

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра
Сургутский район
п. Солнечный
муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Белоснежка»

ПРИКАЗ

«17» марта 2021г.

№ 64 -ПД

**О проведении методического объединения воспитателей
на тему: «Фитотерапия как направление для
здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

В соответствии с планом работы МО воспитателей 2020-2021 учебный год, в целях оказания методической и практической помощи педагогам

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Провести в ДОУ заседание методического объединения воспитателей 30 марта 2021 года в 13.30 часов.
2. Утвердить план-задание МО (приложение 1)
3. Назначить ответственного за организацию и проведение МО руководителя МО воспитателей Морозовскую Н.Н.
4. Контроль за исполнением приказа возложить на старшего воспитателя А.Н.Черных.

Заведующий



Н.Ю.Глотова

С приказом ознакомлены:

Н.Н.Морозовская
А.Н.Черных

Протокол заседания методического объединения № 3

от 30 марта 2021 года

Тема: «Нетрадиционные методы оздоровления педагогов ДОУ»

Цель: повысить знания педагогов о значении здоровьесберегающих технологий для своего здоровья.

Присутствовали: 22 педагога

Отсутствующие: -

План :

1. Вступительное слово. Морозовская Н.Н., воспитатель.
2. «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно» - выступление Дородонцевой А.А., музыкального руководителя.
3. «Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи» - выступление Крощенко О.Б., воспитателя.
4. «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства» выступление и практическая часть Усольцевой Н.В., педагога - психолога
5. Секреты здорового сна -выступление Гаджимурадова Ф.С., дефектолога.
6. Массаж от гриппа и простуды - выступление Девришалиевой Ф.М., воспитателя
7. «Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым» - выступление, практическая часть Коноваловой Н.А., воспитателя
8. "Рецепт на каждый день"- подведение итогов - Морозовская Н.Н., воспитатель

СЛУШАЛИ:

По первому вопросу выступала воспитатель Морозовская Н.Н., она сказала, в нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого использования мы уже и не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является «здравствуйте». Скажите, как вы понимаете это слово? ... Какой посыл, какую энергию оно несет?... Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?... Представьте, что, произнеся его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?.... удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу «здравствуйте»... Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией, но часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо «здравствуйте» говорят «здрасте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

- Вы уже поняли, что главная тема нашей встречи – здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен горы свернуть, преодолеть все препятствия?...

СЛУШАЛИ:

Раскрывая второй вопрос Дородонцева А.А., подчеркнула, что проблема здоровья педагогов заслуживает большого внимания, так как от их состояния здоровья зависит

успешность педагогического процесса. Педагог должен бережно относиться к собственному здоровью и помнить, что он входит в группу риска по различным профессиональным заболеваниям. Чтобы избежать различных заболеваний, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Александра Александровна с педагогами провела флешмоб.

СЛУШАЛИ:

По третьему вопросу выступила Крощенко О.Б., она начала выступление со слов А.П. Чехова «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

- Наша кожа, а особенно кожа лица – это самый чуткий барометр, отражающий состояние внутренних органов человека. Кожа – это визитная карточка каждого из нас. Именно по состоянию кожи чаще всего судят о красоте, возрасте, здоровье человека.

Оксана Борисовна подробно рассказала и поэтапно показала способы ухода за кожей лица, продемонстрировала как правильно нужно наносить кремы на кожу лица, показала «массажные линии лица», рассказала об эффективном средстве ухода за кожей лица - маске и правилах их применения, дала рецепты приготовления натуральных масок.

СЛУШАЛИ:

Педагог - психолог Усольцева Н.В., по четвертому вопросу сказала, расслабление — это способ снятия негативного эмоционального фона, способ убирания негативных наводок на последующие целенаправленные самовнушения. Негативное напряжение записывается в основном в мышечном напряжении и мышечных зажимах воротниковая зона, кисти, диафрагма., и снятие мышечного напряжения снимает негативный эмоциональный фон.

Аутотренинг учит человека расслабляться, а расслабившийся человек становится, как чистый лист бумаги, на котором теперь можно эффективно записывать любые новые, полезные внушения.

Наталья Валентиновна с педагогами провела аутотренинг, серию упражнений "Как успокоить свои нервы".

СЛУШАЛИ:

По пятому вопросу Гаджимурадова Ф.С. сказала, что сон – физиологическое состояние, в процессе которого наш организм отдыхает и восстанавливается. Характерная его особенность состоит в том, что после засыпания головной мозг продолжает работать, однако его функции отличаются от тех, которые он выполняет на протяжении дня.

В ночное время мозг человека обрабатывает всю информацию, поступившую извне на протяжении суток. Как результат: после сна мысли становятся “ясными”, а голова – освобожденной от всего того, что так беспокоило накануне. Далее Фарида Сабировна рассказала, почему хороший сон так важен для человека, о ценности сна, раскрыла секрет хорошего и здорового сна, как работа влияет на сон.

СЛУШАЛИ: По шестому вопросу слушали Девришалиеву Ф.М., она рассказала что, в Китае врачи до сих пор с огромным уважением относятся к рецептам традиционной медицины. Китайские доктора назначают больным при простуде не только таблетки,

но и отвары трав, целебные настои, особую диету. А один из главных секретов китайской медицины — точечный массаж. Воздействие на биологически активные точки, по мнению лекарей древнего Китая, укрепляет организм и мобилизует его дополнительные ресурсы для борьбы с болезнью.

Современные исследования показали, что древние методики лечения действительно работают. По мнению специалистов, точечный массаж при простуде у взрослых и детей улучшает кровообращение и работу лимфодренажной системы, разогревает ткани. Массаж уменьшает воспаление, снимает отеки, помогает справиться с головной болью и ломотой в суставах. Процедура помогает облегчить состояние, если простуда неожиданно настигла на работе или в дороге. Точечный массаж взрослый человек может сделать себе самому, родители — ребенку. Эффективное лечение займет всего 2-3 минуты. Его нужно проводить несколько раз в день, до полного выздоровления.

Фарида Магомедовна показала, как правильно делать массаж при простуде, справиться с заложенностью носа и головной болью.

СЛУШАЛИ:

По седьмому вопросу выступила воспитатель Коновалова Н.А., она рассказала, как наши предки лечили различные заболевания при помощи даров природы, о рецептах оздоровления при помощи именно таких народных средств, которые издавна применяли наши предки, в те далекие времена, когда еще людской разум не был затуманен медициной. Далее Наталья Аркадьевна пригласила всех присутствующих на фиточайную церемонию с медом и вареньем.

СЛУШАЛИ: В заключении Морозовская Н.Н. подвела итог: «Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма и равнодушия. Добавляем три полные ложки оптимизма, большую часть веры, ложку терпения, несколько зерен терпимости и наконец щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всему. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу».

РЕШИЛИ:

1. Принять к сведению информацию по теме «Нетрадиционные методы оздоровления педагогов ДОУ»
2. Спланировать и провести мероприятия по здоровьесбережению для педагогов в новом учебном году.

Принято единогласно.