Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. А предстоящие годы школьного обучения, неизбежно влекущие за собой повышенные требования к ещё не сформировавшейся центральной нервной системе, опорно-двигательному аппарату, а также повышенные нагрузки на зрительный анализатор, подчёркивают актуальность всех оздоровительных мероприятий, проводимых в этот период.

Формирование жизнеспособного подрастающего поколения - одна из главных задач детского сада.

Здоровье - не всё, но все без здоровья ничто! Если есть здоровье - ребенок радуется, спокойно живет, ходит в детский сад.

Первые шаги к здоровью, стремление к здоровому образу жизни, к познанию самого себя, формированию культуры здоровья делаются в дошкольном учреждении. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья наших воспитанников. Их комплекс получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Один из важнейших этапов в жизни каждого ребёнка - это поступление в детское дошкольное учреждение. В моей группе созданы оптимальные условия для комфортного пребывания детей, а также их всестороннего развития.

Разнообразные оздоровительные мероприятия, осуществляемые в рамках программы по здоровьесбережению, наряду с активно проводимой разносторонней просветительной работой, позволяют максимально использовать все доступные средства для достижения главной цели - формирование, сохранение и укрепление здоровья всех детей дошкольного учреждения.

  В моей группе проводится обширный комплекс оздоровительных мероприятий:

1. Соблюдение температурного режима, проветривание, согласно СанПиН.
2. Облегченная одежда в детском саду (внутри учреждения).
3. Утренняя гимнастика.
4. Гимнастика после сна.
5. Закаливающие процедуры.
6. Массажные дорожки – для профилактики плоскостопия.
7. Правильная организация прогулок и их длительность.
8. Соблюдение сезонной одежды воспитанников (индивидуальная работа с родителями).
9. Три раза в неделю с детьми проводятся физкультурные занятия. Кроме того, проводятся подвижные игры, в том числе на свежем воздухе.

10. Находят применение народные средства (класть на тарелочку разрезанный чеснок) в целях профилактики вирусных инфекций.

11. Осуществляется воздушное, солнечное закаливание (летом).

12. Систематически проводится гимнастика для глаз с целью профилактики близорукости.

13. Осуществляется витаминопрофилактика (отвар шиповника в осеннее - зимний период).

14. Проводятся динамические паузы – физкульт-минутки, пальчиковая гимнастика, потешки с движениями.

 Вышеперечисленные оздоровительные мероприятия направлены на сохранение имеющегося потенциала здоровья и улучшение иммунитета.

Большое внимание уделяется просветительной работе. Оформляется уголок для родителей на различные темы: Консультации «Формирование у детей привычки к здоровому образу жизни», «Питьевая вода и здоровье ребенка», «Солнце, воздух и вода», «Профилактика нарушения осанки у детей дошкольного возраста», «Закаливание ребенка в домашних условиях», «Причины насморка у детей дошкольного возраста», «Роль семьи в физическом воспитании ребенка» и т. д. , а также памятки «Растим здорового ребенка», «Азбука здоровья», «Правильная обувь», «Дерево здоровья», «В каких продуктах живут витамины» и т. д. А также я провела анкетирование, с целью исследования проводимой работы родителей по оздоровлению детей в домашних условиях – проводится положительно.

Таким образом, каждая из используемых технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге формирует у ребёнка привычку к здоровому образу жизни.