**Памятки педагогам по здоровьесбережению**

|  |
| --- |
| НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**Гимнастика для глаз** Если каждый день в течение 2-3 мин выполнять следующие упражнения, то можно спасти глаза от утомления и близорукости:* широко раскройте рот и глаза – 4 раза;
* крепко зажмурьтесь – 4 – 6 раз, не открывая глаз, сделайте 12 лёгких морганий;
* закройте глаза, а носом «пишите», как ручкой;
* поднесите палец к лицу на расстоянии 20 см, перемещайте палец сначала в одну сторону, а затем в другую, следя за ним глазами; двумя пальцами правой руки проведите по часовой стрелке вокруг глазницы и брови – 2 – 3 раза;
* смотрите прямо (30 сек), быстро моргайте 30 сек, неподвижно смотрите перед собой;
* закройте глаза и «посмотрите» вверх, затем вниз (8 раз);
* закройте глаза и вращайте по кругу глазными яблоками влево, вправо, вниз, вверх и обратно.

 **Правильная осанка**Самый простой способ сохранения правильной осанки – это постоянный контроль положения тела: стоя, сидя, при ходьбе, а также выполнение специальных упражнений:* встать спиной к стене, касаясь её пятками, ягодицами и головой, коснувшись стены, приподняться на носках (5 раз);
* сидя ровно на стуле, держать прямо голову и плечи; при наклоне вперёд из этого положения необходимо вытянуть руки вперёд, слегка подвинуться в этом направлении всем корпусом;
* сохранять правильное положение центра тяжести при ходьбе.

 **Упражнения на развитие мелкой моторики «Театр в руке»** Воспитатель предлагает детям разыграть сказку на пальцах, знакомит с её героями и даёт каждому пальцу имя одного из персонажей.«Знакомство» Персонажи сказки знакомятся: к большому пальцу поочередно прикасаются другие пальцы (можно делать несколько касательных движений, а также увеличивать темп прикосновения). «Вот и я» Пальцы собраны в кулак. Воспитатель называет одного из героев сказки – дети выпрямляют соответствующий ему палец. Возможно одновременное «появление» двух и более персонажей.  **Упражнение на развитие памяти «В гостях»** Дети дают игрушкам разные имена и стараются запомнить их. У каждого ребёнка две игрушки, а у ведущего одна. С ней он направляется в «гости». Подойдя к первым двум игрушкам, он должен вспомнить их имена и поздороваться. Постепенно он обходит всех по кругу. Затем дети меняются игрушками, и игра повторяется с новым ведущим. **П А М Я Т К А «ОРГАНИЗАЦИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР»*** Воспитатель должен знать наизусть ход и правила игры.
* Игры должны быть доступными детям, подбираться в соответствии с программными требованиями.
* Вовлекать детей в игру следует яркими атрибутами, игрушками, зазывалками, считалками, стихами и т. д.
* Следует подбирать игры, ярко отражающие нашу действительность, быт традиции разных народов.
* Обучение подвижным играм должно представлять организованную систему (начинать нужно с простых некомандных игр, где главную роль берёт на себя воспитатель).
* Переходить от простых игр к сложным следует постепенно, не дожидаясь пока дети потеряют интерес уже к знакомым играм.
* Важно следить за дозировкой физической нагрузки.
* В играх следует использовать как можно больше народного фольклора, т. к. игры имеют огромное значение для развития речи ребёнка.
* Игры должны быть направлены на развитие творческих способностей детей (продумывание вариантов игр, комбинирование движений).
* Заканчивать игру нужно своевременно, т. к. затягивание может привести к утомлению играющих.
* Сигнал об окончании игры подаётся, когда дети получили от неё удовольствие.
* Не стоит забывать о подведении итогов игры.

**П А М Я Т К А «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНОГО ЗАНЯТИЯ»*** За пять минут до занятия нужно напомнить помощнику воспитателя о необходимости произвести влажную уборку физкультурного зала.
* Не забыть привести в порядок спортивную одежду и обувь – свою и детей.
* Организовать детей перед началом физкультурного занятия и эмоционально их настроить.
* Определить ведущего на данном занятии (каждое новое занятие – новый ведущий).
* Знать ход занятия: ОРУ, основные движения и подвижную игру.
* Не затягивать время проведения занятия.

**П А М Я Т К А «ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНОГО ПРАЗДНИКА»*** Начало мероприятия должно быть ярким и торжественным.
* Сюжет, в котором отражается основная идея праздника, должен развиваться так, чтобы эмоциональный подъём нарастал. Ø Праздник не должен задерживаться по «техническим причинам».
* Длительность праздника: 30 мин для детей младших групп и 40 – 45 мин для старших детей.
* Вручение подарков детям должно быть заранее спланировано.
 |