 Мы живём в удивительном мире. И самое прекрасное в этом мире – наши дети. Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым, сильным, успешным, но

определённых рецептов нет. Поэтому одним из главных направлений работы для детского сада является здоровьесбережение. Здоровьесберегающие технологии используются в разных видах и формах деятельности. Все виды и формы деятельности прописаны в режимных моментах.

Основным принципом правильного построения режима дня является его соответствие возрастным психофизиологическим особенностям ребёнка.

Обязательная часть режима дня – утренняя гимнастика, которая проводится под руководством воспитателя. Она направлена на воспитание привычки к физическим упражнениям, кроме того, гимнастика повышает жизнедеятельность ребёнка.

Для развития ребёнка необходимы физкультурные занятия. Они способствуют повышению иммунитета, укрепляют организм детей, помогают координировать свои движения, развивают физические способности детей. Занятие ребёнка физкультурой способствует приобщению его к спорту.

Немаловажное значение для сохранения здоровья дошкольников имеют физминутки. Основная задача - это снятие усталости и напряжения, внесения эмоционального заряда, выработка чётких движений во взаимодействии с речью.

Чтобы ребёнок рос здоровым в детском саду, врач постоянно производит осмотр детей, следит за соблюдением культурно – гигиенических процедур.

В режиме дня обязательно есть время для прогулок на свежем воздухе. Прогулка положительно влияет на настроение детей, их состояния здоровья, активизирует двигательную деятельность, способствует повышению аппетита, развивает познавательные возможности, способствует выработки иммунитета и у детей крепкий и здоровый сон.

Игра – это основной вид деятельности детей в детском саду. Через игру дети знакомятся с окружающей действительностью, укрепляют здоровье, развивают физические качества.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что в нашем саду проводится большая работа по сохранению и укреплению здоровья детей.