**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 |