**Здоровье** - это счастье! Когда человек здоров,  все получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым. Но нужно уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять. Наша задача: научить не только сохранить здоровье дошкольника, но и укрепить его.

**Факторы, влияющие на здоровье:**

-соблюдение режима дня

-организация двигательной активности, длительность прогулки

-закаливание

-полноценное и рациональное питание

-условия жизни в семье

-полноценный сон

-выполнение культурно-гигиенических норм и правил

-т.е. здоровый образ жизни семьи

-влияние окружающей среды, экология

- наследственность

-уровень развития здравоохранения и образования и т.д.

    В нашем детском саду педагоги используют различные здоровье-сберегающие технологии(создают безопасные условия пребывания и обучения детей в ДОУ), в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями,решают задачи соответствия учебной ифизической нагрузки возрастным возможностям ребёнка*.*Их использование в образовательном процессе идёт на пользу здоровья воспитанников, защищает  и сохраняет здоровье детей. В нашем детском саду используют следующие технологии:

-утренняя гимнастика

-физкультурные занятия в зале и на воздухе

-прогулка

-подвижные игры

-физкультминутки на занятиях

-пальчиковая гимнастика

     Кроме  этого, в роли здоровьесберегающих компонентов выступают такие **специальные меры по сохранению здоровья** дошкольников, как:

- рациональный двигательный режим,

- разумное чередование умственной и двигательной нагрузок,

- соответствие времени проведения учебных занятий возрасту детей,

- смена на занятии различных видов деятельности.

Основы здоровья закладываются в семье, значит, вопросы воспитания здорового ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей. Родители должны служить для своих детей примером во всём.

**Помните, что здоровье ребёнка, прежде всего в ваших руках!**