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 | корригирующая гимнастика, комплекс общеразвивающих упражнений |
| Нарушение зрения | гимнастика для глаз, упражнения на зрительную активность |
| Заболевания ЖКТ | горячее питание, диетпитание, С-витаминизация, йодизация меню в столовой |
| Плоскостопие | корригирующая 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 |