**Детство- уникальный период жизни человека, в процессе которого формируется здоровье. Все, что приобретено ребенком в детстве, сохраняется на всю жизнь.**

***Здоровье – это не всё, но всё без здоровья – ничто.***

 ***В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогом, является сохранение здоровья в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.***

 ***В настоящее время одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогом, является сохранение здоровья в процессе воспитания и обучения. Формирование здорового образа жизни должно начинаться уже в детском саду.***

 ***Воспитание и обучение должны стать по истине «Здоровье сохраняющим»***

***Работа с детьми предполагает различные формы, средства и методы формирования представлений о ЗОЖ, основными формами являются:***

1. ***Непрерывная образовательная деятельность***
2. ***Досуги***
3. ***Режимные моменты***
4. ***Спортивные соревнования***
5. ***Праздники***

 ***Познавательное развитие:***

***Различные виды игр.***

 ***Нетрадиционные методы (сказко-терапия).***

***КРИОТЕРАПИЯ (игры со льдом).***

***Песочная терапия.***

***Релаксационные упражнения.***

***Динамические паузы.***

***Дыхательная гимнастика.***

***Работа с семьей в решении вопросов укрепления здоровья.***