

Формы и методы оздоровления детей в летний период.

№	Формы и методы	Содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	1.Щадящий режим. 2.Гибкий режим. 3.Организация микроклимата и стиля жизни групп в летний период. 4.Соблюдение питьевого режима.
2.	Физические упражнения	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.
3.	Гигиенические и водные процедуры	1.Умывание. 2. Мытьё рук по локоть. 3. Игры с водой и песком.
4.	Воздушные ванны	1.Проветривание помещений (сквозное). 2. Сон при открытых фрамугах. 3. Прогулки на свежем воздухе 2 раза в день. 4. Обеспечение температурного режима.
5.	Активный отдых	1.Развлечения и праздники. 2.Игры и забавы. 3. Дни здоровья. 4. Походы на территории детского сада и за её пределами.
6.	Музыкотерапия	1.Музыкальное сопровождение режимных моментов. 2.Музыкальное сопровождение игр, упражнений, развлечений. 3.Музыкальная и театрализованная деятельность в летний период.
7.	Аутотренинг и психогимнастика	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.
8.	Закаливание	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