

Семинар - практикум.
**"Формирование здорового образа жизни детей дошкольного возраста
в условиях ДООУ и семьи".**

Подготовили:

старший воспитатель – Филатова Е.Ю.

инструктор по физкультуре – Варфоломеева Т.А.

Форма проведения: семинар-практикум в форме круглого стола (*мини-лекция, круглый стол, работа творческих микрогрупп*).

Цель семинара-практикума: объединить стремление педагогов, медицинского работника и родителей к сотрудничеству, направленному на **формирование знаний у детей дошкольного возраста и потребности в здоровом образе жизни.**

Задачи:

1. **Формировать** у родителей и педагогов мотивации **здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, воспитанников.**

2. Повышать педагогическое мастерство воспитателей и родителей по использованию **здоровьесберегающих технологий в дошкольном образовательном учреждении и домашних условиях.**

3. Развивать чувство единства, сплоченности между педагогами и родителями воспитанников.

Оборудование: мультимедийное оборудование, музыкальный центр, CD -диск с записью музыки, макет «**Цветик-Семицветик**», стикеры – «*цветы*», листы бумаги (**формат А4**, ручки, раздаточный материал (*буклеты с рекомендациями, таблицы для составления синквейна*)).

Методы и приемы: презентация, мини-лекция, работа в творческих микрогруппах, круглый стол, практические упражнения.

План семинара-практикума:

1. Введение

1.1. Приветствие участников **семинара-практикума**. Квик – настройка. Сообщение темы, цели и плана **семинара-практикума**.

1.2. Упражнение «*Ассоциации*».

2. Теоретическая часть (*презентация*)

3. Практическая часть

3.1. Первый лепесток «*Режим дня*».

3.1.1. Составление синквейна «*Режим дня*» (*синквейн составляется в микрогруппах*).

3.2. Второй лепесток «*Правильное питание*».

3.2.1. Дидактическая игра «*Солнышко и тучка*» (*полезные и вредные продукты*).

3.2.2. Мозговая зарядка «*Доскажи словечко*».

3.3. Третий лепесток «*Оздоровительные мероприятия*».

3.3.1. Комплекс утренней гимнастики «*У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде...*» (*под музыку*).

3.3.2. Гимнастика после сна «*Пингины*».

3.4. Четвертый лепесток «*Прогулка на свежем воздухе*».

3.4.1. Народная подвижная игра «*Пирожок*».

3.4.2. Подвижная игра с использованием нетрадиционного спортивного оборудования «*Вошебный парашют*».

3.5. Пятый лепесток «*Профилактика заболеваний*».

3.5.1. Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики кистей рук.

3.5.2. Упражнения на дыхание.

3.5.3. Артикуляционная гимнастика.

3.5.4. Игра-пантомима «*Предметы личной гигиены*».

3.6. Шестой лепесток «*Правильно организованная развивающая среда*».

3.7. Седьмой лепесток «*Эмоциональное здоровье*» (*смехойога*).

3.8. Заключительная часть.

3.8.1. Упражнение – рефлексия «*Цветы*».

3.8.2. Заключительное слово.

Содержание:

1. Введение

1.1. «*Квик – настройка*» участников **семинара** - старший воспитатель.

1. Если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь! Улыбка, солнечный лучик для опечаленных, противоядие созданное природой от неприятностей.

2. Вы самые лучшие и красивые, пусть все манекенщицы мира вам позавидуют.

3. Есть люди подобно золотой монете: чем дольше работают, тем дороже ценятся.

4. Нет лучше любимой подруги, чем любимая работа: не стареет, и стареть не дает.

5. Трудности закаляют на пути к счастью.

1.2. Приветствие участников **семинара-практикума**. Сообщение темы, цели и плана **семинара-практикума** – старший воспитатель

Минкина В. И.

1.3. Упражнение «*Ассоциации*» - инструктор по ФИЗО Д

Цель: настрой на совместную работу, сближение участников, снижение эмоционального напряжения.

