**Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе МБДОУ – детский сад № 249»**

Полноценное физическое развитие и **здоровье** ребенка – это основа формирования личности. Растить детей **здоровыми**, сильными, жизнерадостными – задача не только родителей (законных представителей), но и нашего дошкольного учреждения, так как дети проводят здесь большую часть дня.

**Здоровье** даёт возможности – физической адаптации к различным условиям; личностного роста.

**Здоровье** даёт силу – для труда, учебы, общения и построения отношений.

**Здоровье** даёт интерес – к жизни.

В дошкольном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент **здоровья** и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено использование здоровьесберегающих технологий, что способствует укреплению **здоровья** и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Применение **здоровьесберегающих технологий в ДОУ**:

* утренняя гимнастика проводится ежедневно;
* динамические паузы проводятся во время занятий, 2-5 мин, по мере утомляемости детей. Во время их проведения включаются элементы гимнастики для глаз 3-5 мин, дыхательной, пальчиковой гимнастики;
* физкультминутки, релаксация необходима сбалансированность положительных и отрицательных эмоций, обеспечивающая поддержание душевного равновесия и жизнеутверждающего поведения;
* подвижные и спортивные игры;
* пальчиковая гимнастика;
* гимнастика для глаз;
* дыхательная гимнастика;
* гимнастика после сна;
* гимнастика для предупреждения нарушения осанки и плоскостопия;
* ходьба по массажным дорожкам;
* физкультурные занятия;
* физкультурный досуг, развлечения, праздники;
* «Неделя **здоровья»**, «День **здоровья»**;

Применение в работе **здоровьесберегающих педагогических технологий** повышает результативность воспитательно- образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление **здоровья воспитанников**, а у ребёнка- стойкую мотивацию на **здоровый образ жизни**.