*Говорим о важном*  
 ***«Здоровье ребенка в наших руках»***

*Шилова О.Г.*

В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами, является сохранение здоровья детей в процессе воспитания и обучения.

Проблема раннего формирования культуры здоровья актуальна, своевременна и достаточна сложна. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни.

Сегодня под здоровым образом жизни мы понимаем активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в дошкольном возрасте.

Таким образом, дошкольный возраст – это важный период, когда закладываются основы физического здоровья, сохранение и укрепление которого всеми доступными средствами является приоритетными задачами дошкольного образования.

Одной из основных задач нашего детского сада является сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Все наши усилия направлены на оздоровление каждого ребёнка. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение **здоровьесберегающих технологий.**

Здоровьесберегающий педагогический процесс в нашем детском саду – это процесс воспитания и обучения детей дошкольного возраста в режиме здоровьесбережения и здоровьеобогащения; процесс, направленный на обеспечение физического, психического и социального благополучия детей.

Здоровьесбережение и здоровьеобогащение – важнейшие условия организации педагогического процесса.

В детском саду мы реализуем следующие здоровьесберегающие технологии:

|  |  |
| --- | --- |
| * утренняя гимнастика | * гимнастика для глаз |
| * водные процедуры | * воздушные процедуры |
| * пальчиковая гимнастика | * артикуляционная гимнастика |
| * точечный массаж | * дыхательная гимнастика |
| * спортивные игры и упражнения | * гимнастика пробуждения |
| * ходьба по массажным дорожкам | * физкультминутки |
| * совместные досуги с родителями |  |

Достичь положительных результатов в решении проблемы сохранения здоровья ребёнка можно лишь при согласованных действиях детского сада и семьи. Долг родителей укрепить здоровье ребёнка в данный момент и обеспечить благоприятное развитие детского организма в будущем.

*См. приложение* "Памятка по формированию здорового образа жизни"

