

Перечень оздоровительных процедур.

Минутки здоровья:

- Мой начальный вес и рост. Я хочу, чтоб я подрос (измерение в начале смены);
- Я здоровье сберегу, сам себе я помогу (о пользе закаливания);
- Мир эмоций. Как создать здоровое настроение? (аутотренинг);
- Солнечный ожог, берегись, дружок» (профилактика солнечных ожогов и тепловых ударов);
- Полезные продукты для киноиндустрии (здоровое питание);
- Смолоду закалишься – на весь век сгодишься (о пользе закаливания);
- Аптека под ногами (о пользе лекарственных растений);
- Ешь просто - доживёшь лет до ста (о простой и здоровой пище, нитратах и биологических добавках);
- Хорошие осанка и походка –залог успеха! (профилактика нарушения осанки);
- Здоровым будешь – всё добудешь! (профилактика здорового образа жизни);
- Минутка правильного дыхания;
- Чистота- залог здоровья (о гигиене);
- Кожа – индикатор здоровья (об уходе за кожей лица, рук);
- О пользе витаминов;
- Как преодолеть соблазн!? (о нравственном здоровье);
- Страна здоровья (как сохранить здоровье);
- Мой вес и рост. Я возмужал? Подрос? (подведение итогов, мониторинг результатов)

Мероприятия по улучшению здоровья воспитанников лагеря

Заболевание	Мероприятия
Нарушение осанки	корректирующая гимнастика, комплекс общеразвивающих упражнений
Нарушение зрения	гимнастика для глаз, упражнения на зрительную активность
Заболевания ЖКТ	горячее питание, диетпитание, С-витаминация, йодизация меню в столовой
Плоскостопие	корректирующая гимнастика по методике Базарного (http://www.hrono.ru/proekty/bazarny/)
Другие заболевания (ОРЗ, кариес и проч.)	дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой (http://strelnikova.ru/), минутки здоровья