

**МКУ «Краснодарский научно-методический центр»**

# **ЛУЧШИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ**

из опыта работы дошкольных образовательных организаций города Краснодара



**СБОРНИК 2**

## ЛУЧШИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

Лучшие педагогические практики дошкольного образования на территории муниципального образования город Краснодар: сборник методических материалов / составители:

*Кабанова Надежда Васильевна* – начальник отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр»;

*Шерстюк Ирина Олеговна* – главный специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр»;

*Филь Екатерина Александровна* – ведущий специалист отдела анализа и поддержки дошкольного образования МКУ «Краснодарский научно-методический центр»;

Под общей редакцией

Фёдора Ивановича Ваховского – директора МКУ «Краснодарский научно-методический центр».

## ЛУЧШИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

В сборник «Лучшие педагогические практики» дошкольного образования на территории муниципального образования город Краснодар вошли педагогические и методические находки дошкольных образовательных организаций, входящие в кластер «хорошее качество» по результатам проведения мониторинга МСОК ДО 2021 года.

## Содержание

1. Введение .....	4
2. Организация работы родительского сообщества в центре развития семьи «Формула детства».....	5
3. Методическая разработка «Взаимодействие с семьей в вопросах оздоровления дошкольников».....	57

## «Лучшие педагогические практики»

Мы продолжаем представлять Серию методических рекомендаций «Лучшие педагогические практики», в сборник вошли лучшие практические материалы по организации работы с родителями (законными представителями) воспитанников.

Методические рекомендации представляют систематизацию направлений деятельности и обобщение опыта работы в организации работы с родителями (законными представителями) воспитанников. Второй сборник содержит педагогические находки, необходимые для работы с родителями, а также рекомендации по их использованию. Материалы сборника будут интересны педагогам и руководителям дошкольных организаций, представителям родительской общественности и другим заинтересованным лицам.

### Введение

Поскольку с 2021 года одним из направлений в реализации ФГОС ДО стала разработка муниципальной системы оценки качества дошкольного образования на основе требований стандарта, вопросы необходимости контроля качества реализации стандарта, уровня обеспечения необходимых для этого условий, степени удовлетворенности родителей как основных потребителей образовательных услуг требуют особого внимания.

По результатам мониторинга оценки качества дошкольного образования в 2021 году определились дошкольные образовательные организации (далее – ДОО) муниципального образования город Краснодар, относящиеся к кластеру «хорошее качество» по большинству показателей мониторинга. Согласно рекомендациям по использованию успешных практик в ДОО это послужило предпосылкой создания проекта **«Лучшие педагогические практики»**, способного повысить данные мониторинга в соответствии с утвержденными показателями мониторинга, транслировать успешные практики достижения высокого уровня.

В содержание пособия входит теоретический и практический материал, освещающий профессиональную деятельность педагога дошкольной образовательной организации.

## **Организация работы родительского сообщества в центре развития семьи «Формула детства»**

*МБДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 112»,  
Свиридова В.А.–заведующий МБДОУ;  
Педагоги ДОО;  
Родители (законные представители) воспитанников.*

Современный родитель часто испытывает потребность в актуальных педагогических и психологических знаниях, позволяющих ему компетентно решать задачи воспитания и развития ребенка. Ошибки и просчеты, допускаемые в воспитании ребенка, могут повлиять на дальнейшие трудности социализации, стать источником различных отклонений психического и личностного роста ребенка.

Современная жизнь оказывает сильнейшее влияние на характер семейных, детско-родительских отношений. Высокий уровень занятости родителей, стремительный ритм жизни, социальная конфликтность приводят к обеднению и формализации контактов родителей с ребенком, исчезновению совместной игровой деятельности, способствуют дефициту теплоты и внимания друг к другу. Такого рода тенденции обеспечивают формирование у ребенка низкой или неадекватной самооценки, коммуникативных нарушений, которые, в крайнем случае, могут привести к педагогической запущенности ребенка.

Поэтому формирование психолого-педагогической культуры в детско-родительских отношениях в современном обществе определяется как первостепенная задача. Практика показывает, что многие родители оказываются не только слабо подготовленными к сотрудничеству с педагогами дошкольной организации, но и построению эмоционально-близких отношений с ребенком. Большинство родителей не готовы к демократизации отношений с детьми, считают уместным проявлять авторитарность, гиперконтроль или безразличие. Часть родителей по-прежнему считают, что главную ответственность за воспитание детей несут педагоги и дошкольная организация.

Необходимо отметить, что традиционные формы работы с родителями в детском саду, методы педагогического просвещения и всеобуча, постепенно теряют свою актуальность. От дошкольной организации требуется такого рода организация работы с родителями, в которой взаимодействие основывалось на взаимопонимании и сотрудничестве, свободном диалоге.

