

Заседание профессионального объединения педагогов

ГМО педагогов-психологов 2021 – 2022 уч.год

ПРОТОКОЛ № 4

Дата 14.04.2022

Проведение на базе МАОУ «Лицей № 21»

Председатель Радаев Владислав Александрович
Секретарь Галиахметова Наталья Константиновна

Присутствовали: 17 человек (Список прилагается)

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. Вступительное слово руководителя ГМО Радаева В.А.
2. Интегрированное занятие «Использование дыхательных техник в работе педагога-психолога» Радаев В.А.
3. Практикум «Отработка навыков диафрагмального дыхания», «Профилактика эмоционального выгорания» Акишева Кристина Евгеньевна, педагог-дополнительного образования МАОУ «Лицей № 21»

Ход ГМО

1. По 1 вопросу слушали Радаева В.А. Он поздравил участников ГМО с окончанием учебного года. Подвел итоги работы ГМО. Вручил благодарности педагогам, выступившим на заседаниях ГМО: Беспамятных Елена Викторовна педагог-психолог школа № 10, Бударгина Ольга Сергеевна, педагог-психолог МБОУ «СОШ №2», Яппарова Надежда Вениаминовна, педагог-психолог МБДОУ №15, Пономарева Алена Владимировна педагог – психолог МБОУ СОШ №4, Иовлева Александра Александровна педагог-психолог МБОУ "СОШ №7"

2. По 2 вопросу выступающий Радаев В.А. обозначил актуальность работы с дыханием. Правильное дыхание приводит к повышению иммунитета, ускоряет процессы оксигенации в организме, сокращает частоту простудных заболеваний, увеличивает объем легких кислородом, улучшает состояние головного мозга и сердечной мышцы, улучшает самочувствие, успокаивает и способствует наилучшей концентрации внимания, повышает стрессоустойчивость, повышает работоспособность.

Проговорил основные этапы занятий по развития навыка правильного дыхания у детей

1. Рассказать о дыхательной системе человека и функциях кислорода и углекислого газа, объяснить, чем отличается диафрагмальное дыхание и как оно влияет на человека. В каких жизненных ситуациях можно применять.
2. Развивать бесшумный, спокойный вдох без поднятия плеч, а также сформировать сильный плавный ротовой выдох.
3. Научить ребенка контролировать время вдоха и выдоха
4. Обучение диафрагмальному дыханию
5. Закрепление навыков диафрагмального дыхания через разные упражнения

Продемонстрировал как можно использовать дыхание в работе психолога при разных видах работы. Участники семинара попрактиковались в выполнении отдельных упражнений.

3. По 3 вопросу Акишева К.Е. провела практическое занятие, в котором участники через различные упражнения отработывали навык диафрагмального дыхания. В ходе занятия были продемонстрированы и опробованы участниками упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов, улучшение физического и эмоционального самочувствия, развитие осознанности.

Постановили: информацию принять во внимание и использовать в работе

Председатель

Секретарь

