

### Циклограмма формирования ЗОЖ детей

№	Формы и методы	содержание
1.	Обеспечение здорового ритма жизни	-организация доброжелательного микроклимата и стиля жизни группы; -реализация режима с учетом индивидуальных особенностей детей
2.	Физические упражнения	-утренняя гимнастика; -физкультурно-оздоровительные занятия; -подвижные и динамические игры; -профилактическая гимнастика (дыхательная, звуковая, зрительная, улучшение осанки); -пешие прогулки; -физкультурные занятия, направленные на укрепление мышц спины, брюшного пресса, нижних конечностей
3.	Гигиенические и водные процедуры	-умывание; -мытьё рук; -полоскание рта после еды
4.	Свето-воздушные ванны	-проветривание помещений в том числе сквозное); -сон при открытых окнах; -прогулки на свежем воздухе; -обеспечение температурного режима и чистоты воздуха; -«Чудо-луч» - кварцевание групп с последующим проветриванием
5.	Активный отдых	-развлечения, праздники; -игры-забавы; -дни здоровья;
6.	Фитотерапия	-чеснок в период эпидемии гриппа, ори
7.	Диетотерапия	-рациональное питание
8.	Свето и цвето терапия	-обеспечение светового режима; -цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса
9.	Музтерапия	-музсопровождение режимных моментов; -музоформление фона занятий; -музтеатральная деятельность; -хоровое пение (в том числе звуков)
10.	Аутотренинг и психогимнастика	-игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; -физминутки
11.	Закаливание	-дорожка здоровья; -игровой массаж; -дыхательная гимнастика