Задача педагогов дошкольной организации оказать помощь, поддержку в решении значимых для семьи вопросов развития ребенка с учетом не только специфики возникающей проблемы, но и индивидуальных особенностей каждого члена семьи и, прежде всего, ребенка.

Однако решение этой задачи осложнено рядом трудностей. Современный родитель, находясь в насыщенном психолого-педагогической информацией социальном пространстве, зачастую не считает нужным прислушиваться к советам профессионалов, находя для себя излишним или неправильным следовать их советам. Более того, высокий уровень занятости взрослых членов семьи приводит к формализму, отсутствию должного внимания к индивидуальным запросам развития ребенка, рождает ситуацию отчуждения от актуальных образовательных потребностей ребенка. Также необходимо учитывать, что родитель - это уже взрослая, сложившаяся личность, и рассматривать его участие в решении вопросов развития ребенка необходимо только с позиции партнерства, в котором следует учитывать его точку зрения, знания, отношение к создавшейся проблеме и способов её решения.

Поэтому традиционный подход, рассматривающий родителя как «взрослого ученика» очевидно неэффективен, возникает необходимость в поиске таких форм организации взаимодействия детского сада и родителей, в которых расширение границ педагогической культуры родителей происходило в опоре на их возможности и проявляемую мотивационную активность в реализации задач развития ребенка.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.) за родителями закреплено «преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Семья обязана заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка, при этом в законе делается акцент на том, что дошкольные образовательные организации призваны обеспечивать «психолого-педагогическую поддержку семьи и повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования». В Федеральных государственных образовательном и профессиональном стандартах (2013 г.), государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» на 2016-2020 годы (2016 г.) отмечается необходимость профессионального развития педагогов дошкольного образования, основанного на использовании последних достижений науки, современных технологий, одним из ведущих принципов построения образовательного процесса признается взаимодействие с семьёй ребёнка.

В связи с этим изменяются требования к организации процесса взаимодействия с семьёй, определяя необходимость разработки систем взаимодействия, в которых родители рассматривались бы как субъекты образовательного взаимодействия. Еще большую актуальность в этой связи принимает разработка вопросов организации *родительского сообщества, принимающего черты коллективного субъекта* и влияющего на развитие каждого его члена.

Необходимо отметить, что современный человек, имея неограниченные возможности социального взаимодействия в виртуальных социальных сетях, почти всегда находится в определённом социальном сообществе, в том числе

и виртуальном. Родители детей, посещающих дошкольные учреждения также спонтанно образуют такие сообщества в виртуальных on-line сетях, общение в таких группах связано с вопросами содержания и воспитания детей в детском саду, часто родители делятся советами по развитию ребенка дошкольного возраста, при этом такое стихийное общение мало способствует формированию педагогической культуры родителей, способно во многом навредить выбору правильного, компетентного поведения родителя в создавших воспитательных и жизненных ситуациях.

Принципиальной особенностью организуемой инновационной деятельности является формирование родительского сообщества, в котором инициатива деятельности определяется собственными интересами родителей и их образовательными потребностями.

Организация образовательной деятельности, направленная на педагогическую поддержку семьи и родителей, определяется следующими организационными характеристиками:

- формирование родительских групп, основанных на общем интересе к выбранной психолого-педагогической проблематике;
- «точечное», основанное на запросе родителя реагирования на возникшую проблему;
- опора на ресурсы родителя в осуществлении работы родительского сообщества;
- закрепление за группой куратора, помогающего родителям осуществить реализацию своего педагогического запроса или решить возникшую педагогическую проблему;
- проведение педагогических конференций, в которых родители могут рассказать о ходе реализации проектов, решения различных воспитательных задач.

Работа с родителями осуществлялась в созданном на базе МБДОУ МО г. Детский «Детский сад №112» Центра помощи семьи и родителям «Формула детства». Цель деятельности Центра – реализации системы консультативной, организационной, диагностической помощи родителям и семьям, дети которых посещают детский сад.

Все родители, участники Центра по своему выбору и результатам диагностирования распределяются по рабочим группам. Предполагается, что направленность деятельности групп определяется проблемами развития детей дошкольного возраста. Численность участников в каждой группе не превышает 8-10 человек.

В работе Центра были организованы следующие рабочие группы:

- группа укрепления здоровья и физического развития ребенка;
- группа решения проблем психического развития ребенка;
- группа развития мышления и речи ребенка дошкольного возраста;
- группа творческого развития и экспериментирования;
- группа подготовки к школе и познавательного развития старших дошкольников.

Кураторами групп стали специалисты, наиболее подготовленные педагоги дошкольной организации.