Ход упражнения: участники стоят в кругу, взявшись за руки, при этом правая рука находится сверху, левая – снизу. По очереди, касаясь ладони соседа, участники озвучивают возникшие ассоциации с темой **семинара-практикума**.

2. Теоретическая часть (*презентация*) - инструктор по ФИЗО

«Всесторонне развитый ребенок – это ребенок, который интересуется всем: и спортом, и музыкой, и трудом» (*Народная мудрость*)

Сегодня мы будем говорить о **здоровье и о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста**. Что значит быть **здоровым**? Это значит жить в радости, а наша радость в детях.

Уважаемые коллеги как вы думаете что подрывает **здоровье человека**? (*Загазованность атмосферы, загрязнение вод, вредны привычки...*). А что, по вашему мнению, нужно делать, чтобы быть **здоровым**?

Здоровье для человека – это самая главная ценность, но, к сожалению, мы начинаем говорить о **здоровье** лишь тогда, когда его теряем. Сегодня, мы говорим о **здоровье наших детей**. **Здоровый** и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению. В **дошкольном** детстве закладывается фундамент **здоровья ребенка, формируются основные движения, осанка**, а также необходимые привычки, приобретаются физические качества, без которых невозможен **здоровый образ жизни**. Вот мы часто говорим – «*Дети – цветы жизни*», а чтобы эти цветы росли **здоровыми и счастливыми**, нам необходимо создать и поддерживать благоприятные условия.

Видеть красивого, умного, **здорового** ребенка – желание каждого, кто находится с ним рядом, кого волнует и заботит его будущее. Папы, мамы, бабушки и дедушки постоянно размышляют над тем, как, когда и сколько нужно заниматься с ребенком, чтобы быстрее научить его ходить, говорить, считать. Эти заботы порой мешают заметить рядом верного и надежного помощника. Название ему – движение, развитие моторики, что способствует укреплению **здоровья**.

А сейчас закройте, пожалуйста, глаза. (*Звучит тихая музыка*)

Представьте жаркое лето. Светит яркое солнце. По небу медленно плывут белые облака. Вдруг, откуда ни возьмись, появился проказник ветер и стал играть листьями берез. Неожиданно серые тучки закрыли солнце – и теплый дождь звонко застучал по крышам домов. Воздух стал необыкновенно свежим и ...

Откройте глаза! Что вы видите! Появилась радуга!

(Дети стоят полукругом, в руках у них листы бумаги, вырезанные в **форме радуги, со словами:**)

Радуга – природное явление и не подчиняется воле человека, то от человека зависит состояние его **здоровья**.

Перед вами радуга, представляющая **семь слагаемые здоровья**.

Чтобы запомнить **семь слагаемых здорового образа жизни**, мы поиграем в игру «*Собери Цветик-Семицветик*». **Семь слагаемых здоровья, семь лепестков Цветика-Семицветика** и каждый лепесток – это новое слагаемое **здоровья наших детей**.

3. Практическая часть

3.1. Первый лепесток «*Режим дня*». - старший воспитатель

Вначале предлагаем родителям поделиться **информацией**, как выполняется режим дня в **семье**, чем занимаются с детьми в выходные дни, в какие игры играют дома.

Спрашиваем, находится ли место в режиме дня играм с физкультурным оборудованием: боксерской грушей, кеглями, мячами, обручами, достаточно ли времени отведено каждому виду деятельности в режиме дня. Каждый родитель должен запомнить и взять на заметку, что маленький ребенок днем должен отдыхать, не обязательно спать, иногда достаточно просто полежать. Но взрослые об этом часто забывают, а результат – переутомление и заболеваемость ребенка.

3.1.1. Составление синквейна «*Режим дня*» (*синквейн составляется в микрогруппах*).

Синквейн – это французское пятистишие, похожее на японские стихотворения; он помогает пополнить словарный запас; учит краткому пересказу, а так же находить и выделять в большом объеме **информации главную мысль**.

