

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 глазами 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.

- 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 перед 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	
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