Слаженная, продуктивная работа Центра развития семьи связана с тщательной проработкой вопроса внутренней динамики развития родительского сообщества, так как впервые собранные родители не способны по собственной инициативе его организовать. Нужен импульс, предварительная работа, позволяющая лучше узнать друг друга, приобрести первоначальный опыт командного взаимодействия.

Само понятие сообщество предполагает, что это объединение людей, имеющих общие интересы. Интерес, как правило, является индикатором потребностей, и в педагогической практике привязан к вопросам благополучного физического, психического и познавательного развития своего ребенка.

Стратегия построения самоорганизующегося родительского сообщества требует постепенного усложнения взаимодействия, построенных по концентрически выстроенной линии взаимоотношений, где приобретаемым опытом отношений в сообществе помогает родителю более уверенно заявлять о своих проблемах и приобретать опыт их решения. Развитие такого общества требует определенной динамики построения взаимодействия в порядке уровней или этапов:

1) уровень «взрослого ученика». На данном этапе родители знакомятся между собой, получают информацию о воспитании и развитии детей дошкольного возраста. На этом уровне создается основа для проявления будущей инициативы родителей, формируется зона психологической безопасности, поэтому встречи проходят ярко, интересно, увлекательно и полезно. Содержание обсуждаемых тем самое разнообразное: подготовка школе, капризы детей, развитие речевой культуры и укрепление здоровья;

2) уровень «решения новых задач». Этот этап предлагает возможность попробовать новое, лично поэкспериментировать, проверить эффективность ранее полученной информации. На этом этапе встречи могут проходить вместе с детьми, педагогическая инициатива родителя сразу же реализуется в реальность;

3) этап решения групповых проблем. Этот этап развития родительского сообщества требует от участника способности привнести свою лепту в разработку значимой для всех проблемы, высказать личное мнение и проявить собственное знание по обсуждаемому вопросу, поделиться своими наработками и опытом;

4) и наконец, этап проявления личной инициативы. Предполагается, что родители могут сами предлагать вопросы и решения, обсуждать, проявлять собственную инициативу, то есть становится полноправными членами сообщества. Именно привносимая каждым участником инициатива создает возможность для построения общих групповых задач, обеспечивает расширение границ и развитие сообщества.



Таким образом, вопросы формирования родительского сообщества, в котором инициатива и активность отдельной личности не ограничивалась, а поощрялась в отношении привносимого вклада каждого члена в общее дело, обеспечивают новый уровень построения педагогического взаимодействия в системе педагог – родитель – ребенок.

Далее предлагаются сценарии встреч с родителями различной направленности первого этапа развития родительского сообщества. Представлены разработки двух видов работы, собственно встречи с родителями, и занятия, проводимые вместе с родителями и детьми.

## **I. СЦЕНАРИЙ ВВОДНОЙ ВСТРЕЧИ**

### ***КЛУБНЫЙ ЧАС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «МИР ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ»***

*Первая встреча с родителями проходила в форме «Клубного часа». Клубный час как образовательная технология предлагает свободное передвижение участников по различным тематическим образовательным площадкам. Задача данной встречи не только более тесно познакомиться друг с другом, но и осознание родителями основной цели проводимых мероприятий - пониманию ребенка, оказанию помощи ему в различных жизненных ситуациях, овладение комплексом разнообразных методов и приемов развития ребёнка дошкольного возраста.*

#### **1. Встреча с родителями**

##### **художественно-эстетического направления «Рисуем осень»**

**Цель встречи:** знакомство с родителями, формирование команды участников клубного часа, осознание и выявление сущности общения и взаимопонимания в семейных отношениях.

Описание образовательного пространства: в помещении по кругу расположены столы. На столах находится материал для художественного творчества: краски, большие кисти, вода, салфетки, листья разных деревьев (клен, липа, береза, дуб, рябина, хвоя ели). Звучит негромкая приятная музыка.

##### ***1 часть встречи: установочная.***

Педагог: Здравствуйте, уважаемые взрослые. Сегодня нам с вами понадобятся фантазия, дружелюбие, взаимопомощь, креативность. Наша встреча проходит осенью, а это самое красивое время года, наполненное яркими красками. Предлагаю отразить эту красоту в собственном художественном творчестве. Но есть несколько условий к выполнению работ:

- 1) рисовать будем шаблонами листьев;
- 2) основной художественный жанр – пейзаж;
- 3) рисуем только тогда, когда не звучит музыка (примерно 20 – 30 сек);

4) когда звучит музыка, нужно двигаться по кругу вокруг столов, выполняя движения, в соответствии с характером звучащей музыки;

5) когда музыка перестает звучать, останавливаемся и продолжаем рисовать, даже если это не ваш рисунок.

Задание всем понятно?

