

**Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Буратино» с. Чунояр**

**Семинар практикум**

**«Организация работы по физическому  
развитию в ДОУ в контексте ФГОС  
дошкольного образования»**



**Составила: Инструктор по физической культуре**

**1й категории О. Д. Тухбатулина**

**с. Чунояр**

**2016г**

## **Цель:**

*Уточнить знания педагогов по разделу» Организация работы по физическому развитию в ДОУ в контексте ФГОС дошкольного образования»*

*Активизировать мыслительную деятельность педагогов.*

*Систематизировать работу в детском саду по совершенствованию форм физического развития и укрепления здоровья детей.*

## **Задачи:**

**1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья.**

**2. Способствовать развитию педагогического мышления, создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников.**

## **Подготовительная работа:**

**1. Оформление высказывания о здоровье человека «Здоровье — это драгоценность и при том единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частичкой самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и уничителльной» французский философ и писатель Мишель Монтенью.**

**2. Оформление памятки «Здоровый образ жизни» и «Здоровье всему голова».**

**3. Подготовка педагогами домашнего задания:**

*- пословицы и поговорки о здоровье;*

*- подвижные игры;*

*- пальчиковую игру.*

## **Вводная часть.**

### **Здравствуйте, уважаемые коллеги.**

**Инструктор:** сегодня мы с вами собрались в одну большую добрую компанию, которую нам хотелось бы назвать “большая дружная семья”. Вы не против? И как водится, в хорошей семье всегда есть о чем поговорить.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить. Успешность работы педагога, сопряженной с

*постоянными контактами с родителями и детьми зависит от умения общаться. Поэтому общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.*

*В педагогической практике общение является важнейшим фактором профессионального успеха.*

### ***Приветствие***

#### **«Давайте поздороваемся»**

*Здравствуйте те, кто плотно утром позавтракал.*

*Здравствуйте те, кто рад повышению зарплаты.*

*Здравствуйте те, кто тоскует по морю и песку.*

*Здравствуйте те, кто готов работать в нашей группе.*

### ***Инструктор:***

#### **Я предлагаю вам послушать притчу.**

*Жил-был юноша, который не умел ладить с людьми. Отец дал ему полный мешок гвоздей и сказал, забивать один гвоздь в ворота сада каждый раз, когда тот потеряет терпение или поругается с кем-нибудь.*

*В первый день он забил 37 гвоздей в ворота сада. В последующие недели научился контролировать количество забитых гвоздей, уменьшая его из дня в день. Он понял, что проще контролировать себя, чем забивать гвозди.*

*Наконец, наступил тот день, когда юноша не забил ни одного гвоздя в ворота сада. Он пришел к отцу и сказал ему эту новость. Тогда отец сказал юноше, вынимать один гвоздь из ворот, каждый раз, когда он не потеряет терпение. Наконец наступил тот день, когда юноша смог сказать отцу, что вытащил все гвозди.*

*Отец подвел сына к садовым воротам: "Сын, ты прекрасно себя вел, но посмотри, сколько дырок осталось на воротах. Никогда они уже не будут такими как раньше. Когда ты с кем-то ругаешься и говоришь ему неприятные вещи, ты оставляешь ему раны как те, что на воротах".*

*Общение важная составляющая жизни каждого человека, а общение в профессии педагога - его главный инструмент.*

Человек – это совершенство природы. Но для того, чтобы он мог пользоваться благами жизни, наслаждаться её красотой, очень важно иметь здоровье. Еще мудрый Сократ говорил “Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто”. И вряд ли можно найти педагогов, которые бы не хотели, чтобы их воспитанники росли здоровыми.

## **А, по вашему мнению, что такое здоровье? И каков он здоровый ребёнок?**

(Высказывание педагогов).

**Инструктор:** Итак, прежде всего, здоровый ребёнок, если он и болеет, то очень редко и не тяжело. Он жизнерадостен и активен, доброжелательно относится к окружающим его людям – взрослым и детям. Развитие двигательных качеств проходит гармонично. Нормальный, здоровый ребёнок достаточно быстр, ловок и силён. Неблагоприятные погодные условия, редкая их смена, здоровому ребёнку не страшны, т. к. он закалён. Это “портрет” идеально здорового ребёнка, которого в жизни встретишь не часто. Однако вырастить и воспитать ребёнка близкого к идеалу – задача вполне посильная, всего лишь требуется: с раннего возраста научить ребёнка заботиться о своём здоровье! Для этого нужно формировать навыки и привычки здорового образа жизни в соответствии с возрастом.

