

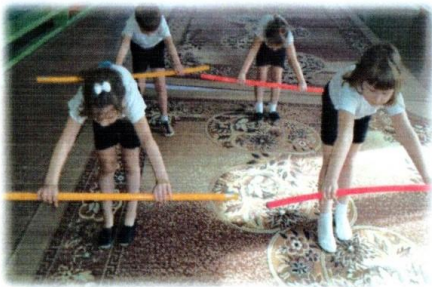
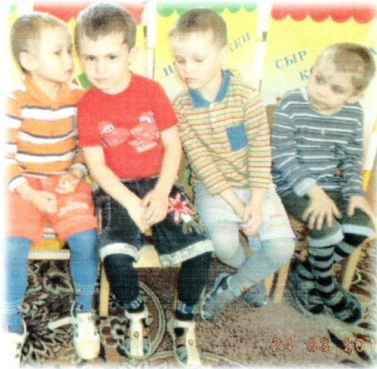
Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Фото
1	Обеспечение здорового ритма жизни	• щадящий режим (адаптационный период); • организация гигиенических условий в соответствии с медицинскими требованиями; • организация режима дня и учебной непосредственной образовательной деятельности в соответствии с СанПиН.	
2	Физические упражнения	• утренняя гимнастика; • физкультурная непосредственная образовательная деятельность; • подвижные игры • профилактическая гимнастика • спортивные игры; • пешие прогулки; • гигиеническая гимнастика после сна.	
3	Гигиенические и водные процедуры	• умывание; • мытьё рук; • душ в летний период; • игры с водой.	

4	Свето– воздушные ванны.	• проветривание помещений; • сон при открытых фрамугах; • прогулки свежем воздухе; • обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	
6	Витаминация	• витамин С; • оксолиновая мазь; • кислородный коктейль.	
7	Спецзакаливание	• босоножье; • обширное умывание ; • дыхательная гимнастика;	
8	Активный отдых	• развлечение; • праздники; • игры-забавы; • дни здоровья.	

9	Музыкальная терапия	- музыкальное занятие - сопровождение режимных моментов; - музыкальное оформление фона занятий; - музыкальное оформление театральной деятельности.	
10	Пропаганда здорового образа жизни	• тематические занятия; • беседы; • игры и упражнения.	

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Фото
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Динамические паузы	Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Используется для всех детей в качестве профилактики утомления. Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия	Физминутка 
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой со средней степенью подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп.	Игры подобраны в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем проведения.	Подвижная игра «Совушка» 

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Фото
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Непосредственно образовательная деятельность	2 раза в неделю в спортивном зале, 1 раз в неделю на воздухе со старшей возрастной группы	Занятия проводятся в соответствии с программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста	Развивать навыки общения - Сформировать доброжелательные отношения между сверстниками Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	 Игра «Сломанный телефон»

Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Проводится со всеми детьми, особенно с речевыми проблемами. Проводит в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5- 10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	