**Здоровьесберегающая технология – это система мер**, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение **здоровья** ребёнка на всех этапах его обучения и развития. В концепции дошкольного образования предусмотрено не только сохранение, но и активное формирование **здорового образа жизни и здоровья воспитанников.**

**Здоровьесберегающие технологии в режиме дня**

Существует несколько направлений **здоровьесберегающих технологий и одно из них-физкультурно-оздоровительное**, где подразумевается развитие физических качеств, умений и навыков, реализация потребности ребенка в двигательной активности и приобщение к спорту и физической культуре.

В свое работе я использую:

* **Утренняя гимнастика**
* **Закаливание**
* **Профилактика против плоскостопия и сколиоза**
* **Физкультурные занятия**
* **Спортивные развлечения**
* **Подвижные и спортивные игры**
* **Дыхательная гимнастика**
* **Игровой стретчинг**
* **Фитбол - гимнастика**

Комплексное применение **здоровьесберегающих технологий** в моей работе повышает результативность и эффективность **физкультурно-образовательного процесса**, укрепляет **здоровье** детей и формирует стойкую мотивацию к**здоровому образу жизни.**

****

**Дыхательная гимнастика**

