**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»**   * До занятия нужно проветрить физкультурный зал. * 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. Праздник не должен задерживаться по «техническим причинам». * Длительность праздника должна соответствовать возрасту детей. * Вручение подарков детям должно быть заранее спланировано. |