МДОУ «Детский сад № 5»

Практикум для педагогов

«Час здоровья»

Подготовила и провела:

инструктор по физической культуре

Караченкова Н. В.

Саранск 2014

**Цель:**

развивать у педагогов чувство коллективизма, чувство единства, сплоченности;

формировать у педагогов ответственность за свое здоровье, мотивацию на здоровый образ жизни.

**Материалы**: изображение дерева (дуба); «листочки», вырезанные из зеленого картона (по количеству педагогов); фломастеры, клей.

**Структура «Часа здоровья»:**

**1. Вступление.**

*Инструктор:* Здравствуйте! Нет дня, чтобы человек не произносил это слово. Кажется на первый взгляд, какое простое и самое обыкновенное слово. А какое оно солнечное! Сколько радости, света и тепла несет оно в себе! В нем всё: и встречи, и рукопожатие друзей, и пожелание здоровья друг другу.

Слово «здравствуйте» – очень старое. Связано оно со словом «дерево». Когда-то давно люди, произнося слово «здравствуйте», желали другим быть здоровыми, крепкими и могучими как дерево дуб. И теперь, когда мы произносим это слово, желаем человеку быть здоровым, крепким, сильным. Что же такое здоровье? Предлагаю вам написать свои ответы на «листочках» и повесить на нашем дереве – «дубе».

*Педагоги выполняют задание в течение 2-х минут.*

*Инструктор*: Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и веселым. Ведь как говорили древние греки: «В здоровом теле – здоровый дух». Хотите быть здоровыми? Подружитесь с физической культурой и спортом!

**2. Основная часть**.

*- Выполнение ритмической гимнастики (приложение прилагается)*

**3. Заключение.**

*Подведение итогов. Высказывания педагогов.*

*Инструктор*: Основной задачей «Часа здоровья» было дать вам возможность позаботиться о своем здоровье, настроиться на здоровый образ жизни. Пусть забота о своем здоровье станет для вас привычным делом. Учитывая ваши ответы, которыми украшен этот «дуб», мы сформулировали «Кодекс здоровья»*.*

*Инструктор зачитывает “Кодекс здоровья”. Педагоги принимают решение: следовать данному кодексу.*

**Опрос педагогов**:

- Кто считает, что мероприятие пошло ему на здоровье, похлопайте. – Кто считает, что не получил пользы для своего здоровья, потопайте. – Кто хотел бы один раз в неделю участвовать в «Часе здоровья», поднимите руку.

**Приложение**

**Комплекс ритмической гимнастики**

Построение в шеренгу. Маршем дети идут по кругу, перестраиваясь затем через центр по 4 человека в 4 колонны.

*1. “Наклоны головы в сторону”*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – наклонить голову вправо, 2 - И.п., 3 –наклонить голову влево, 4 - И.п.

*2.”Поднимание плеч”*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - поднять плечё, 2 – опустить, 3-4 – повторить. Упражнение выполняется с правого плеча, затем с левого.

*3. “Плечи вперед и назад”.*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2 – поднять оба плеча, перевести их вперед, 3-4 – И.п., 5-6 – поднять плечи, перевести их назад, 7-8 – И.п.

*4.”Поднимание стопы на носок”*

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – поднять правую ногу на носок, согнув её в колене, при этом делая плавные движения руками перед собой , 2 – тоже с левой ноги, 3-4 повторить. Тоже на обеих ногах.

*5.“Хлопни”*

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 –развести руки в стороны, 2– подняться на носочки, хлопнуть над головой прямыми руками, 3 –И.п., 4 – согнуть ноги в коленях, хлопнуть внизу перед собой.

*6.“Повернись”.*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1 – повернуться вправо, присесть, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же в левую сторону, 4 –И.п.

*7.”Часики”.*

И.п.: ноги на ширине плеч, руки прямые в замочке над головой.

1 – наклониться вправо, сказать “Тик”, 2 – И.п., 3 – наклониться влево, сказать “Так”, 4 – И.п.

*8.”Спрятались-показались”.*

И.п.: о. с. 1- присесть, 2 – выпрямить ноги, 3 – присесть, 4 – И.п.

*9. “Хлопни под ногой”.*

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

1 – поднять правую ногу, согнутую в колене, сделать хлопок, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги, 4 – И.п.

*10. “Попрыгаем”.*

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

“Крестик” – прыжки, скрещивая ноги.

*11.”Бег на месте, захлест назад”*

*12.”Марш на месте”.*

И.п.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-2 - маршируя на месте поднять обе руки вверх, сделать вдох, 3-4 - маршируя на месте опустить руки, сделать выдох.

*13.“Спрячем ножки”.*

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, прямые, руки упор сзади.

1 – согнуть в колене правую ногу, 2 – И.п., 3 – то же с левой ноги. Затем тоже 2 ноги вместе.

*14.”Наклонись пониже”.*

И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе.

1-4 – наклониться вперёд, делая шагающие движения руками, 5-8 – возвратиться в исходное положение.

*15.”Потянемся”.*

И.п.: сидя на коленях, руки внизу.

1 – подняться на колени, сделать хлопок над головой, 2 – опуститься, коснуться носочков ног справа, 3-4 то же влево.

*16.”Повернём ноги”.*

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

1 – обе ноги положить вправо, 2 – И.п., 2 – тоже влево, 4 – И.п.

*17.”Брёвнышко”.*

И.п.: лежа на спине, ноги прямые, вместе, руки прямые над головой.

1-2 - перевернуться на живот, стараясь не сгибать рук и ног, 3-4 –И.п.

*18.”Корзиночка”.*

И.п.: лёжа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4 – ноги согнуть в коленях, взяться руками за щиколотки, погнуться, удерживая такое положение, 5-8 – И.п.

*19.”Отдыхаем”.*

И.п.: лёжа на спине в любом удобном положении.

Марш, перестроение из колонн в круг, уход из зала.