Сочинение синквейна – процесс творческий. Это интересное занятие помогает самовыражению **детей**, через сочинение собственных нерифмованных стихов. Составить синквейн получается у всех, он помогает развить речь и мышление, облегчает процесс усвоения понятий и их содержания.

Синквейн — это также способ контроля и самоконтроля.

— Первая строка синквейна – заголовок, тема, состоящие из одного слова.

— Вторая строка – два слова. Прилагательные. Это описание признаков предмета или его свойства, раскрывающие тему синквейна.

— Третья строка обычно состоит из трёх глаголов или деепричастий, описывающих действия предмета.

— Четвёртая строка – это словосочетание или предложение, состоящее из нескольких слов, которые отражают личное отношение автора синквейна к тому, о чем говорится в тексте.

Пятая строка – последняя. Одно слово – существительное для выражения своих чувств, ассоциаций, связанных с предметом, о котором говорится в синквейне, то есть это личное выражение автора к теме или повторение сути, синоним.

Предполагается, что с детьми **дошкольного возраста** строгое соблюдение правил составления синквейна не обязательно.

Возможно, что в четвёртой строке предложение может состоять от 3 до 5 слов, а в пятой строке, вместо одного слова, может быть и два слова. Другие части речи применять тоже разрешается.

В чём же его эффективность и значимость?

Во-первых, его простота: синквейн могут составить все.

Во-вторых, в составлении синквейна каждый ребенок может реализовать свои творческие, интеллектуальные возможности.

Синквейн является игровым приемом.

Составление синквейна используется как заключительное задание по пройденному материалу.

Составление синквейна используется для проведения рефлексии, анализа и синтеза полученной **информации**.

Давайте попробуем вместе составить синквейн «*Режим дня*»

Составление синквейна «*Режим дня*»

Синквейн классический (*строгий*)

первая строка – тема синквейна, одно слово, существительное или местоимение

вторая строка – два прилагательных или причастия, которые описывают свойства темы

третья строка – три глагола или деепричастия, рассказывающие о действиях темы

четвертая строка – предложение из четырех слов, выражающее личное отношение

автора синквейна к теме

пятая строка – одно слово (любая часть речи, выражающее суть темы; своего рода резюме

3.2. Второй лепесток «*Правильное питание*». - инструктор по ФИЗО

Правильное питание – это включение в рацион овощей и фруктов, мяса и молочных продуктов. То есть продуктов, богатых витаминами, минеральными солями, а также белком. Хочется **обратить внимание еще на то**, что интервал между приемами пищи должен составлять не более 3-4 часов.

Предлагаем мамам рассказать, какие любимые блюда и продукты дети кушают дома.

3.2.1. Дидактическая игра «*Солнышко и тучка*» (*полезные и вредные продукты*).

Предлагаем вниманию участников **семинара-практикума дидактическую**

игру «*Солнышко и тучка*»: полезные продукты – солнышко, тучка – вредные продукты.

3.2.2. Мозговая зарядка «*Доскажи словечко*».

Предлагаем участникам закончить предложение подходящим по смыслу словом.

1. Наступает час обеда:

Мойка руки, непоседа!

Из мяса, овощей и круп,

Сварила мама вкусный... (*суп*).

2. Любят взрослые и дети

И колечки, и спагетти,

А добавь в нас тертый сыр –

Будет настоящий пир! (*Макароны*)

3. Бабушка достанет банку

с гречкой, рисом или манкой.

Вскипятит потом бабуля

С молоком крупу в кастрюле.

Ешьте, ешьте утром, дети,

Лучшую еду на свете! (*Каша*)

4. Спрыгнул он со сковородки,

Подрумяненный в середке.

Знать, готов еще один,

С пылу, с жару тонкий... (*блин*).

