

Формы и методы оздоровления детей в летний период.

	Формы и методы	Содержание
	Обеспечение здорового ритма жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Щадящий режим. 2. Гибкий режим. 3. Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период. 4. Соблюдение питьевого режима.
	Физические упражнения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Утренняя гимнастика. 2. Физкультурно-оздоровительные занятия, упражнения, развлечения, игры. 3. Подвижные и дидактические игры. 4. Профилактическая гимнастика (улучшение осанки, профилактика плоскостопия, улучшение зрения и т. п.) 5. Спортивные игры. 6. Физкультурные минутки и динамические паузы.
	Гигиенические и водные процедуры	<ol style="list-style-type: none"> 1. Умывание. 2. Мытьё рук по локоть. 3. Игры с водой и песком.
	Воздушные ванны	<ol style="list-style-type: none"> 1. Проветривание помещений (сквозное). 2. Сон при открытых фрамугах. 3. Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день. 4. Обеспечение температурного режима.
	Активный отдых	<ol style="list-style-type: none"> 1. Развлечения и праздники. 2. Игры и забавы. 3. Дни здоровья. 4. Походы на территории детского сада и за её пределами.
	Музыкотерапия	<ol style="list-style-type: none"> 1. Музыкальное сопровождение режимных моментов. 2. Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений. 3. Музыкальная и театрализованная деятельность в летний период.
	Аутотренинг и психогимнастика	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы. 2. Игры-тренинги на снятие невротических состояний. 3. Минутки вхождения в день. 4. Психогимнастика. 5. Игровой самомассаж. 6. Дыхательная, пальчиковая гимнастика.
	Закаливание	<ol style="list-style-type: none"> 1. Хождение босиком на улице. 2. Игровой массаж. 3. «Тренажёрный путь» (в группе). 4. «Дорожка здоровья» на улице 5. Обливание ног водой.
9.	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед.
10.	Витаминотерапия	Включение в рацион питания: соков, фруктов, овощей, зелени