**Здоровьесберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду.**

**Г. А. Ипатова, инструктор физкультуры**

Дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном 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. Вот почему применение в работе ДОУ здоровьесберегающих технологий может повысить результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Поэтому у нас в детском саду применяются различные формы и технологии оздоровления детей.

**Физкультурно-оздоровительные технологии**  – технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья ребенка, развитие физических качеств, двигательной активности и становление физической культуры дошкольников:

* закаливание,
* дыхательная гимнастика,
* массаж и самомассаж,
* профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки,
* оздоровительные процедуры в водной среде (бассейне),
* акваэробика,
* упражнения на тренажерах,
* занятия акробатической гимнастикой,
* танцы,
* спортивные праздники и развлечения,
* квесты и флэшмобы.

Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье производится и посредством информирования и обучения родителей разным приёмам и методам создания этих полезных привычек: знакомим родителей с новыми формами работы, приглашаем на открытые мастер-классы, консультируем и советуем.