

- физкультминутки физ. паузы на занятиях
- гимнастика для глаз -динамическая пауза
- артикуляционная гимнастика -пальчиковая гимнастика -релаксационная пауза
- корректирующая и оздоровительная гимнастика после сна
- дыхательная гимнастика
- психогимнастика
- различные виды закаливания и т.д.

Кроме этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие специальные меры по сохранению здоровья дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,
- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,
- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,
- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!