**Памятка для педагогов**

**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 легких 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 перед собой 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 ее пятками, ягодицами и головой, коснувшись стены, приподняться на носках (5 раз);
* Сидя ровно на стуле, держать прямо голову и плечи; при наклоне вперед из этого положения необходимо вытянуть руки вперед, слегка подвинуться в этом направлении всем корпусом; сохранять правильное положение центра тяжести при ходьбе.

**Упражнения на развитие мелкой моторики «Татр в руке»**

* Воспитатель предлагает детям разыграть сказку на пальцах; знакомит с ее героями и дает 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.

**Физические упражнения на точность и координацию движений «Детский баскетбол»**

* Берется небольшой куб с круглым отверстием на верхней грани. Ребенку предлагается попасть в него мячом, сначала кидая мяч двумя руками, потом – правой и левой поочередно. Если мяч попадает в отверстие, то ребенок отступает от куба на один шаг, если нет – приближается к кубу. Победителем считается тот, кто набрал большее количество очков и оказался на самом большом расстоянии от куба.

**«Детский футбол»**

* Куб с круглым отверстием ставится как футбольные ворота. Дети располагаются на ковре напротив него на расстоянии 3-5 м. Нужно попасть в «ворота», прокатывая мяч по полу. В ходе игры можно менять размер мяча и постепенно увеличивать расстояние до куба.

**Упражнение на развитие памяти «В гостях»**

* Дети дают игрушкам разные имена и стараются запомнить их. У каждого ребенка две игрушки, а у ведущего – одна. С ней он отправляется 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.

**Рассматривание рыбок в аквариуме**.

* Наблюдая за рыбками в аквариуме, человек отдыхает, у него нормализуется давление, отдыхают глаза, снижается беспокойство.

**Памятка «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, зазывалами, считалками, стихами;
* 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 берет на себя воспитатель);
* Переходить от простых игр к сложным следует постепенно, не дожидаясь пока дети потеряют интерес к уже 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 ребенка;
* Игры должны быть направлены на развитие творческих способностей детей (продумывание вариантов игр, комбинирование движений).
* Заканчивать игру нужно своевременно, т.к. ее затягивание может привести к утомлению играющих.
* Сигнал об окончании игры подается, когда дети получили от нее удовольствие;
* Не стоит забывать о подведении итогов игры,

**Памятка**

 **«Организация и проведение НОД по физической культуре»**

* 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 пред началом НОД по физической культуре и эмоционально их настроить;
* Определить ведущего на данном НОД (каждое НОД – новый ведущий);
* Знать ход НОД: ОРУ, основные движения и подвижную игру;
* Не затягивать время проведения НОД

**Памятка**

 **«Организация и проведение спортивного праздника»**

* Начало мероприятия должно быть ярким и торжественным;
* Сюжет, в котором отражается основная идея праздника, должен развиваться так, чтобы эмоциональный подъем нарастал;
* 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

**Перечень нестандартного оборудования для проведения НОД по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Название  | Материал  | Назначение  |
| Колечки | Проволока, фольга | Для выполнения ОРУ |
| Гантели  | Бутылочки из – под питьевых йогуртов, горох |
| Султанчики  | Пакеты, старые фломастеры |
| Грибочки  | Банки, ткань, поролон | Для перешагивания |
| Веселые клоуны | Майонезные крышки, веревка |
| Разноцветная дорожка | Пуговицы, крышки, деревянные палки, ткань, клеенка, веревка, камни | Для ходьбы, бега, перешагивания, прыжков |
| Дорожки здоровья  | Катушки, ткань, леска, шарик | Для попадания в цель |
| Колпачки | Твердый каркас, ткань, линолеум, пластиковые бутылки |
| Серсо | Твердый каркас, ткань, линолеум, пластиковые бутылки |
| Накорми птенца | Твердый каркас, ткань, линолеум, пластиковые бутылки |
| Гамачок | Ткань, шарик, тесьма |
| Веторок в бутылке | Пластиковые бутылки, трубочки | Для дыхательных упражнений |
| Дуга  | Тесьма, прут, ткань | Для подлезания |
| Моталочки | Мягкие игрушки, деревянные бигуди, веревка | Для накручивания на палочку |
| Гусеница | Ткань, пуговицы, кнопки | Для застегивания и расстегивания |
| Змейка  | Разноцветные крышки | Для ориентира, прыжков |