**Быть здоровым – здорово!**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья.

**Януш Корчак писал: “Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Объясним им, и они будут беречься”.**

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Их комплекс получил в настоящее время общее название **«здоровьесберегающие технологии***»*. **Это**

**Дыхательная гимнастика -** обогащает кровь кислородом, укрепляет физиологическое дыхание дошкольников, развивает мышцы гортани, носоглотки.

**Массаж -** нормализует мышечный тонус, снимает напряжение, тонизирует весь организм, предупреждает простудные заболевания.

**Релаксация**– расслабление, снятие психоэмоционального напряжения.

**Гимнастика пальчиковая -**развивает мелкую и общую моторику дошкольников, воздействует на речевые функции. Если движения развиты, то и речь будет в норме.

**Гимнастика для глаз** -  снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и кровоснабжение глазных яблок, нормализует тонус глазодвигательных мышц, способствует предупреждению нарушений зрения.

**Двигательная активность (утренняя гимнастика и гимнастика пробуждения, подвижные и спортивные игры)** -развивает координацию движений, укрепляет опорно-двигательный аппарат, повышает положительный настрой и укрепляет психоэмоциональное здоровье.

Использование приведенных технологий в комплексе будет способствовать формированию у ребенка привычки к здоровому образу жизни.

**Чтобы мотивировать детей на здравоохранительное поведение, необходимо заинтересовать (игровая форма, музыкальное сопровождение), создать положительные эмоции, дать почувствовать удовольствие от методов оздоровления, использовать положительные примеры из окружающей жизни, личный пример родителей.**

**Научим детей быть здоровыми!**