

# **Формы и методы оздоровления детей**

## Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание
1	Обеспечение здорового ритма жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>-щадящий режим (адаптационный период)</li> <li>-гибкий режим</li> <li>-НОД в соответствии с СанПиНом</li> <li>-организация каникул</li> <li><b>-организация микроклимата и стиля жизни группы</b></li> </ul>
2	Физические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гигиеническая гимнастика;</li> <li>- проведение физкультурных занятий с элементами корригирующей гимнастики в комплексе с дыхательными и релаксационными упражнениями;</li> <li>- оздоровительно - развивающие физкультурные занятия на свежем воздухе</li> <li>-подвижные, элементы спортивных игр</li> <li>-профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, плоскостопия, зрения)</li> </ul>
3	Гигиенические и водные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> <li>-умывание с использованием художественного слова</li> <li>-мытьё рук</li> <li>-игры с водой и песком</li> <li>-обеспечение чистоты среды</li> </ul>
4	Свето-воздушные ванны	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сон в проветренном помещении,</li> <li>- соблюдение температурного режима</li> <li>-прогулки на свежем воздухе</li> <li>-обеспечение температурного режима и чистоты воздуха (соблюдение графиков проветривания)</li> </ul>
5	Активный отдых	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развлечения, праздники</li> <li>-игры-забавы</li> <li>-дни здоровья</li> <li>-каникулы</li> <li>-малые туристические походы</li> <li>-тематические недели и дни ("Неделя здоровья" ноябрь, март "День здоровья" – 1 раз в квартал)</li> </ul>
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное питание</li> <li>-фрукты, овощи, соки</li> <li>-витаминоизация 3го блюда</li> <li>-введение в пищу фитонцидов</li> </ul>

7	Свето- и цветотерапия	-обеспечение светового режима -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
8	Музтерапия	- музыкотерапия (утренний прием, пробуждение) - минуты тишины -музыкальное сопровождение режимных моментов -музоформление фона занятий -музтеатральная деятельность -хоровое пение (в том числе звуковое)
9	Аутотренинг	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
10	Спецзакаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание - игровой самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук; -босоножье -дыхательная гимнастика
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -НОД по ОБЖ и валеологии

## Основные оздоровительные мероприятия на холодный период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	-Соблюдение воздушного и температурного режима -Утренняя гимнастика с элементами точечного массажа, дыхательной гимнастики -Дыхательная гимнастика -Пальчиковые игры -Игры для снятия эмоционального напряжения
Завтрак Обед Ужин	-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом -Употребление в пищу чеснока -Полоскание рта после еды
НОД	-Физминутки -Пальчиковые игры -Гимнастика для глаз
Прогулка	-Одежда детей по погоде -Подвижные игры -Пальчиковые игры -Профилактика охраны зрения -Беседы -Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности
II половина дня	-Оздоровительная гимнастика после сна -Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук -дыхательная гимнастика -«Дорожка здоровья» -Умывание холодной водой -Воздушное контрастное закаливание

## Основные оздоровительные мероприятия на теплый период

<i>Время</i>	<i>Мероприятия</i>
Утро	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Соблюдение воздушного и температурного режима</li> <li>-Утренняя гимнастика</li> <li>-Упражнения релаксации</li> <li>-Пальчиковые игры</li> <li>-Игры для снятия эмоционального напряжения</li> <li>-Оздоровительный бег</li> </ul>
Завтрак Обед Ужин	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Соблюдение правил культуры еды и поведения за столом</li> <li>-Употребление в пищу фруктов и соков и свежих овощей</li> <li>-Полоскание рта после еды</li> </ul>
НОД	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Физминутки</li> <li>-Пальчиковые игры</li> <li>-Гимнастика для глаз</li> </ul>
Прогулка	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Одежда детей по погоде, обязательно головной убор</li> <li>-Соблюдение питьевого режима</li> <li>-Подвижные игры</li> <li>-Пальчиковые игры</li> <li>-Профилактика охраны зрения</li> <li>-Босохождение</li> <li>-Езда на велосипедах, элементы спортивных игр</li> <li>-Этюды на выражение чувств и эмоций</li> <li>-Создание условий для самостоятельной двигательной деятельности</li> </ul>
Сон	С доступом воздуха
II половина дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Оздоровительная гимнастика после сна</li> <li>-Самомассаж лица, ушных раковин, пальцев рук с использованием орехов, шишек, карандашей, мячей</li> <li>- Дыхательная гимнастика</li> <li>-«Дорожка здоровья»</li> <li>-ОРУ с художественным словом</li> <li>-Умывание холодной водой</li> <li>-Воздушное контрастное закаливание</li> </ul>

**Физкультурно-оздоровительная работа  
(организация двигательной активности)**

Формы организации	Младшая группа	Средняя группа	Старшая, подготовительная группа
Утренняя гимнастика (зимний период)	6-8 мин	8-10 мин	8-10 мин
Логопедический комплекс (артикуляционная гимнастика, пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, темпо-ритмическая гимнастика)			В коррекционных группах 2 раза в день 8-10 мин
Организованная деятельность в зале	2 в неделю 15 мин	2 в неделю 20 мин	2 в неделю 25-20 мин
Организованная деятельность на улице: осенне-весенний период на мини-стадионе – зимний период	1 в неделю	1 в неделю	1 раз в неделю  Лыжи- 1 раз в неделю
Подвижные игры на прогулке	Не менее 2 - 4 раза в день		
	10 -15 мин	10-15 мин	15-20 мин
Спортивные игры и упражнения на прогулке (индивидуальная и подгрупповая работа)	Целенаправленное обучение 1 раз в неделю		
	Самокаты, санки	Самокаты, санки	Ролики, велосипеды, лыжи
Физминутки	В ходе НОД		
Бодрящая гимнастика после сна	5 – 10 мин		
Спортивные развлечения	1 раз в квартал		
	20 мин	30 мин	30-40 мин
Спортивные праздники	2 раза в год		
	20-30 мин	30 мин	30-40 мин
День здоровья	1 раз в квартал		
Неделя здоровья	2 раза в год		
Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно		

### Температурный режим прогулок

Возрастная группа	Температура	Скорость ветра	Продолжительность прогулки
Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	До – 15 градусов	До 10-12 м/с	4-4,5 часа В первую и вторую половину дня
Младшая группа Средняя группа Старшая группа Подготовительная группа	- 15 градусов	7 м/с	Продолжительность прогулки сокращается (1,5-2 часа)
Младшая группа	-15 градусов	15 м/с	Прогулка не проводится
Средняя группа	-20 градусов	15 м/с	
Старшая группа			
Подготовительная группа			