**2 часть встречи: создание коллективного творческого рисунка, работа над командным сплочением.**

Педагог предлагает взять родителям цветную бумагу (фон) для рисования (на выбор) и в течение 20 – 30 секунд родители изображают на своем листе то, что «позволяет фантазия»: они сами выбирают цвет, композицию, материал (листья) для работы. Затем включается музыка и все перемещаются от стола к столу, пританцовывая в зависимости от характера мелодии (каждый раз музыка меняется). Таких переходов в процессе выполнения задания осуществляется около 6-7 (в зависимости от того, в каком объеме выполняется художественная работа).

Педагоги обращают внимание родителей, что, останавливаясь возле «чужого» стола, необходимо оценить, чем можно дополнить эту работу.

Педагог: Чтобы вам легче было справиться с работой, представьте, что: вы вместе должны выполнить рисунок вместе с ребенком. Вместе проще решаются даже самые сложные задачи, надо только включить взаимопонимание и взаимовыручку. Как вы помогаете ребенку: советом, делом, иногда просто улыбкой или объятиями? После таких слов иногда «дело» идет быстрее и легче.

В начале работы родители могут вести себя весьма скованно, но видя позитивный настрой педагогов, слыша веселую музыку, окунувшись в игровую доброжелательную атмосферу, постепенно «серьезность» родителей исчезает, они принимают правила игры, и с удовольствием выполняют задание. Но, не смотря на игровой характер заданий, для некоторых родителей они могут вызвать затруднения. В частности, не все сразу могут понять способ рисования, даже не смотря на показ педагога, могут быть затруднения в том, чтобы запомнить все условия работы перед её началом.

В процессе выполнения работы, родители делятся впечатлениями.

**3 часть встречи: рефлексия выполненного задания:**

участники встречи обсуждают, что почувствовали при выполнении этого упражнения, хотелось ли продолжить выбранный ранее другим участником вид рисунка, цветовое решение, композицию и т.п. Легко ли переключались во время перехода от групповой к индивидуальной работе?

В конце работы, оценивая рисунки, некоторые родители дают советы, комментарии как, где и что можно было бы поменять или дополнить в работах:

«Надо было взять не красную, а оранжевую краску», «Перебор с количеством деревьев. Я нарисовал три – надо было больше не добавлять»; «Спасибо, что подбросили идею с разноцветными деревьями. Я до такого не додумалась!». С удивлением они могут обнаружить, что не всегда (!) нужно

было что-то дорисовывать на «чужом» рисунке. Вот так и в жизни, не всегда надо вмешиваться в какую-то ситуацию. Например, можно дать ребенку приобрести свой опыт.

#### ***4 часть встречи: итоговая.***

Педагог: Ну, вот и закончилась работа. Надеемся, что вы получили положительный опыт, который можно в какой-то мере переложить и в общение с ребенком. Будьте добры друг к другу. Прислушивайтесь к себе и другим. Любите своих деток и чаще улыбайтесь! А ваши «шедевры» предлагаю повесить у себя дома, как необычный опыт взаимопонимания и взаимовыручки.

## **2. Сценарий встречи познавательного направления «Готовимся к школе»**

**Цель:** формирование у родителей знаний и умений организации развивающей, познавательной деятельности с ребенком, формирование основы знаний о методах подготовки детей к школе.

#### ***1 часть встречи: мотивационная.***

Педагог: У каждого родителя ребенка-дошкольника возникает масса волнений и переживаний: как подготовить ребенка к школе, нужна ли такая подготовка, что ребёнок должен знать и уметь перед школой.

Что же включает в себя подготовка к школе?

Подготовка ребенка к школе – это целый комплекс знаний, умений и навыков, которыми должен владеть дошкольник.

Прежде всего, это физиологическая готовность ребенка к школе. Физиологическая готовность подразумевает развитие мелкой моторики (пальчиков), координации движения. Ребенок должен знать, в какой руке и как нужно держать ручку. А также знать, соблюдать и понимать важность соблюдения основных гигиенических норм: правильная поза за столом, осанка и т. п.

Также немаловажным является психологическая готовность ребенка к школе. Как вы понимаете, и объясните, что ребенок психологически готов к школьному обучению? (Родители: ребенок должен уметь размышлять, быть внимательным, готовым справляться с интеллектуальными нагрузками, подчиняться школьным правилам и т.д.) Другими словами, психологический аспект готовности включает в себя: интеллектуальную готовность, личностную и социальную, эмоционально-волевую.

А также значительное место в подготовке к школе имеет познавательная готовность. Что подразумевается под этим понятием? (Родители: ребенок должен знать основы грамоты, чтения и счета). У ребенка, прежде всего, должна быть развита речь. Он должен владеть знаниями по математике и у него должна быть хорошо развита мелкая моторика.

