

# Занятия физкультурой для педагогов в школе. Быть или не быть?



Из опыта работы  
Зиновьевой О.А.  
Школа 4  
Г. Ярославль

# Что необходимо знать и учитывать при планировании и проведении занятий

- время и место проведения
- мотивацию педагогов
- возрастные особенности
- уровень физической подготовки



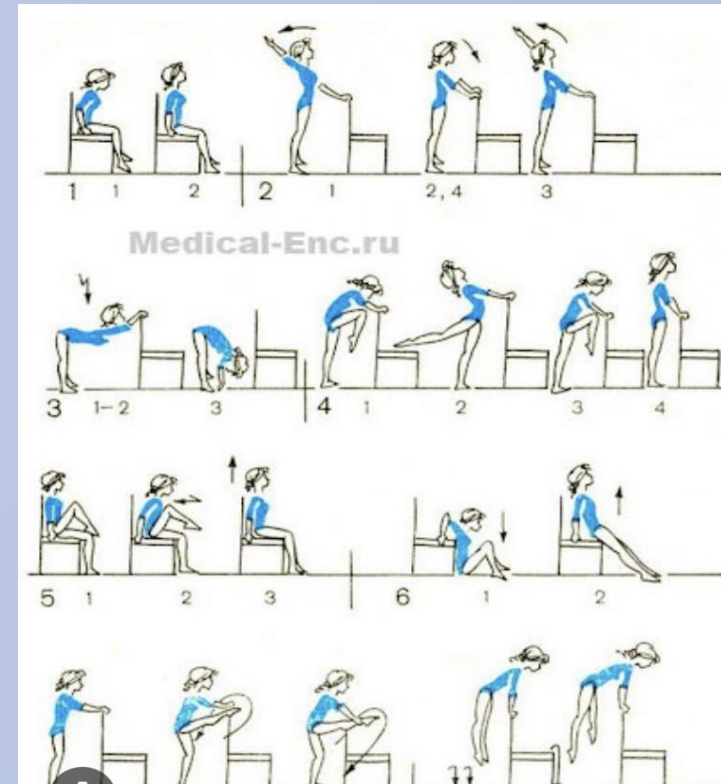
# Занятие 1

- построение, приветствие, расчет. Ходьба под музыкальное сопровождение
- рэтрозарядка
- эстафеты с предметами
- дыхательные практики



# Занятие 2

- построение, ходьба и бег под музыкальное сопровождение
- комплекс упражнений «для ленивых» (с использованием стула)
- игра в пионербол
- дыхательные практики.



# Результаты занятий

- улучшение самочувствия
- ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ПОДЪЕМ
- взаимодействие и сплочение в коллективе
- новые знания в области сохранения и укрепления здоровья

В школе 4  
занятиям с педагогами  
быть!



А в вашей школе?