Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 33 Пушкинского района Санкт-Петербурга

Практикум для педагогов

«Минутка здоровья»

Составила и провела: ст. воспитатель

Соловьёва О.В.

25.09. 2013 г.

**Цель**: Освоение и применение технологий здорового образа жизни в деятельности воспитателя

**Оборудование**: чистые листы бумаги, карандаши, фломастеры, столы

**Ход практикума**

Сегодня нам вместе необходимо выяснить, что такое здоровье, и подобрать физкультурно-оздоровительные технологии, применяемые в ДОУ. Уважаемые коллеги, давайте вместе с ВАМИ дадим определение здоровью. (воспитатели высказывают мнение).

Итак, здоровье - это не только отсутствие болезней, но и физическое, духовное благополучие человека. Все мы чувствуем себя по-разному, когда мы больны и здоровы.

Давайте сейчас мы с вами изобразим как чувствует себя человек больной и здоровый. (пантомима).

Коллеги, перед Вами бумага и карандаши, нарисуйте символ, который, по вашему мнению, олицетворял бы здоровье. ( воспитатели рисуют, затем объясняют значение своих символов).

Вы никогда не задумывались, почему прыгающие детям так весело? Все просто: физическая активность вызывает в организме выработку гормона радости – серотонина. Поднять настроение поможет обычная десятиминутная гимнастика.

Попрошу вас, дорогие коллеги побыть в роли детей и выполнить со мной несколько упражнений.

**«Мы летаем»**

Мы летаем высоко (посмотреть вверх),

Мы летаем низко (посмотреть вниз).

Мы летаем вправо (перевести взгляд направо),

Мы летаем влево (затем налево).

**«Мышки»**

Мышки пляшут по дорожке («пружинка»),

Выставляют мышки ножки (ножки на пятку).

Мышки в ладушки играют (хлопки у правой и левой щеки)

И в ладошки ударяют (хлопки перед собой).

Мышки хвостиком вертели (круговые движения бедрами)

И по сторонам глядели (повороты головы).

Что-то мышки услыхали ( кисти рук приложить к ушам)

И от страха задрожали ( присесть).

Это вышел Васька – кот,

Мышек он сейчас найдет.

**«Царь морской»**

Царь морской, царь морской,

Не сиди ты под водой!

Что мы делали вчера,

Отгадать тебе пора. (воспитатели показывают пантомиму).

Участники встречи рассказывают о тех упражнениях, которые, на их взгляд, помогают здоровому образу жизни. Затем воспитателям предлагается узнать свой биологический возраст, пройдя простой тест. Надо встать на одну ногу, стопу другой ноги положить на колено. Закрыть глаза, руки развести в стороны и засечь время, в течение которого вам удастся сохранить равновесие.

36 секунд - 20 лет 13 секунд – 50 лет

27 секунд – 30 лет 11 секунд – 55 лет

23 секунды – 35 лет 9 секунд – 60 лет

18 секунд – 40 лет 7 секунд – 65 лет

15 секунд – 45 лет 5 секунд – 70 лет

Спасибо всем за участие.