3.3. Третий лепесток «*Оздоровительные мероприятия*». - инструктор по ФИЗО

Уточняем у присутствующих, какой **информацией они владеют об оздоровительных мероприятиях**. Необходимы ли они? Какое место в физическом развитии ребенка занимает утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика наряду с другими **оздоровительными** мероприятиями имеет важнейшее значение в физическом развитии **ребенка-дошкольника**. Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно **подобранные** комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему **детей после сна**, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток

импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает **жизнедеятельность организма в целом**.

Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует **формированию** свода стопы и правильной осанки. Таким **образом**, утренняя гимнастика является многосторонним **физкультурно-оздоровительным процессом**, систематически **оздоравливающим детский организм**.

Помимо **оздоровительного значения**, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у **детей** привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

3.3.1. Комплекс утренней гимнастики «*У жирафа пятна, пятна, пятна, пятнышки везде...*» (под музыку).

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.

(Хлопаем по всему телу ладонями.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.

(Щипаем себя, как бы собирая складки.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде.

(Поглаживаем себя, как бы разглаживая шерстку.)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

А у зебры есть полоски, есть полосочки везде.

(Проводим ребрами ладони по телу (рисуем полосочки).)

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

На носках, на животах, на коленях и носках.

(Обоими указательными пальцами дотрагиваемся до соответствующих частей тела.)

3.3.2. Виды гимнастик.

Кроме утренней гимнастики, существуют и другие виды гимнастики для **дошкольников**. Какие вам известны?

Пальчиковая. Центр мелкой моторики рук в мозгу расположен рядом с речевым центром, поэтому развивая моторику рук, вы параллельно развиваете речь.

Утренняя. Помогает быстрее проснуться и восстановить все функции организма после длительного ночного сна. Воспитывает дисциплинированность, волю, приучает к полезной привычке делать по утрам гимнастику.

После дневного сна. Восстанавливает работоспособность после отдыха, тонизирует организм. В тоже время носит **оздоровительный характер**.

Дыхательная. Развивает легкие, участвует в профилактике против простудных заболеваний.

Лечебная. **Общездоровительная гимнастика**, направленная на исправление осанки или плоскостопия. Для коррекции врожденных заболеваний. Для быстрой реабилитации после перенесенных заболеваний.

Физкультминутки. Короткие паузы между занятиями, которые позволяют ребенку отвлечься, встряхнуться, размять мышцы. Физкультминутки не дают детям устать от **однообразных занятий**, поддерживают их интерес и работоспособность.

Артикуляционная. Разрабатывает органы речи.

Зрительная. Полезна всем современным детям, т. к. они слишком много времени проводят за телевизором, а некоторые, уже и за компьютером. Гимнастика приучает регулярно выполнять упражнения для глаз, что очень пригодится в школе.

Спортивная. Проводится в специализированных спортивных учреждениях под руководством тренера.

(Предлагаем участникам **семинара** провести одну из перечисленных гимнастик).

3.4. Четвертый лепесток *«Прогулка на свежем воздухе»*. - старший воспитатель.

Пребывание **детей** на свежем воздухе имеет большое значение для физического развития. Прогулка является первым и наиболее доступным средством закаливания детского организма. Она способствует повышению его выносливости и устойчивости к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям. Полезно сочетать прогулку с двигательной деятельностью.

3.4.1. Народные и казачьи подвижные игры все вам известны, например *«Ланта»*, *«Ловишка в кругу»*, *«Салки»*, *«Селезень и утка»*, *«Наездники»*, *«Курень»*, *«Золотые ворота»*. Все они преследуют одну цель: развивать ловкость, быстроту движений. Упражнять в беге, умении играть в коллективе. (Предлагаем участникам **семинара** перечислить названия подвижных игр).

Народная подвижная игра *«Пирожок»*.

Цель игры: развивать ловкость, быстроту движений. Упражнять в беге, умении играть в коллективе.

Правила игры. Играющие выделяют из своей среды покупателя, а остальные становятся в ряд, держась один за другого, как в игре *«Волк и овцы»*. Передний называется булочником, прочие составляют печь, а последний объявляется пирожком.

Покупатель подходит к булочнику и спрашивает:

- Где мой пирожок?

