

## ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДЕТЕЙ.

<b>Формы и методы</b>	<b>Содержание</b>
<i>Физические упражнения</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- утренняя гимнастика</li><li>- физкультурные занятия в спортивном зале и на улице</li><li>- подвижные игры</li><li>- профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, зрения, исправление плоскостопия)</li><li>- спортивные игры</li><li>- занятия ритмикой</li><li>- оздоровительный бег</li><li>- прогулки, походы</li><li>- гимнастика после дневного сна</li></ul>
<i>Гигиенические и водные процедуры</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- обширное умывание</li><li>- мытьё рук</li><li>- игры с водой</li><li>- обеспечение чистоты среды</li><li>- увлажнение и ионизация воздуха в физкультурном зале</li></ul>
<i>Спецзакаливание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- ходьба босиком</li><li>- точечный массаж</li><li>- массаж ушных раковин</li><li>- массаж пальцев рук</li><li>- Рижский метод закаливания</li><li>- обширное умывание</li><li>- обтирание</li><li>- полоскание горла настоями календулы, эвкалипта</li><li>- сон при открытых фрамугах</li><li>- купание и плавание летом</li></ul>
<i>Активный отдых</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- неделя здоровья (каникулы)</li><li>- физкультурно-спортивные праздники</li><li>- дни здоровья</li><li>- физкультурный досуг</li></ul>
<i>Фитотерапия</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>- фитопитание (чай, отвары)</li></ul>
<i>Спецпитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>-второй завтрак (фрукты, овощи, лимонная долька)</li></ul>