



## Надоело часто оолеть



## Витамины необходимы для нормального функционирования организма



Витамин С повышает сопротивляемость организма, поддерживает процессы кроветворения







## Выбираем иммуностимуляторы



## Примерный цикл занятий по оздоровлению

детей

Физкультурно – оздоровительная работа

Организация двигательного режима

- Зарядка;
- Физкультурные занятия;
- -Гимнастическое пробуждение;
- -Оздоровительный бег:
- -Спортивные праздники и развлечения;
- -Физкультурные досуги;
- Недели здоровья.

Лечебно – профилактическая работа

Комплекс психолого – Педагогических и Коррекционных мероприятий

- -Коррекционная гимнастика;
- -Массаж;
- -Самомассаж;
- -Лечебная физкультура;
- -Ритмическая дыхательная гимнастика;
- -Психогимнастика.

Закаливание

Система эффективного закаливания

- -Закаливание воздухом;
- -Утренняя гимнастика;
- -Контрастные воздушные ванны;
- -Сон с доступом свежего воздуха;
- -Закаливание водой;
- -Полоскание рта прохладной водой (отварами трав); -обтирание тела
- рукавичками смоченными в холодной воде (сухой).

Формы оздоровления

Витаминизация Фототерапия Психо -Дыхательная гимнастика гимнастика Корригирующая Зарядка для глаз гимнастика Точечный массаж