

**Памятка воспитателя!**

**«Здоровьсберегаюшие технологии, технологии сохранения и стимулирования здоровья»**

\* Динамические паузы – во время занятий, 3-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.

\* Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности.

\* Релаксация – в любом подходящем помещении, в зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы.

\* Гимнастика ортопедическая – проводится в различных формах физкультурно – оздоровительной работы. Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы.

\* Гимнастика пальчиковая - рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

\* Гимнастика для глаз – ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки. Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога.

\* Гимнастика дыхательная – в различных формах физкультурно-оздоровительной работы. Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры.

\* Динамическая гимнастика – ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.

**Формы организации здоровьесберегающей работы:**

• организованная образовательная деятельность

• самостоятельная деятельность детей

• подвижные игры

• утренняя гимнастика (традиционная, дыхательная, звуковая)

• двигательно-оздоровительные физкультминутки

• физические упражнения после дневного сна

• физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами

• физкультурные прогулки (в лесопарк, на луг)

• физкультурные досуги

• дни здоровья, спортивные праздники и развлечения

• оздоровительные процедуры.