложение 1**

**Современные здоровьесберегающие технологии**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Виды здоровьесберегающих педагогических технологий*** | ***Время проведения в режиме дня*** | ***Особенности методики проведения*** |
| **1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья** | | |
| Стретчинг | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате, в хорошо проветренном помещении | Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы |
| Ритмопластика | Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста | Обратить внимание на художественную ценность, величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка |
| Динамические паузы | Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей | Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия |
| Подвижные и спортивные игры | Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп | Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр |
| Релаксация | В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп | Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы |
| Технологии эстетической направленности | Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр., оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп | Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса |
| Гимнастика пальчиковая | С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно | Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время) |
| Гимнастика для глаз | Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с младшего возраста | Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога |
| Гимнастика дыхательная | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры |
| Гимнастика бодрящая | Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин. | Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ |
| Гимнастика корригирующая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей |
| Гимнастика ортопедическая | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы |
| **2. Технологии обучения здоровому образу жизни** | | |
| Физкультурное занятие | 2-3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст - в групповой комнате, 10 мин. Младший возраст- 15-20 мин., средний возраст - 20-25 мин., старший возраст - 25-30 мин. | Занятия проводятся в соответствии программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение |
| Проблемно-игровые (игротреннинги и игротерапия) | В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом | Занятие может быть организовано не заметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности |
| Коммуникативные игры | 1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста | Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др. |
| Занятия из серии «Здоровье» | 1 раз в неделю по 30 мин. со ст. возраста | Могут быть включены в сетку занятий в качестве познавательного развития |
| Самомассаж | В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы | Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму |
| Точечный самомассаж | Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста | Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал |
| Биологическая обратная связь (БОС) | От 10 до 15 сеансов работы с компьютером по 5-10 мин. в специальном помещении. Рекомендуется со старшего возраста | Необходимы соблюдение правил работы за компьютером. Рекомендуется специальная методика для дошкольников |
| **3. Коррекционные технологии** | | |
| Арттерапия | Сеансами по 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы | Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инструментарий и предполагает протоколы занятий |
| Технологии музыкального воздействия | В различных формах физкультурно-оздоровительной работы; либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей | Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр. |
| Сказкотерапия | 2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста | Занятия используют для психологической терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей |
| Технологии воздействия цветом | Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач | Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка |
| Технологии коррекции поведения | Сеансами по 10-12 занятий по 25-30 мин. со старшего возраста | Проводятся по специальным методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку - дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Занятия проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий |
| Психогимнастика | 1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин. | Занятия проводятся по специальным методикам |
| Фонетическая ритмика | 2 раза в неделю с младшего возраста не раньше чем через 30 мин. после приема пищи. В физкультурном или музыкальном залах. Мл. возраст-15 мин., старший возраст-30 мин. | Занятия рекомендованы детям с проблемами слуха либо в профилактических целях. Цель занятий - фонетическая грамотная речь без движений |

Приложение 2

**Памятка для педагогов.**

**Система оздоровительной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы и направления работы.** | **Формы работы.** |
| 1 | Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ. | * Типовой режим дня по возрастным группам. * Щадящий режим дня * Скорректированный режим дня * Оздоровительный режим дня * Индивидуальный режим дня * Коррекция учебной нагрузки |
| 2 | Психологическое сопровождение развития | * Создание психологически комфортного климата в ДОУ * Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности * Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми * Формирование основ коммуникативной деятельности у детей * Диагностика и коррекция развития * Психолого - медико-педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период. |
| 3 | *Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка:*  Регламентированная деятельность.      Частично регламентированная деятельность.                Нерегламентированная деятельность | * Утренняя гимнастика * Физкультминутки, физкультпаузы * Динамические переменки * Физкультурные занятия * Физические упражнения после сна * Спортивные праздники * Спортивные игры * Подвижные игры на воздухе и в помещении * Оздоровительный бег на воздухе * Спортивные досуги * Дни здоровья * Ритмическая пластика * Хореография * Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья, двигательной активности детей. * Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке. |
| 4 | Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни. | * Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья в рамках программы "Основы безопасности жизнедеятельность" * Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности * Формирование основ безопасности жизнедеятельности |
| 5 | Организация питания | * Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12-ти часовым пребыванием) * Индивидуальное коррекционное питание в соответствии с соматической патологией. |
| 6 | *Оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение*  Профилактические мероприятия  Коррекционные мероприятия.   Общеукрепляющие мероприятия | * Нетрадиционные дыхательные комплексы * Витаминопрофилактический комплекс * Коррекция адаптационных нарушений * Профилактика сезонных обострений хронической патологии * Витаминопрофилактика сезонных обострений * Закаливание естественными физическими факторами: * Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок * Режим проветривания и оптимизации вентиляции во время дневного сна * Местные и общие воздушные ванны * Свето - воздушные ванны и солнечные ванны в весенне - летний сезон, полоскание полости рта и горла водой комнатной температуры * Термотерапевтические процедуры * Диспансеризация:   - 2 раза в год профилактические осмотры детей старших возрастных групп |