В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – вот самое главное, что необходимо сделать родителям и нам, педагогам дошкольных учреждений. Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности.

Поэтому сегодня хотелось бы остановиться на такой интересной теме как «Здоровьесберегающие технологии» Немного познакомить Вас родителей что такое «здоровье сберегающие технологии» и что мы все вместе ( педагоги и родители) можем сделать для того что бы вырастить наших детей более здоровыми.

**Итак, З**доровьесберегающие технологии в ДОУ — комплекс специальных методов, направленных на охрану и стимулирование здоровья учеников образовательного учреждения.

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

* закаливание;
* беседы по валеологии;
* спортивны праздники;
* спортивные развлечения и досуги;
* недели здоровья;
* соревнования;
* прогулки-походы.

А как родители могут развивать двигательную активность своих детей! Все мы родом из детсва и каждый помнит как весело было кататься на санках, конька и лыжах…..так давайте вспомним …..  
Поэтому рекомендуется использовать в семейном воспитании:

1) активный отдых (подвижные, спортивные игры, пешие прогулки, катание на велосипедах, коньках, лыжах, спортивные развлечения);

2) туризм;

3) организацию двигательной деятельности детей (на прогулке, во время летнего отдыха, в перерывах между статичными занятиями);

4) физические упражнения при выполнении режимных моментов (утренней зарядки, зрительной гимнастики).

Компетентные в вопросах здоровьесбережения родители владеют знаниями о здоровье детей, создают условия для сохранения и укрепления здоровья ребенка дома: соблюдают режим дня, приучают детей к соблюдению гигиенических норм, поддержанию двигательной активности, организуют правильное питание, проводят закаливающие процедуры, поддерживают благоприятный психологический микроклимат в семье, являются примером здорового образа жизни.

Важно понимать, что забота о здоровье наших детей сегодня – это полноценный потенциал нашей страны в ближайшем будущем. Ведь здоровье – это бесценный дар.