

**Формы и методы оздоровления детей
представлены в таблице**

№	Формы и методы	Содержание	Дошкольные группы
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	Щадящий режим (адаптационный период)	Все группы
		Гибкий режим	Все группы
		Организация микроклимата группы	Все группы
		Рациональное питание	Все группы
		Занятия по ОБЖ	Ст. и подг. гр.
2.	Физические упражнения	Утренняя гимнастика	Все группы
		Подвижные и спортивные игры	Все группы
		Дыхательная гимнастика	Все группы
		Физкультурные занятия	Все группы
3.	Гигиенические и водные процедуры	Умывание	Все группы
		Мытье рук	Все группы
		Игры с водой	Все группы
		Обеспечение чистоты среды	Все группы
4.	Свето-воздушные ванны	Проветривание помещений	Все группы
		Сон при открытых фрамугах	Ст. и подг. гр.
		Прогулки на свежем воздухе	Все группы
		Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5.	Активный отдых	Развлечения	Все группы
		Праздники	Все группы
		Игры-забавы	Все группы
		Дни здоровья	Все группы
		Каникулы	Все группы
6.	Стимулирующая терапия	Витаминизация третьего блюда	Все группы
8.	Музыкотерапия	Музыкальное сопровождение режимных моментов	Все группы
9.	Работа с родителями	Консультации для родителей по формированию здорового образа жизни, организации рационального питания и пр.	По запросам

