**Наработки по эффективному применению**

**здоровьесберегающих технологий.**

Автор: Берсенева Алена Сергеевна, воспитатель

Организация: МБДОУ детский сад № 17

Населенный пункт: г. Ревда

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная

жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность

знаний, вера в свои силы»

В.А. Сухомлинский

**Здоровье** – важный фактор работоспособности и гармоничного развития детей. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет ребенок проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и к окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Существует много эффективных разновидностей современных здоровьесберегающих технологий, которые педагоги применяют в ДОУ:

**«Минутки здоровья».**

Самомассаж от простуды

У человека на теле имеются особые точки, которые регулируют деятельность внутренних органов. Массаж этих точек повышает защитные силы организма в целом. Под воздействием массажа организм и взрослого и ребенка начинает лечить сам себя. Самомассаж делать несложно. Например, массаж рук.

**«Веселые пальчики».**

Карандаш положить на нескользящую поверхность, прогладить его сначала одной ладонью, потом другой, покатать карандаш по столу в разных направлениях.

«Карандаш щекочет пальчики

Веселятся девочки и мальчики!

«Добывание огня».

Положить шестигранный карандаш на ладошку, прикрыть его другой ладонью и прокатить между ладонями сначала медленно, потом быстрее от кончиков пальцев к запястьям.

«Быстро палочкой мы трем-

Огонек сейчас найдем»

**«Юла».**

Вращать длинный тонкий карандаш на столе указательным и большим пальцами сначала одной руки, а потом другой. Выполнять вращение большим и средним пальцами.

«Стану я сейчас юлой-

на ноге кручусь одной»

**«Вертолёт».**

Вращать длинный тонкий карандаш между большим, указательным и средним пальцами.

«Вертолет готов к полету,-

Говорим ми все пилоту.

Винт скорее закрути и лети, лети, лети».

**«Скольжение».**

Продвигаться вверх и вниз по длине шестигранного карандаша, уперев острым концом в стол, перехватывая его пальцами.

«Гладко вниз сейчас скольжу,

Съехать с горки я спешу».

**«Послушный карандаш».**

Пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами, удерживая его в определенном положении в правой и левой руке.

«Карандаш в руках катаю,

Между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

Быть послушным научу».

**«Лягушки».**

Прокатывание карандаша между ладонями сначала в вертикальном, а затем в горизонтальном положении карандаша.

«Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!

Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!

Прокатывание карандаша тремя пальцами правой, а затем левой руки.

Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква!

Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!»

Самомассаж учит детей сознательно заботиться о своём **здоровье.** Является профилактикой простудных заболеваний. Прививает им чувство ответственности за своё **здоровье,** уверенности в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

**Массаж «Неболейка»**

Чтобы горло не болело, мы погладим его смело,

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать,

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим козырьком,

«Вилку» пальчиками сделай и массируй уши смело,

Знаем, знаем да- да-да, нам простуда не страшна!

Массаж с шишками воздействует на биологические точки организма. Способствует лечению внутренних органов, нормализует работу организма в целом. Повышает защитные свойства организма.

Конечная цель использования здоровьесберегающих технологий в детском саду по ФГОС — сохранение и укрепление здоровья детей, что служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса. Только здоровый ребенок может стать хорошим учеником и успешной личностью.