Булочник отвечает:

- За печкой лежит!

Покупатель бежит туда с правой стороны, а пирожок, крича:

«И бежит, и бежит», – торопится стать перед булочником.

Если ему это удастся, он делается булочником, задний – пирожком, а покупатель снова должен покупать.

Но если покупатель поймает пирожок, то он (*покупатель*) делается булочником, а пирожок – покупателем.

И так должности эти беспрестанно переходят от одного к другому.

Игра эта очень живая. Так как пирожок отвечает тотчас после булочника, то беспрерывно раздаются слова:

- Где мой пирожок?

- За печкой он лежит!

- И бежит, и бежит!

Все бегают, а поскольку пробежать надобно небольшое расстояние, то бегают очень быстро.

3.4.2. Подвижная игра с использованием нетрадиционного спортивного оборудования. (Предлагаем участникам **семинара** перечислить названия подвижных игр).

Рассматривание нетрадиционного оборудования своими руками из подручных материалов. Пример игр с нетрадиционным оборудованием *«Перелет*

птиц», «Ловишки», «Перебежки с кочки на кочку», «Летающие дракончики или пчелы» и т. д.

3.5. Пятый лепесток «Профилактика заболеваний». – инструктор по ФИЗО

Успешная профилактика ОРВИ, гриппа и других заболеваний у детей – результат совместной работы родителей и педагогов **дошкольного учреждения**. Необходимо следовать советам специалистов, чтобы сохранить **здоровье** ребенка в любой сезон, а еще – проводить различные профилактические мероприятия.

3.5.1. Пальчиковые игры на развитие мелкой моторики кистей рук.

Пальчиковая игра «Котенок»

Шел один я по дорожке, *(показываем один пальчик)*

Шли со мной мои две ножки, *(показываем два пальчика)*

Вдруг на встречу три мышонка, *(показываем три пальчика)*

Ой, мы видели котенка! (Хлопаем себя **ладошками** по щекам и как бы качаем

ладошками голову)

У него четыре лапки, *(показываем четыре пальчика)*

На лапках – острые царапки, *(царапаем ногтями поверхность того, что под рукой)*

1,2,3,4,5 *(на каждый счет показываем соответствующее количество пальчиков)*

Нужно быстро убежать! (Двумя пальчиками – указательным и средним – «убегаем» по поверхности) (Предлагаем участникам **семинара** показать пальчиковую гимнастик).

3.5.2. Упражнения на дыхание.

Дыхание – одна из важнейших функций **жизнеобеспечения человека**. Развивать дыхание помогают различные игры и упражнения. Для чего это нужно? Правильное *(физиологическое)* дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Некоторые упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить те или иные звуки. Если ребенок во время речи надувает щеки, то и речь его невнятна именно по этой причине. И прежде, чем начинать постановку, например, свистящих звуков, необходимо научить ребенка правильной выработке воздушной струи. (Предлагаем участникам **семинара** показать дыхательную гимнастик).

Упражнение на развитие дыхания «Студим чай»

Цель: Развитие речевого дыхания, **формирование** умения делать плавный и длительный выдох *(не добирая воздуха)*.

Оборудование: Чашка с блюдцем наклеивается на картон, «*пар*» вырезается из голубого полиэтиленового мешочка и прикрепляется к чашке с помощью скотча.

Взрослый предлагает ребенку подуть на горячий чай, чтобы он быстрее остыл. Ребенок дует на «*пар*». Если правильно дует то «*пар*» отклоняется от чашки. Показ действия сопровождается словами: «*Наберу воздуха и подую на чай*».

Например: Упражнение на развитие дыхания «*Загони мяч в ворота*»

Цель: выработка длительного, сильного, целенаправленного выдоха. Развитие глазомера.

Взрослый показывает детям, как нужно подуть на «*мяч*», чтобы загнать его в игрушечные ворота. Дети по очереди выполняют игровое упражнение. Побеждает тот, кто сумел отправить «*мяч*» в ворота с одного выдоха.

