**Упражнения для укрепления здоровья педагогов**

1. **Упражнение «Доброе животное»**

Все педагоги становятся друг за другом и кладут руки на плечи стоящему впереди. Педагоги становятся «одним большим и добрым животным». Ведущий просит педагогов вместе попрыгать, походить, поприседать и подышать, похлопать.

1. **Деловая игра «Атомы»**

Педагоги становятся «атомами». Атомы все время двигаются и время от времени объединяются в «молекулы». Число атомов в молекуле может быть разным. Оно определяется тем, какую цифру назовет ведущий (2, 3, 4…).

1. **«Портреты»**

Педагогам предлагается нарисовать себя в виде какого-нибудь животного, растения или предмета. После этого каждый из педагогов представляет свой рисунок.

1. **Практические упражнения**

Представитель каждой команды добавляет свое упражнение, укрепляющее здоровье педагога:

* «Чем полезно правильное дыхание?»
* «Песочная терапия»

Ведущая. А теперь давайте все вместе вспомним десять золотых правил здоровьесбережения.

1. **Упражнение «Паутина здоровья»**

Каждый участник встает в круг и передает клубочек, называя правила здоровьясбережения. Образуется паутина. Потом одному из участников предлагается покинуть круг, не бросая нити.

Ведущая. Мы видим, что нить может скоро порваться, так и в нашем организме не соблюдение правил здоровьесбережения приводит к ослаблению организма и к болезни.