**Семинар для воспитателей «Разминка для начала».**

**Приветствие ведущего.**

Здравствуйте уважаемые коллеги, сегодняшнею встречу, мы посвятим началу учебного года. Хотя он начался немного раньше, так получилось, кто-то из нас недавно вернулся из отпуска, есть те, кто начал свою карьеру воспитателя и влился в новый поток. Многим просто нужна передышка. Мы сегодня собрались, чтобы узнать о себе и о других что-то новое, сплотиться и отдохнуть.

1. **Приветствие** участников. Для начала, назовите свое имя и скажите, что ожидаете от встречи. Участники по кругу передавая мягкое сердечко по очереди называют свои имена.

**Цель** включение в процесс. **Время** 3-5 минут.

1. **Разминка.** Чтобы сбросить груз забот и влиться в единый поток, просто осознанно подышим.

**Инструкция.** Начинаем с выдоха (через рот). Выдох – задержка, вдох носом – задержка, выдох ртом – задержка и т.д. Продышали 7-8 раз. При выдохе живот сдувается, при вдохе округляется. Данная система дыхания помогает войти в состояние спокойствия и поднимает жизненный тонус. Еще один способ снятия физической, эмоциональной перегрузки и способ омоложения, упражнение «Стучим пятками об пол». Данная гимнастика предложена академиком Микулиным, как способ улучшения венозного потока и профилактики СС заболеваний.

Стучим пятками об пола, отрывая их от пола на 1- 2 см в течении 1 минуты, темп регулируйте сами, прислушиваясь к себе. При этом возникают импульсы, как при беге, венозная кровь толчками поднимается в сердце, вызывая аналогичный поток, обогащенный кислородом. **Цель** данного упражнения снятие напряжения активизация. **Время** 5 минут.

1. **Упражнение «Мячи и слова»**

**Цель**. Упражнение на внимание. **Время**10-12 минут

**Инструкция**. Участники перебрасываются мячиком. Он летает в кругу, подчиняясь заданному направлению, темп выстукивает ведущий.  
Кидаем мяч друг другу… Внимание, участник, кидающий мяч, называет любое существительное в именительном падеже. Тот, кто ловит мяч, мгновенно добавляет подходящий по смыслу глагол: — Облако… плывет! — Костер… разгорается! Это простое, на первый взгляд, упражнение выполняется без труда лишь при сравнительно медленном темпе. Только хорошо натренированное рабочее рассредоточенное внимание позволяет вести упражнение в более быстром темпе. Опять стало легко? Немедленно усложнить упражнение! - Сейчас темп будет изменяться. Слушайте!

1. **Интеллектуальный футбол. Инструкция.** Две команды. Выбрать 2 защитника, 2 нападающих, вратаря в каждой команде. Задание: команды, по очереди придумывают вопросы для другой команды на определенную тему. Оглашает вопрос нападающий. Другая команда отвечает, начинают защитники, если они не могут ответить, передают возможность полузащитникам, вратарю. Если ответа нет- гол. **Цель** сплочение, умение действовать в команде
2. **Время**15-20минут. **Темы для вопросов:** Кино. Живопись. Политика. Природа. Литература. Научные открытия. История. Спорт.

**Обмен мнениями.** Как вы чувствовали себя в команде, на своем ли вы месте играли, что было сложно, с чем справились легко?

1. **Упражнение «Покоряем скалу».** Все выстраиваются «на скале» (используем для этого скамейки). **Инструкция.** Задача всей командой перебраться через скалу, проходя по одному по очереди по краю скамейки. Правила. Делаем это молча, если кто не устоит- упадет, все начинается сначала. **Цель.** Развитие ловкости, смекалки, взаимопомощи, преодоление комплексов. **Время 10-15 минут. Обсуждение.** Что вам помогло пройти путь? Что поняли и себе и о коллегах?
2. **Игра «Грудь -шар». Инструкция.** Игроки делятся на 2 команды. Соревнуются на скорость перенести мяч, 1 и 2-ой участники, придерживая грудью воздушный шар, оббегают стул, возвращаются, к ним присоединяется игрок под №3, пристраивается и уже втроем бегут с шаром (руками не помогать), итак до последнего игрока. **Цель.** Сплочение, слаженные действия. **Время** 5-8 минут.
3. **Обмен впечатлениями.**