**Здоровье** – это одна из главных ценностей человеческой жизни. Каждый хочет быть сильным, бодрым,энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать и многое другое. Слабое **здоровье**, болезни являются причиной отставания в росте, невнимательности на занятиях, плохого настроения. Поэтому каждый с детства должен помнить о своем **здоровье**, знать свое тело, научиться заботиться о нем., развивать и совершенствовать, не вредить своему организму.

Организм человека имеет одну особенность,о которой нельзя забывать: он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

С давних пор известно, что режим дня является залогом **здоровья**. И именно под этим девизом прошел *«****День здоровья****»* во второй **младшей группе № 2 детского сада***«Яблонька»*

Всем известен факт, что режим дня является основой **здорового образа жизни**. И цель проведения такого дня заключается в том, что бы дети как можно лучше усвоили свой режим. Это будет намного интереснее, если все режимные моменты в детском саду будут эмоциональны окрашены. Что мы и попробовали сделать.

С самого утра у детей было хорошее, бодрое настроение, потому что при входе в **группу** их встречала веселая задорная музыка. В этот **день даже меню особенное**, например каша – **здоровичок**, суп – олимпийский, напиток – неболейка. В гости к ребятам пришли два сказочных персонажа – гнома, которые помогали нам разобраться, что же нужно делать, что бы всегда оставаться сильным, бодрым, веселым и красивым. А ещё к нам на праздник забегал зайчик, который поделился с ребятами своим секретом **здоровья** и принес для них угощенье – овощи, морковь и капусту, которые так полезны для растущего организма. Ведь витамины это незаменимый компонент для нашего **здоровья**.

Целый **день** ребята рассказывали нашим героям, о своем распорядке дня. Вместе выполняли зарядку, умывались, завтракали, устраивали веселую эстафету и даже занимались.

Режим, который отвечает всем потребностям ребенка, всегда четко и правильно выполняется, способствует регулированию самих потребностей. Так, правильно организованная трудовая и учебная деятельность детей, включающая разнообразные нагрузки в сочетании с отдыхом, не только обеспечивает сохранение устойчивой работоспособности и высокую продуктивность занятий, но и воспитывает у детей привычку и потребность трудиться, усидчивость, стремление к знаниям, любознательность. Регулярность питания благоприятствует хорошему аппетиту, так как у ребенка через определенные промежутки времени появляется потребность в пище, а это способствует полноценному усвоению всех ее компонентов. Дневной и ночной сон, организованный в одни и те же часы, формирует у ребенка привычку засыпать быстро, без каких-либо дополнительных воздействий, что является одним из важнейших условий спокойного, глубокого сна, в процессе которого происходит восстановление сил и последующей активности ребенка и как в следствии его **здорового организма**.

Рациональный режим дня способствует укреплению **здоровья** и оказывает положительное воспитательное воздействие на ребенка.