

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение –
детский сад № 541

**ПРОТОКОЛ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА**

11.02. 2022 г.

№ 3

Всего педагогов и специалистов: 15.

Присутствуют на совещании 15.

Отсутствуют по причине: нет

Приглашенные: нет (ф.и.о., должность)

Председательствовал: Лапунова Т.А., зам.зав. по ВМР

Секретарь совещания: Пучкина Д.В., воспитатель (ф.и.о., должность)

**Тема: ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. О выполнении решений педсовета № 2
2. «Организация работы по физической культуре и здоровьесбережению с учетом ФГОС ДО» - Лапунова Т.А., зам.зав.по ВМР
3. «Современные инновационные здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе ДОУ» - Боярская М.О., инструктор по физической культуре
4. Изготовление пособия по одному из видов здоровьесберегающих технологий – Кирякова Н.С., воспитатель
5. Об утверждении Отчета о самообследовании МАДОУ – детский сад № 541 в 2021 году.
6. Обсуждение и утверждение проекта решения педсовета.

Упражнение «Великий дирижер». Представьте себе, что вы дирижируете оркестром. Включите свою любимую музыку, подайте знак оркестрантам и не выпускайте из рук дирижерскую палочку. Поднимите обе руки приблизительно на высоту плеч. При этом одну руку расположите несколько выше другой. Рисуйте обеими руками в воздухе лежащие восьмерки. От середины восьмерок левая рука должна выписывать круги влево вверх, правая — вправо вверх. После того как руки описали внешнюю дугу восьмерок и снова встретились, рисуйте перекрещенными руками внутреннюю дугу. Повторите движения в противоположном направлении.

Упражнение «Путаница». Возможно, эта детская забава еще осталась в вашей памяти. Нужно положить правую ладонь на голову, левую — на живот. Затем слегка похлопывайте по голове, а живот поглаживайте круговыми движениями. Нужно поглаживать левой рукой область вокруг пупка движениями по часовой стрелке, а правой рукой — область под левой ключицей против часовой стрелки.

Упражнение «Рисование носом». Нужно представить себе, что на кончике вашего носа прикреплен карандаш или шариковая ручка. «Нарисуйте» этим воображаемым инструментом несколько восьмерок в воздухе. Когда эта техника будет освоена, попробуйте «написать» в воздухе несложные слова или имена.

Упражнение «Пережат с лимоном». Для выполнения этого упражнения необходимы лимон и стул. Нужно лечь на спину на пол, а стул поставить за головой. Теперь зажмите лимон ступнями. Затем нужно медленно поднять ноги и отвести их за голову так, чтобы положить лимон на стул. Затем снова возьмите ногами лимон и вернитесь в исходное положение. Дыхание должно быть равномерным. Если вы находитесь в хорошей физической форме, можно положить лимон не на стул, а на пол за головой. Нужно заметить, что такие позы, как березка и стойка на голове, также стимулируют мозговое кровообращение.

Упражнение «Дыхание йогов». Нужно сесть, расслабиться и выпрямить спину. Потом положить указательный и средний пальцы правой руки на переносицу. Безымянным пальцем слегка закрыть левый носовой ход и медленно вдохнуть на 8 счетов через правую ноздрю. Теперь задержите дыхание на 4 счета, а затем, слегка надавив большим пальцем, закройте правый носовой ход и сделайте выдох на 8 счетов через левую ноздрю. Задержите дыхание на 4 счета, затем снова сделайте вдох на 8 счетов, но на этот раз через левую ноздрю. Напомним, что дыхательные упражнения взбодрят мозг.

Упражнение «Расслабление и концентрация». Необходимо сесть по-турецки и закрыть глаза. Затем сделать несколько вдохов, тщательно контролируя дыхание и направляя воздух глубоко вниз живота. Нужно заставить работать диафрагму. Нужно сконцентрировать внимание на дыхании. При вдохе мысленно произносите «ом», при выдохе — «ах». Можно произносить эти звуки вслух, не сбиваясь с ритма дыхания. Создать базу для формирования высокой умственной активности можно несколькими способами. Энергичные движения будут являться стимулом для активного кровообращения, обеспечат приток кислорода в мозг. Питательные вещества создадут основу для надежного информационного обмена между клетками серого вещества.

5. По пятому вопросу СЛУШАЛИ Кирякову Н.С., воспитателя, которая поделилась опытом изготовления (**провела мастер-класс**) пособия по одному из видов здоровьесберегающих технологий – дорожка для босохождения.

6. СЛУШАЛИ: Шинкаренко С.Б., заведующего, которая представила педагогическому коллективу для принятия Отчет по самообследованию МАДОУ – детский сад № 541 в 2021 году.