3.5.3. Артикуляционная гимнастика.

Мы произносим правильно и четко звуки родного языка благодаря хорошей работе артикуляционного аппарата. Артикуляционная гимнастика – специальные упражнения, которые способствуют нормальной работе артикуляционного аппарата, правильному произношению звуков.

3.5.4. Игра-пантомима «*Предметы личной гигиены*».

Цель: Развитие логического мышления, творческих способностей.

Ход игры: Один из участников показывает с помощью пантомимы предметы личной гигиены, остальные должны догадаться и назвать предмет. Выигрывает команда, которая набрала больше очков.

3.6. Шестой лепесток «*Правильно организованная развивающая среда*». – старший воспитатель

Предлагаем родителям поделиться опытом, как и где хранятся игрушки **детей дома**. Указываем на важность того, что все должно быть доступно, безопасно, **трансформируемо** и разделено по гендерному признаку (*если в семье воспитываются разнополые дети*).

3.7. Седьмой лепесток «*Эмоциональное здоровье*». – инструктор по ФИЗО

Эмоциональное **здоровье** зависит от нас взрослых. Ссоры, семейные споры, неурядицы – это все влияет на психическое и физическое **здоровье детей**. Всячески избегайте семейных сцен, если уж это случилось, попытайтесь не повышать голос друг на друга при ребенке, не размахивайте руками. Одна стрессовая ситуация может оставить свой след и подорвать **здоровье малышу**.

Но в **жизни часто бывает так**, что стрессовые ситуации возникают неожиданно и мы к ним зачастую не готовы. Для того, чтобы уметь противостоять таким неприятным моментам, крайне важно укреплять свое психическое **здоровье**. И тут нам на помощь приходит смехойога.

Упражнения для домашней смехотерапии

Попробуйте с самого простого. Проснувшись, но ещё не открывая глаза, улыбнитесь себе и пожелайте доброго утра, **здоровья и удачи**. Сделайте это своей привычкой.

Улыбайтесь всем, **с кем приходится общаться**: дома, на работе, на прогулке – везде. Только улыбайтесь искренне, не нужно надевать «американскую» дежурную улыбку. Только улыбка от души возвращается улыбками окружающих людей.

3.8. Заключительная часть. – инструктор по ФИЗО

Очень бы хотелось, чтобы все услышанное и увиденное на **семинаре-практикуме**, было полезно и педагогам, и родителям наших воспитанников. А закрепить **информацию** предлагаем Вам в интересной и нестандартной **форме** – создания на группах лэпбука «**Здоровье**».

3.8.1. Упражнение – рефлексия составить поляну «**Здоровья из цветов**»

Каждому участнику **семинара раздаются цветки**, где они на **обратной** стороне должны написать, что нужно делать, чтобы быть **здоровыми**. Затем предлагается обменяться цветками между собой, показать свой цветок и зачитать пожелание. (Предложить показать всем вместе цветы и **обратить** внимание на импровизированную поляну **здоровья из цветов**)

3.8.2. Заключительное слово. – старший воспитатель Филатова Е.Ю.

Итак, мы сегодня действовали рука об руку, стремясь к личностному и профессиональному росту. Никакие современные технологии не могут заменить человеческого общения. Наша главная цель – воспитывать будущих создателей **жизни**. Каков человек – таков мир, который он создает вокруг себя. Хочется верить, что наши дети, когда вырастут, будут любить и оберегать близких, заботиться о своем **здоровье и здоровье своих родных**.

А теперь я предлагаю вам заключительное упражнение "Хочу сказать» продолжите предложение.

Спасибо за плодотворную работу, творческую и доброжелательную обстановку. Я надеюсь, что вы возьмете в свою профессиональную копилку предложенные упражнения и сможете посмотреть на некоторые проблемные ситуации в общении с молодыми педагогами с другой стороны.

«Самое лучшее лекарство для человека — любовь и забота.

Если не поможет — увеличьте дозу!»

Народная мудрость.