Подводя итог вышесказанному, следует сказать, что существует много понятий этому определению. По определению Всемирной организации здравоохранения

**ЗДОРОВЬЕ** – это полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

### **1. Сообщение по теме семинара:**

Сегодня все педагоги ДОУ озабочены новой ситуацией в системе дошкольного образования – организацией образовательного процесса в дошкольном учреждении в соответствии с ФГОС дошкольного образования. Назрела необходимость собственных изменений.

«Актуальной задачей физического воспитания, - говориться в Концепции дошкольного воспитания, - является поиск эффективных средств совершенствования и развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движении». С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье дошкольников. Поэтому потребность в формировании у детей представлений о здоровом образе жизни возрастает и требует поиска новых путей.

Учитывая современные тенденции развития образовательных процессов, мы поставлены перед необходимостью осуществления всесторонних и масштабных перемен.

В соответствии с п. 2.6 ФГОС дошкольного образования физическое развитие является одним из направлений развития и образования детей дошкольного возраста, для обеспечения развития личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности.

Процесс стандартизации социальных, в том числе образовательных систем – общемировая тенденция. В РФ происходит модернизация системы образования с целью повышения качества образования, его доступности, с целью поддержки и развития таланта каждого ребенка, сохранения его здоровья. В настоящее время для дошкольного образования установлены федеральные государственные образовательные стандарты.

ФГОС ДОУ - совокупность обязательных требований к дошкольному образованию. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 .Вступил в силу с 1 января 2014 года.

Поэтому теперь мы с вами должны выстраивать всю свою образовательную деятельность в соответствии с ФГОС ДОУ.

Итак, Стандарт разработан на основе Конституции РФ и законодательства РФ с учётом Конвенции ООН о правах ребёнка.

### **Стандарт направлен на решение следующих задач:**

- 1) охраны и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- 2) обеспечения равных возможностей для полноценного развития каждого ребёнка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья);
- 3) обеспечения преемственности целей, задач и содержания образования, реализуемых в рамках образовательных программ различных уровней (далее - преемственность основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования);
- 4) создания благоприятных условий развития детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями,

*развития способностей и творческого потенциала каждого ребёнка как субъекта отношений с самим собой, другими детьми, взрослыми и миром;*

*5) формирования общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развития их социальных, нравственных, эстетических, интеллектуальных, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребёнка, формирования предпосылок учебной деятельности;*

*6) обеспечения вариативности и разнообразия содержания Программ и организационных форм дошкольного образования, возможности формирования Программ различной направленности с учётом образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья детей;*

*7) формирования социокультурной среды, соответствующей возрастным, индивидуальным, психологическим и физиологическим особенностям детей;*

*8) обеспечения психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.*

### **Упражнение №1**

**Проранжируйте – (распределить данные по порядку, беря за основу степень важности или возрастания (убывания)) представленные задачи (задачи ФГОС) с точки зрения:**

*а) потребностей ребенка;*

*б) возможностей государства;*

*в) интересов родителей*

*Стандарт является основой для разработки программы, разработки вариативных программ. В стандарте подробно прописана структура образовательной программы, но мы не будем затрагивать данный раздел. Я только отмечу, что Содержание Программы должно обеспечивать развитие личности, мотивации и способностей детей в различных видах деятельности и охватывать следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (далее - образовательные области): социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, физическое развитие, художественно-эстетическое развитие.*

### **Упражнение №2**

**Определите соотношение указанных образовательных областей: отобразите схематично их объем, на диаграмме.**

*Рассмотрим подробнее образовательную область «Физическое развитие».*

*Как уже было сказано выше - в образовательной области «Физическое развитие» главной задачей является гармоничное развития у воспитанников физического и психического здоровья. Хочется отметить процесс интеграции образовательных областей в свете ФГОС ДОУ.*

*Для доу появляется новая проблема: важно не просто проводить занятия по здоровье сберегающим технологиям, а создать единый процесс взаимодействия педагога и воспитанников, где гармонично переплетаются разные образовательные области. В конечном итоге каждый ребенок получит представления о здоровье человека как главной ценности, которая необходима ему для полноценной жизни [журнал «современное дошкольное образование】.*

*Реализация процесса интеграции, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников. Поэтому во всех дошкольных образовательных учреждениях должны разрабатываться соответствующие виды планирования воспитательное – образовательного процесса, которые помогли бы решить задачи интеграции образовательных областей [сомкова о. Н.]. Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом.*