Этому не в малой степени способствует развитие межполушарного взаимодействия в коре головного мозга, которое необходимо для

координации работы и передачи информации из одного полушария в другое. Отсутствие слаженности в работе полушарий мозга – частая причина трудностей в обучении детей младшего школьного возраста, так как при наличии несформированного межполушарного взаимодействия не происходит полноценного обмена информацией между правым и левым полушариями.

### ***2 часть встречи: выполнение практического упражнения.***

Педагог: Теперь я предлагаю перейти к практической части и освоить некоторые приемы, которые непременно пойдут на пользу при подготовке ребенка к школьному обучению.

Предлагаю выполнить первое задание.

(Наставник открывает на интерактивном столе игру).

#### ***Интерактивная игра «Кораблик»***

Цель: решить математическое уравнение.

Инструкция: построй кораблик и отправь его в плавание. Во время пути спасите утопающих, преодолите препятствия, нужную цифру не пропустите.

(Родители выполняют задание игры).

Педагог: Предлагаю пройти к столу, и выполнить задания на развитие межполушарного взаимодействия.

***Стол №1 – «Правая рука, левая рука», «Двумя руками одновременно», «Черепашки», «Ухо-нос», «Зеркало».***

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Инструкция: выполните задание правой рукой, левой рукой; двумя руками одновременно.

(Родители справляются с заданиями).

Педагог: Прошу участников пройти к столу, где вы познакомитесь с Блоками Дьенеша и попробуете выложить рисунок по схеме «Веселый конструктор».

Важнейшая задача детского сада и родителей — это подготовка ребёнка к школе. На современном этапе в дошкольных образовательных учреждениях используются всевозможные развивающие игры, однако не все они позволяют комплексно формировать у малыша ключевые мыслительные умения.

В этом плане эффективным пособием является логический набор Золтана Дьенеша, который развивает дошкольника не только интеллектуально (подготавливает к восприятию математических понятий и будущему изучению информатики), но и даёт ребёнку возможность проявить творчество и сформировать эстетический взгляд на вещи.

### ***3 часть встречи: реализация творческого родительского замысла***

Педагог: Приглашаю подойти к столам, на которых представлены оборудования для детского экспериментирования.

Детское экспериментирование имеет большое значение для интеллектуального развития детей, для усвоения им представлений о

взаимосвязи природы и человека. В процессе эксперимента у детей развивается память, активизируются мыслительные процессы. Детям приходится устанавливать причинно-следственные связи, доказывать и опровергать. Все это необходимо в учебной деятельности.

Как вы считаете, какие результаты можно получить в развитии ребенка, занимаясь с ним экспериментами?

(Родители: экспериментирование вызывает у ребенка интерес к исследованию природы, развивает мыслительные операции (анализ, синтез, классификацию, обобщение и др.), стимулирует любознательность ребенка, активизирует восприятие учебного материала по ознакомлению с природными явлениями, с основами математических знаний и т. п.)

#### ***4 часть встречи: рефлексия по итогам деятельности.***

Результатом сегодняшней встречи стало обобщение знаний о том, в каких направлениях деятельности необходимо помогать ребенку, чтобы он стал успешным в школе. А познакомили вы с этим, выполняя игровые задания, применить которые вы сможете в занятиях с ребенком.

Спасибо Вам дорогие гости, что не побоялись «заглянуть» к нам на станцию и выполнить где-то легкие, а порой и не очень легкие задания.

### **3 . Сценарий встречи психологической направленности «Волшебная песочница»**

**Цель:** формирование у родителей системы методов и приёмов взаимодействия с ребенком средствами песочной терапии.

**Педагог-психолог:** Перед вами песок. Хотите погрузить в него руки? Опустите руки в песок; расскажите о своих ощущениях (теплый, сухой, рассыпается, течет сквозь пальчики). Пропустите между пальцами, почувствуйте тепло собственных рук. Приятные воспоминания (чувства) охватывают вас: река, солнце, лето, ощущение бесконечности мира и ожидание чуда. Чувства переполняют, и хочется поделиться ими. Для ребенка дошкольного возраста песок, песочная терапия является эффективным инструментом снятия напряжения, развития мелкой моторики, формирования координации движения. Сегодня мы научимся некоторым приемам, позволяющим снять эмоциональное напряжение, развить тактильную чувствительность, мелкую моторику ребенка.

Попрошу вас выполнить упражнения, повторяя за мной:

- скользим ладонями по поверхности песка, выполняя зигзагообразные и круговые движения (как машинки, змейки);

- выполним те же движения, поставив ладонь на ребро;

- сделаем отпечатки кулачков, костяшками кистей рук, ребрами ладоней сделай причудливые узоры на поверхности песка, постарайтесь найти сходство с другими предметами (ромашка, солнышко, дождевика, травинка, дерево, ежик);

- пройдите по поверхности песка каждым пальцем поочередно правой и левой рукой (можно группировать пальцы по два, три, четыре и т. д.)

