**Приложение**

**Формы и методы оздоровления детей**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Обеспечение здорового ритма жизни | * щадящий режим в адаптационный период;
* гибкий режим;
* организация микроклимата;
* определение оптимальной нагрузки
 |
| 22. | Организация двигательного движения | * утренняя гимнастика;
* физкультурные занятия;
* подвижные игры;
* профилактическая гимнастика;
* спортивные игры;
* прогулки;
* гимнастика после дневного сна;
* корригирующая гимнастика
 |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры | * умывание;
* мытье рук;
* игры с водой;
 |
| 4. | Свето-воздушные ванны | * проветривание помещений;
* воздушные ванны;
* обеспечение светового режима
 |
| 5. | Активный отдых | * развлечения;
* праздники;
* дни здоровья;
* физкультурные досуги
 |
| 6. | Психогимнастика | * игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
 |
|  |  |
| 7. | Закаливание | * ходьба босиком;
* массаж;
* дыхательная гимнастика;
* полоскание зева
 |
| 8. | Пропаганда ЗОЖ | * курс лекций и бесед
 |