*В каждой из образовательных областей в разных видах деятельности педагог может обратить внимание детей на те или иные правила сохранения здоровья. В ходе непосредственно образовательной деятельности, наблюдения, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы педагог может рассматривать проблемы культуры здоровья человека, правил безопасного поведения. Все это оказывает большое влияние на развитие представлений детей о здоровье. Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [трубайчук л.в.]. Только благодаря применению игровой деятельности и правильно сформированной системе физкультурно-оздоровительной работы, на взгляд разработчиков, можно добиться снижения уровня заболеваемости у детей.*

## **Реализация программы Физическое развитие включает в себя приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:**

- Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обоих рук, а так же с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны);
- Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
- Овладение подвижными играми с правилами;
- Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)

## **Задачи и направления физического развития в соответствии с методикой физического развития**

### Оздоровительные задачи:

\* Формирование правильной осанки (своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата, формирование изгибов позвоночника, развитие свода стопы, укрепление связочно-суставного аппарата);

\*Развитие гармоничного телосложения;

\*Развитие мышц лица, рук, ног, туловища, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов.

### Воспитательные задачи:

\*Формирование потребности в ежедневных физических упражнениях;

\*Воспитание умения рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;

\*Приобретение грации, пластичности, выразительности движений;

\*Воспитание самостоятельности, инициативности, самоорганизации, взаимопомощи

### Образовательные задачи:

\*Формирование двигательных умений и навыков;

\*Развитие психофизических качеств (быстроты, силы, гибкости, выносливости, глазомера, ловкости);

\* Развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений).

### **Что такая двигательная активность?**

Под двигательной активностью понимается суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной деятельности.

В теории и методике физического воспитания выделяют:

Регламентированную да

Частично – регламентированную да

Нерегламентированную да

Регламентированная двигательная активность — суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм дошкольников физических упражнений и двигательных действий (ноод)

Частично-регламентированная двигательная активность — это объём двигательных действий, возникающих по ходу решения двигательных задач (например, во время выполнения подвижных игр).

Нерегламентированная двигательная активность — объём спонтанно выполняемых двигательных действий (например, в быту).

Двигательная активность — биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность является производной не только от индивидуальных особенностей детей, но и от двигательного режима, который установлен в детском учреждении и дома.

Потребность детей дошкольного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне. В настоящее время дети все больше времени проводят за компьютерными играми, конструированием, просмотром телепередач. Все большее ограничивается самостоятельная двигательная активность детей, как в семье, так и в детском

*саду, т.к. увеличивается продолжительность образовательных занятий с преобладанием статических поз.*

*Как влияет двигательная активность на здоровье дошкольников?\**

*Двигательная активность способствует:*

*повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;*

*росту физической работоспособности;*

*нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;*

*появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.*

*Первое место в двигательном режиме детей принадлежит*

*Физкультурное – оздоровительным занятиям:*

*Утренняя гимнастика*

*Гимнастика после дневного сна*

*Подвижные игры и физические упражнения во время прогулок*

*Физкультминутки на занятиях с умственной нагрузкой*

*Второе место в двигательном режиме детей занимают учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной для детей.*

*Третье место отводится самостоятельной двигательной деятельности, возникающей по инициативе детей.*

*Формой двигательной активности является-*

*Учебные занятия по физической культуре – как основная форма обучения двигательным навыкам и развития оптимальной для детей.*



**Инструктор:** А сейчас я, хочу пригласить педагогов поучаствовать в игровом занятии, - где педагоги поделятся на две команды, и покажут свое мастерство, умения, ловкость и быстроту.

Давайте вспомним, как начинается у нас в детском саду каждое утро:

Под музыку дети (воспитатели) входят в зал, показывают утреннюю гимнастику (ритмику).

После выполнения упражнений гимнастики – речевая: «Здоровье в порядке спасибо зарядки»!

(“По утрам зарядку делай: будешь сильным, будешь смелым!)

**Инструктор:** “Если день начать с зарядки – значит, будет всё в порядке! ” – так гласит народная поговорка. А ещё говорят: “Движение + движение = жизнь! ”.

### **1) Задание: «Движение – это жизнь».**

Сейчас команды продемонстрируют свое умение ритмично двигаться.

Команды выбирают спортивный инвентарь (мячи или обручи).

Показать вместе с командой ритмическую гимнастику с мячом или обручем.