- поиграй на поверхности песка, как на клавиатуре пианино или компьютера

- погрузимся в сухой песок кистями рук и начнем ими шевелить, наблюдая за тем, как изменяется песчаный рельеф

- освободи руки от песка, не совершая резких движений, только шевеля пальцами и сдувая песчинки.

Анализ упражнений: Что вы чувствовали при работе с песком? Вам было приятно или нет? Что легче говорить, или понимать (чувствовать)?

#### *Упражнение «Отпечатки наших рук»*

На ровной поверхности песка по очереди делаем отпечатки кистей рук: внутренней и внешней стороной. Важно задержать руку на песке, слегка вдавив ее, и отмечать свои ощущения.

#### *Упражнение «Песочный дождик»*

Педагог-психолог: в нашей песочнице может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами можете устроить такой дождик и ветер.

Возьмите песок в ладошку, сожмите в кулак и начинайте медленно высыпать песок.

#### *Упражнение «Необыкновенные следы»*

**Цель:** развитие тактильной чувствительности.

«Идут медвежата» – кулаками надавливаем на песок.

«Прыгают зайцы» – кончиками пальцев ударяем о песок.

«Ползут змейки» – напрягаем ладони и ребром рисуем след «змеи».

«Бегут жучки-паучки» – перебираем пальцами обеих рук по поверхности песка.

## **II. ЦИКЛ ВСТРЕЧ**

### **1. СЦЕНАРИЙ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ**

#### **«РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ ПСИХИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ДОШКОЛЬНИКОВ, КАК ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ К ШКОЛЕ»**

**Цель:** обучение родителей способам развития памяти и мышления ребенка, как основы успешного обучения ребенка в школе.

#### ***Первая часть встречи: организационная.***

Педагог: Добрый вечер, уважаемые участники! Для того чтобы ребенок был успешен в школе, необходимы хорошо развитые психические функции. Недостаточная степень их сформированности – это серьезный повод для беспокойства. Какие же психические процессы, необходимо развивать у ребенка в дошкольном возрасте? Конечно же, это – усидчивость, сосредоточенность, память, внимание, логическое мышление, воображение. Развитию памяти и мышления будет посвящена наша сегодняшняя встреча,

после которой, мы надеемся, что в вашем арсенале появятся новые методы, которые помогут вам в совместной с ребенком деятельности.

***Вторая часть встречи: планирование деятельности.***

Прежде чем начать, предлагаю познакомиться друг с другом, для этого предлагаю сыграть в следующую игру.

***Игра «Приветствие»***

**Педагог:** Эта шутивная игра помогает снять психологическое напряжение. Все встают в круг. Педагог объявляет различные команды-приветствия, участники их исполняют.

Поздоровайтесь с соседом справа.

Положите руку на плечо тому, кто справа.

Дотроньтесь до уха того, кто слева.

Дотроньтесь своим локтем до локтя соседа слева.

**Педагог:** Отлично, познакомились. Сейчас прошу разделиться на команды согласно цветам своих бейджей и занять места за столами.

***Третья часть встречи: обучающая.***

***Упражнение «Вспомни картинку»***

Цель: развитие памяти.

Инструкция: внимательно рассмотрите картину в течение 1 минуты и запомните (затем картина убирается). Постарайтесь ответить на вопросы по содержанию картины, не видя ее.

***Упражнение «Запомни и назови»***

Цель: развитие памяти.

Инструкция: внимательно рассмотрите картину в течение 1 минуты и запомните цвета и нумерацию шариков. Постарайтесь ответить – какой номер имел шарик того или иного цвета.

Обе команды успешно справились с заданием. Приходя домой из магазина и, разбирая покупки, отмечаем, что мы забыли что-то купить. А чтобы такое случалось нечасто, предлагаю составить список необходимых покупок.

***Упражнение «Магазин»***

Цель: развитие кратковременной памяти.

Инструкция: запоминайте в течение одной минуты список покупок (далее список пополняется двумя другими списками).

– Какой из представленных списков правильный? Обратите внимание на то, что очередность перечисленных продуктов могла измениться в новых списках.

**Педагог:** Вы хорошо справились с предложенными заданиями. Подумайте и скажите, какую психическую функцию вы тренировали с помощью выполненных вами упражнений?

Память – процесс запечатления, сохранения и последующего воспроизведения информации. Умение надёжно хранить информацию одна из удивительных способностей человеческого мозга.

