

Здоровье – это самое ценное, что есть у человека.

Н.А. Семашко

Здоровье – это полное физическое, психическое и социальное благополучие.

Здоровье представляет собой совокупность качества приспособления организма к условиям внешней среды с итогом процесса взаимодействия внешних и внутренних факторов.

Сохранение и укрепления здоровья воспитанников - основная задача дошкольных образовательных учреждений.

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Задачи здоровьесбережения создание условий для развития, обучения, оздоровления детей.

- сохранение здоровья детей, повышение двигательной активности и умственной работоспособности.

- создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения

Формы организации здоровьесберегающей работы:

- Физкультминутка
- Утренняя гимнастика
- Дыхательная гимнастика
- Закаливающие мероприятия гимнастика после сна
- Хождение по «дорожкам здоровья»
- Контрастное обливание ног
- Пребывание на свежем воздухе
- Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре
- Оптимизация двигательного режима
- Пальчиковая
- Сказкотерапия
- Релаксация

медико-профилактические мероприятия с детьми:

оксалиновая мазь; витамины; кварцевание помещения; проветривание помещений;

Взаимодействие с семьёй по вопросам охраны и укрепления здоровья детей