*Актуальность.*

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных. Понятие “здоровьесберегающие технологии” прочно вошло в образовательную систему, начиная с дошкольных образовательных учреждений.

*“Здоровьесберегающие технологии” —*

это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование здорового образа жизни и здоровья воспитанников.

 Здоровье детей – это будущее страны, поэтому перед педагогами, общественностью и родителями

стоит задача воспитания здорового поколения.

 *Золотые правила*

 *здорового образа жизни :*

* Соблюдайте режим дня
* Придерживайтесь правильного и здорового питания
* Придерживайтесь полноценного здорового сна
* Способствуйте закаливанию организма водными процедурами
* Проводите больше свободного времени на свежем воздухе
* Занимайтесь физкультурой и спортом
* Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью
* Старайтесь получать больше положительных эмоций, проводите больше времени семьей.

*Желайте себе и окружающим*

*только добра!*

****

**Технологии,**

**сберегающие здоровье**

**в системе**

 **оздоровительной работы**

**в детском саду**

****

**Единственная красота,**

 **которую я знаю -**

 **это здоровье.**

****  [**Генрих Гейне**](http://www.mircitaty.com/heine.html)

***Сказка о здоровье***

В одной стране когда-то жил-был один король.
Имел он много злата, но был совсем больной.
Он очень мало двигался и очень много ел.
И каждый день, и каждый час
Все больше он толстел.
Одышка и мигрени измучили его.
Плохое настроение типично для него.
Он раздражен, капризен – не знает почему.
Здоровый образ жизни был незнаком ему.
Росли у него детки. Придворный эскулап
Микстурами, таблетками закармливать их рад.
Больными были детки и слушали его.
И повторяли детство своего.
Волшебник Валеолог явился во дворец.
И потому счастливый у сказки сей конец.
Волшебник Валеолог сказал: «Долой врача!»
Вам просто не хватает прыгучего мяча.
Вам надо больше двигаться,
В походы, в лес ходить.
И меньше нужно времени
В столовой проводить.
Вы подружитесь с солнцем,
Со свежим воздухом, водой.
Отступят все болезни, промчатся стороной.
Несите людям радость, добро и сердца свет.
И будете здоровы вы много-много лет!

***Технологии сохранения и стимулирования здоровья:***

* *Ритмопластика*
* *Динамические паузы*
* *Подвижные и спортивные игры*
* *Релаксации*
* *Артикуляционная гимнастика*
* *Гимнастика пальчиковая*
* *Гимнастика для глаз*
* *Гимнастика дыхательная*
* *Гимнастика корригирующая*
* *Гимнастика ортопедическая*

***Технологии обучения***

***здоровому образу жизни:***

* *Физкультурные занятия*
* *Игротреннинги и игротерапия*
* *Коммуникативные игры*
* *Беседы о здоровье, здоровом образе жизни, о безопасности и самосохранении*
* *Самомассаж, точечный самомассаж. Массаж биологически активных точек*

***Мы выбираем здоровье!***

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни и полноценное развитие.

**

*Нам всегда нужна запалка*

*И спортивная скакалка*

*Чтоб здоровым оставаться*

*Спортом надо заниматься.*

 *Оду мы поем здоровью*

*В жизни главное оно*

*Всех ценить мы призываем*

*То, что с детства нам дано!*