Память нам нужна, чтобы не разучиться ходить, говорить, узнавать предметы окружающего мира. Выделяют разные виды памяти. Образная память – память на представления, картины природы и жизни, а также на звуки, запахи, вкусы. Она бывает зрительной, слуховой, осязательной, обонятельной, вкусовой. Хорошая зрительная память предполагает хорошо развитое воображение. На этом во многом основан процесс запоминания материала и его воспроизведения, ведь то, что мы легко можем представить себе зрительно, как правило, легче и запоминается, и воспроизводится.

Переходим к следующему заданию.

*Игра «Ринг-динг»*

Цель: освоить приемы развития мышления ребенка, его усидчивость, самостоятельность, внимание ребенка. Эта игра позволяет закреплять представление о цвете, развивает пространственную ориентировку, быстроту реакции, развивает мелкую моторику рук ребенка.

Нужно надеть резиночки на пальцы соответственно схемам. Чья команда быстрее справится, то позвонит в колокольчик.

Отлично справились. Какие психические функции вы тренировали через эту игру? (Родители: мелкую моторику, внимание).

Теперь поговорим о мышлении. Мышление – это сознательный процесс, связанный получением, усвоением и переработкой информации. Знание — это тоже информация, поэтому без развитого мышления ребенку в школе не обойтись. Прошу одного из участников команды подойти ко мне и выбрать один из конвертов (память, мышление).

*Родители выбирают конверт и показывают карточку из конверта участникам команд.*

- Теперь я прошу всех участников пройти к столу с оборудованием и выбрать те игрушки, которые на ваш взгляд помогут самостоятельно придумать и представить игру или упражнение на развитие памяти/мышления. Когда справитесь, поднимите руку.

Команды представляют свои игры.

Команда «розовых»:

*Игра «Запомни и назови»*

Цель: развивать память.

Оборудование: муляжи фруктов.

Правила игры: перед ребенком раскладываются муляжи фруктов. Просим ребенка запомнить их расположение, а затем отвернуться. В это время: первый вариант: фрукты меняем местами, второй вариант: убираем один из фруктов другим, третий вариант: заменяем один из фруктов. Далее просим ребенка повернуться, спрашиваем: «Что изменилось?».

*Игра «Запомни и назови»*

Цель: развитие памяти.

Оборудование: пальчиковые фигурки (животные).

Правила игры: фигурки одеваются на пальцы. Просим ребенка запомнить их расположение, а затем отвернуться. В это время: первый



вариант – фигурки меняем местами; второй – меняем одного из персонажей другим. Далее просим ребенка повернуться. Спрашиваем: «Что изменилось?».

*Команда «зеленых»:*

*Игра «Посади огород»*

Цели: развивать мышление, мелкую моторику.

Оборудование: «грядка» из гречки, овощи из соленого теста.

Правила игры: первое – посади грядку по цвету; второе – посади грядку по форме; третье – посади грядку тыквы/моркови/баклажанов и др. овощей; четвертое – посади грядку по количеству овощей; пятое – собери урожай для борща/ супа и др. блюд.

*Игра «Выложи из палочек»*

Цель: развивать мышление, мелкую моторику.

Оборудование: палочки из карандашей.

Правила игры: первый вариант – выложи картину; второй вариант – выложи предмет из карандашей.

***Четвертая часть встречи: рефлексивная.***

У каждой команды получились замечательные игры.

Какие задания вызвали у каждого из вас впечатления, затруднения?

К следующей нашей встрече, я попрошу вас представить домашнее задание (игру, упражнение из подручных материалов) с вашим ребенком на развитие памяти или мышления, с которым вы готовы поделиться с нами.

## **2. СЦЕНАРИЙ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «РАЗВИТИЕ РЕЧЕВОЙ КУЛЬТУРЫ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ»**

Цель:

Повысить компетентность в вопросах STEM образования детей дошкольного возраста.

Развивать у детей коммуникативные навыки: вести беседу, рассуждать.

Познакомить родителей с играми по развития речи ребенка в домашних условиях.

Закрепить и обобщить знания детей о космосе.

*Материалы и оборудование:* ноутбук, проектор, экран, видеоролик «Таинственный космос», мольберт, Lego конструктор.

*Первый этап: подготовительный.*

*Настроить участников на творческую работу, актуализировать образовательные задачи встречи.*

Педагог: Уважаемые родители и дети! Мы рады Вас приветствовать на сегодняшней встрече. Сегодня мы поговорим о том, как научить ребенка красиво и грамотно говорить, выражать свои мысли, обсуждать различные вопросы, анализировать и аргументировать свои высказывания.

– Кто из детей знает, что такое космос? Готовы ли вы вместе с родителями отправиться на покорение Вселенной?

- А для того, чтобы отправиться в космическое путешествие, как вы думаете, ребята, что нам нужно? (ракета, скафандр, шлем).

*Второй этап: Практический. Расширение знаний детей о космосе*

Педагог: Я предлагаю каждой команде сделать из Lego космонавта.

