

Адрес: 193318, СПб, ул. Ворошилова, д.3, корп.3, литера А  
e-mail: detsad\_43@mail.ru; т. 442-04-76



Семинар приурочен к неофициальному празднику —  
*Дню держания хвоста трубой и носа морковкой,*  
который отмечается **30 ноября**

«Хвост трубой и нос морковкой» —  
В жизни слышим мы не раз.  
От уныния страховка,  
А всего-то пара фраз.

Чем же ценны чудо-фразы?  
Это — к действию призыв.  
Обеспечивают сразу  
Вам настрой на позитив!

Е. Евстратова



Государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального педагогического  
образования центр повышения квалификации специалистов  
«Информационно-методический центр»  
Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №43 комбинированного вида  
Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад №62 Невского района Санкт-Петербурга

## РАЙОННЫЙ СЕМИНАР

**УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**  
в рамках реализации Проекта «Капитал здоровья»  
Программы развития системы образования  
Невского района Санкт-Петербурга

**28 ноября 2025 года**  
Санкт-Петербург

## ПРОГРАММА СЕМИНАРА

13.00 – 13.15 Регистрация участников. Кофе  
13.15 – 13.20 Приветствие участникам семинара  
13.20 – 13.40 Игровой интерактив. Турнир по дартсу  
13.40 – 14.30 Выступления  
14.30 – 14.50 Мастер-классы  
14.50 – 15.00 Рефлексия. Подведение итогов

**Модераторы:** *Дускинова Айжан Балтабековна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга; Лексина Ксения Евгеньевна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №62 Невского района Санкт-Петербурга*

✓ Музыкальный зал

### **Приветственное слово участникам семинара**

*Козловская Ольга Викторовна, заведующий ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*

✓ Физкультурный зал

### **Игровой интерактив. Турнир по дартсу**

✓ Музыкальный зал. **Выступления**

**Введение в проблему семинара. Реализация программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» в рамках магистрального направления Программы развития детского сада «Климат в ОУ»**

*Козловская Ольга Викторовна, заведующий ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*

**Мы за Активный отдых! Приобщение сотрудников ДОУ к физической культуре через оздоровительный досуг**

*Дускинова Айжан Балтабековна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*

**Как мотивировать педагогов на сохранение и укрепление здоровья? Из практики работы инструктора по физической культуре**

*Лексина Ксения Евгеньевна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №62 Невского района Санкт-Петербурга*

**Мелодии движения и ритмы вдохновения. Эффективное взаимодействие музыкального руководителя и инструктора по физической культуре в работе по профилактике эмоционального выгорания педагогов ДОУ**

*Хайбрахманова Эльвира Эргешевна, музыкальный руководитель ГБДОУ детский сад №62 Невского района Санкт-Петербурга*

**Квиз. Отдыхаем по-новому: прокачиваем эрудицию, заряжаемся эмоциями!**

*Семенова Елена Михайловна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*

**Мастер-классы** (физкультурный зал, музыкальный зал, кабинет дополнительных услуг)

**Сиббورد. Возможности применения балансира для снижения нагрузки на позвоночник и корректировки осанки**

*Бортенева Елизавета Андреевна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*

**Практики саморегуляции эмоционального состояния для профилактики профессионального выгорания**

*Новоселова Оксана Леонидовна, Ульянина Ирина Игоревна, педагоги-психологи ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*

**Фитнес для педагогов (упражнения с палками)**

*Лексина Ксения Евгеньевна, инструктор по физической культуре ГБДОУ детский сад №62 Невского района Санкт-Петербурга*

**Рефлексия. Подведение итогов**

*Козловская Ольга Викторовна, заведующий ГБДОУ детский сад №43 Невского района Санкт-Петербурга*