### **2) Задание: Карточки с вопросами: (выбрать командам по одной карточке)**

*Здоровье зависит от многих факторов и все эти факторы немаловажны.*

*А) Факторы, которые оказывают негативное влияние на «здоровье» ребенка?*

*Причины или факторы, влияющие на состояние здоровья:*

*20 % - наследственность,*

*20 % - экология,*

*10 % - развитие здравоохранения,*

*50 % - образ жизни.*

*Б) Назовите основные компоненты ЗОЖ? (ЗОЖ – это комплекс мероприятий обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия). Но, к сожалению, многие люди не соблюдают самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни.*

*ЗОЖ:*

*1. Рациональное питание.*

*2. Соблюдение режима.*

*3. Оптимальный двигательный режим.*

*4. Полноценный сон.*

*5. Здоровая гигиеническая среда.*

*6. Благоприятная психологическая атмосфера.*

*7. Закаливание.*

**3) Задание: Провести каждой команде подвижную игру.**

**4) Задание: Литературная викторина.**

*(Каждая команда должна назвать пословицу или поговорку о здоровье).*

*Время на подготовку – 3-5 минут.*

*Пословицы и поговорки о здоровье:*

*Здоровье сгубишь – новое не купишь.*

*Было бы здоровье, а счастье найдется.*

*Не рад больной и золотой кровати.*

*Здоров будешь – все добудешь.*

*Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье – всего дороже.*

*Лучше средства от хвори нет: делай зарядку до старости лет.*

*Двигайся больше – проживешь дольше.*

*Кто много лежит, у того бок болит.*

*Бег не красив, да здоров.*

**Инструктор: А мы продолжаем наше занятия и выполним упражнения, которые помогают сберечь здоровье!**

*А) Игровой самомассаж, массаж массажными мячами. Массаж массажными мячами улучшают кровообращение, прекрасно подходят для проработки стопы и ладоней, на которых находятся точки, отвечающие за состояние всего организма.*

*Б) Пальчиковая гимнастика – это основа для развития ручной умелости, мелкой моторики пальцев рук, координации движений. Пальчиковая гимнастика оказывает положительное воздействие на познавательные психические процессы: память, внимание, мышление, фантазию и др.*

*В) Дыхательная гимнастика восстанавливает нарушенное носовое дыхание, очищает легкие и улучшение их снабжения кислородом. Эти упражнения очень полезны для профилактики ОРЗ.*

**4) Задание: Провести каждой команде пальчиковую гимнастику.**

*Команды выполняют игровые упражнения, массаж, дыхательную гимнастику.*

**5) Задание: Заключительная веселая эстафета.**

**Упражнение «Гусеница»:** Команда становится друг за другом в колонну, между каждым участником воздушный шар – это гусеница, которая не может разрываться. Гусеница должна показывать, как она спит, передвигается, делает зарядку, умывается и т. д.

**Молодцы! Присаживайтесь уважаемые педагоги мы продолжаем.**

**Инструктор:** В п. 2.9 ФГОС дошкольного образования говорится о том, что содержание программы дошкольного учреждения должно состоять из

*обязательной части, объем которой рекомендуется не менее 60% от общего объема и части формируемой участниками образовательных отношений, которая составляет не более 40%. Применение здоровье сберегающих технологий в работе дошкольного образовательного учреждения позволяет, без ущерба для обязательной части образовательной программы проводить работу по укреплению и сохранению физического и психологического здоровья дошкольников процесса интеграции, невозможна без взаимодействия педагогического коллектива и родителей воспитанников. Поэтому во всех дошкольных образовательных учреждениях должны разрабатываться соответствующие виды планирования воспитательно – образовательного процесса, которые помогли бы решить задачи интеграции образовательных областей [Сомкова О. Н.].*

*Задачи образовательных областей должны решаться в разнообразных видах деятельности, при этом участники образовательного процесса должны взаимодействовать друг с другом.*

*В каждой из образовательных областей в разных видах деятельности педагог может обратить внимание детей на те или иные правила сохранения здоровья. В ходе непосредственно образовательной деятельности, наблюдения, исследовательской деятельности, при чтении художественной литературы педагог может рассматривать проблемы культуры здоровья человека, правил безопасного поведения.*

*В практику работы детских садов, должна внедряться проектная деятельность по здоровью и физическому здоровью детей, а также рассматриваться вопросы по организации свободной двигательной деятельности детей во время прогулки.*

*Работа по оздоровлению и физическому воспитанию детей должна строиться на основе ведущей деятельности детей дошкольного возраста – игровой, а двигательно-игровая деятельность – это основа воспитания, оздоровления, развития и обучения детей дошкольного возраста [Трубайчук Л.В.]. Важнейшая роль в физическом воспитании ребенка по-прежнему принадлежит воспитателям и инструкторам по физической культуре. Именно их умение методически правильно организовать и провести НОД, нестандартные подходы к выбору форм и средств их проведения – важнейшие компоненты развития интереса к различной деятельности, формирования у ребенка необходимых привычек, двигательных умений и навыков.*

Только такое слияние видов деятельности обеспечивает познание своего организма, допускает осознание у воспитанников уровня ответственности по отношению к своему здоровью, воспитывает потребность ведения здорового образа жизни, первые формирует предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность ребенка в будущем.

