

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

*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>-сетка занятий в соответствии с СанПинами</li> <li>-организация микроклимата и стиля жизни группы</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> <li>-терренкур (дозированная ходьба)</li> <li>-пешие прогулки (турпоходы)</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>-малые туристические походы</li> <li>-тематические недели и дни ("Неделя спорта" - август, "День здоровья" - 7 апреля.)</li> </ul>
6	Диетотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-рациональное питание</li> <li>-введение йодированной соли в пищу</li> <li>-фрукты, овощи, соки</li> <li>-витаминизация 3го блюда</li> <li>-введение в пищу фитонцидов</li> </ul>
7	Свето- и цветотерапия	<ul style="list-style-type: none"> <li>-обеспечение светового режима</li> <li>-цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса</li> </ul>

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 и психогимнастика	- элементы психогимнастики по М. И. Чистяковой -игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы
10	Спецзакаливание	- гимнастика пробуждения, дорожка «здоровья» - воздушное контрастное закаливание - игровой самомассаж лица, БАТ, ушных раковин, пальцев рук; -босоножье -дыхательная гимнастика
11	Пропаганда здорового образа жизни	-цикл бесед о здоровье и здоровом питании -специальные занятия по ОБЖ -занятия по "валеологии"

**В перспективе предлагается продолжать лечебно-оздоровительную работу, деля её на этапы:**

**I этап** – интенсивная профилактика – подготовка ребёнка к самому неблагоприятному в сезоне времени. Проводится по методике В. Т. Алямовской.

**II этап** – восстановительный, на котором используется система защитных мер по предупреждению ОРВИ, ангины – полоскание горла и рта лечебными настоями.

**III этап** – реабилитационный. Детям предлагаются травяные чаи, оздоровительные напитки, витаминотерапия, щадящий режим занятий, индивидуальный подход по группе здоровья.

А также:

- использование психоаналитических и личностно ориентированных бесед с детьми с аффективными невротическими проявлениями;
- рациональное применение музыкотерапии для нормализации эмоционального состояния детей и других методов психокоррекции;
- использование на физкультурных занятиях элементов психогимнастики.

Для осуществления вышеназванных принципов в детском саду созданы необходимые условия:

- Сотрудники внимательны и отзывчивы к детям, уважительно относятся к каждому ребёнку.
- Отношения между работниками детского сада строятся на основе сотрудничества и взаимопонимания. Сотрудники положительно оценивают сложившиеся отношения в коллективе.

- Развивающая среда организована с учётом потребностей и интересов детей. Педагоги стараются эстетично оформить интерьер групповых, раздевальных, спальных комнат, чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно в уютной обстановке.
- В группах детского сада силами воспитателей оборудованы «уголки уединения», где дети могут рассмотреть фотографии своей семьи, поиграть с любимой игрушкой, отдохнуть от шума, расслабиться на диванчике.

Оздоровительная и воспитательная направленность образовательного процесса в нашем дошкольном учреждении включает такие мероприятия, как лечебную физкультуру, массаж, водные процедуры, специальные оздоровительные игры, ароматерапия и фитотерапия, работа с природным материалом (глиной, песком, красками), музыкальная терапия (регулярно проводим музыкальные паузы, игры на музыкальных инструментах, использование музыки по утрам в момент прихода малышей в детский сад, для пробуждения во время сна).

*Физическое развитие и оздоровление детей:*

- закаливание;
- точечный массаж;
- игры, которые лечат;
- дыхательная гимнастика;
- организация дыхательного режима.

*Лечебно – профилактическая работа:*

- лечебная физкультура;
- лечебный массаж;
- физиотерапия;
- витаминотерапия.

*Работа с родителями*

*Обеспечение психологического благополучия:*

- занятия «Здравствуйте, дети»;
- музыкотерапия;
- коррекционно – развивающая работа.

При разработке здоровьесберегающих технологий мы ориентировались на концепцию **«валеологически обоснованного образования»**, согласно которой следует проводить воспитательную и оздоровительную работу в детском саду, а также **комплексную программу «Здоровячок»**.