### **Упражнение №3**

*Определите, какие целевые ориентиры на этапе завершения ДОУ может формировать инструктор по физической культуре?*

*В 3 разделе ФГОС дошкольного образования описаны требования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования, эти требования направлены на создание социальной ситуации развития для участников образовательных отношений и включают в себя создание образовательной среды. Одними из основных являются требования, которые:*

- 1. Гарантируют охрану и укрепление физического и психологического детей;*
- 2. Обеспечивают эмоциональное благополучие детей.*

*Целевые ориентиры образования в младенческом и раннем возрасте в части реализации образовательной области «Физическое развитие» У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.).*

*Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования; у ребенка развита крупная и мелкая моторика, он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правилам безопасного поведения и личной гигиены.*

### **Рефлексия**

***Инструктор:*** Уважаемые педагоги наше мероприятие закончилось. Прошу высказать мнение о нашей встрече.

**Педагогам предлагаются вопросы:**

- На ваш взгляд, за что вы можете похвалить себя после выполнения заданий?*

-Как вы можете использовать полученную информацию в своей педагогической деятельности?

-Какие именно задания вы выполняли с удовольствием? Как вы думаете, почему они понравились?

- Какие вы испытывали трудности?

**Инструктор:** Спасибо всем за плодотворную работу! Какой бы вы могли сделать вывод, подвести итог нашей встречи? В заключение нашего семинара предлагаю вам тест.

#### Упражнение № 4

**«Трехминутный тест»:**

На выполнение этого теста дается ровно три минуты. Если вы успеете выполнить все нижеперечисленные инструкции и сделаете это верно – то вы справились.

Итак, готовы? Поехали!

1. Прочтите все пункты, прежде чем, что бы то ни было делать.
2. Напишите своё имя в правом верхнем углу листа после слова «ИМЯ».
3. Обведите кружочком слово «ИМЯ» во втором пункте.
4. Нарисуйте ПЯТЬ МАЛЕНЬКИХ КВАДРАТОВ в верхнем левом углу листа.
5. Поставьте крестик в каждом квадрате, описанном в пункте 4.
6. Обведите каждый квадрат тремя концентрическими окружностями.
7. Впишите свою ФАМИЛИЮ под заголовком этого текста на соответствующую линейку.
8. Справа от заголовка напишите слово *ДА* на трех разных языках по одному разу или на Вашем родном языке пять раз.
9. Обведите КРУЖОЧКОМ пункты 7 и 8.
10. Поставьте КРЕСТИК в левый нижний угол листа.
11. Нарисуйте над этим крестиком РАВНОБЕДРЕННЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК.
12. Обведите кружочком слово *ВЕРХНЕМ* в четвертом пункте.

13. Сложите в столбик на обратной стороне листа числа 896 и 472.
14. Если Вы уже дошли до этого пункта отчётливо произнесите своё полное ИМЯ.
15. Если Вы уверены, что правильно выполнили все предыдущие инструкции, то произнесите отчетливо вслух: «Я ТОЧНО ВЫПОЛНИЛ ВСЕ ИНСТРУКЦИИ».
16. Разделите на обратной стороне листа сумму, полученную в п. 13 на 12.
17. Обведите кружочком результат вычисления в п.16 и умножьте его на обратной стороне листа на 17.
18. С нормальной скоростью досчитайте вслух до ДЕСЯТИ.
19. Проделайте ручкой ТРИ ДЫРОЧКИ правом нижнем углу листа.
20. Если Вы выполнили упражнение раньше остальных, громко произнесите вслух «Я ПЕРВЫЙ!». Если вторым, то – «Я ВТОРОЙ!» и т.д.
21. Теперь, когда Вы согласно п.1 внимательно прочитали весь текст, выполните только то, что написано в пунктах 1 и 2.

Смысл его о том, что люди часто не следуют инструкции, а "сломя голову" идут в дебри, это еще одна иллюстрация важности умения правильно читать документы и инструкции и их выполнять!

**Чтобы дойти до цели, надо, прежде всего, идти!!!**

**Нет непреодолимых трудностей. Есть те, что лень преодолевать...**

### **Релаксация «Круг здоровья»**

**Инструктор:** Уважаемые педагоги, за активное участие на нашем семинаре мы хотим подарить Вам памятки «Здоровый образ жизни» и «Здоровье всему голова».

Берегите здоровье друг друга,  
Мы — природы малая часть,  
Вы кому-то ответили грубо —  
Чью-то жизнь сократили на час.

*А. Дементьев*

*Спасибо за внимание!*