Но прежде хочу задать вам вопрос: чтобы пальчики наши с вами хорошо работали, что нужно сделать? (Размять пальчики). Может кто-то сможет предложить пальчиковую гимнастику?

*Летит, летит ракета*

*Зеленького цвета*

*А в ней летит Гагарин*

*Простой советский парень.*

*(поочередно соединять пальцы рук кольцо.*

А еще при игре в Lego, уважаемые родители, чтобы не случилось беды, нужно объяснять детям о правилах обращения с мелкими деталями.

Ну а теперь соберите космонавта из Lego конструктора вместе с детьми.

Для того, чтобы отправиться в космическое путешествие предлагаю выбрать командира, который может построить ракету на большом планшете. А остальные дети и родители могут собрать ракету из геометрических фигур, счетных палочек и из строительного материала.

*Интерактивная игра «Построй ракету»*

Вы построили ракету. Скажите, пожалуйста, вам понравилось? Из каких деталей (частей) состоит ракета? (Нос, ракеты, туловище, хвост, иллюминатор, ступени).

Предлагаю поиграть в игру, которая развивает координацию речи с движением, обогащает речевой словарь, развивает навыки определения пространственных отношений (вправо, влево, вперед):

- человек, который считает звезды? (звездочет);
- космический корабль, летящий к звездам (звездолет),
- скопление звезд на небе (созвездие);
- время, когда звезды «падают» (звездопад),
- небо, на котором много звезд (звездное),
- небо, на котором нет звезд (беззвездное),
- маленькая звезда (звездочка).

*Третий этап: Методы и формы развития речи детей в домашних условиях.*

Педагог: Сегодня мы с вами обобщали знания о космосе, но можно повысить речевую активность ребенка, используя другие темы общения. К примеру, праздники, события, путешествия и т.д.

Попробуйте придумать? в какие игры-развлечения вы бы могли поиграть с детьми дома? («Повар», «На кухне», «Путешествие на дачу (за город)», «День рождения», «Транспорт», «На ферме».

Игра – это форма жизнедеятельности ребенка, в которой он осваивает и приобретает важные социальные знания, формирует умения и навыки взаимодействия. Чем чаще вы будете играть с ребенком, чем больше с ним будете обсуждать текущие игровые моменты, тем быстрее ваш ребенок научиться грамотно и красиво говорить.

### **3. СЦЕНАРИЙ СОВМЕСТНОЙ ВСТРЕЧИ ПЕДАГОГОВ С РОДИТЕЛЯМИ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО САДА «ГАРМОНИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Цель:** Совместно с родителями найти доступные способы регулирования психического состояния ребенка средствами рисования в домашних условиях.

***Первый этап: предварительная беседа.***

Педагог: Уважаемые родители, мы очень рады видеть вас на очередной встрече и сегодня мы бы хотели спросить вас о трудностях воспитания своих детей, с которыми вы сталкивались?

Возможные ответы родителей: дети не слушаются, капризничают, не хотят заниматься, детская неусидчивость.

(Педагог подводит родителей к тому, чтоб они рассказали друг другу, как справляются с теми или иными трудностями).

Педагог: А делились ли с вами дети чем-то сокровенным, рассказывали об обидчиках или о своих страхах?

Возможные ответы родителей: ребенок боится стоять в углу/боится темноты/каких-то персонажей из мультфильмов.

Педагог: Но вы же согласитесь, что есть плохие страхи и хорошие. Можете назвать примеры хороших страхов?

Возможные ответы родителей: хорошие страхи – это когда дети боятся переходить улицу в неполюженном месте, разговаривать с незнакомыми людьми и др.

Педагог: А каким образом вы боретесь со страхами?

Возможные ответы родителей: разговариваем, объясняем правила поведения, читаем и рассказываем поучительные истории и сказки.

Педагог: хочу вам предложить еще один способ борьбы со страхами.

***Второй этап: деятельностный.***

Оборудование: бумажные заготовки для монстров; клей; фломастеры, ручки, карандаши.

Один из способов борьбы со страхами – это превращение его страшного чудища в милого, смешного и доброго монстра, сделанного своими руками, что мы сейчас с вами и делаем.

(Родители сами решают, как будут выглядеть их монстры, сами выбирают цвет и оформление своего персонажа).

Педагог: А как вы думаете, что еще мы развиваем с помощью этого занятия?

Возможные ответы родителей: моторику, воображение.

Педагог: Монстров можно делать всей семьей, а после того как они будут готовы, разыграть сказку и воспользовавшись игрой, расспросить ребенка подробней о причинах страха.

А скажите, пожалуйста, вот вы сделали монстров и тут ребенок вам говорит: «А мой монстр красивей/лучше!» Какая у вас будет реакция? Умеет ли ваш ребенок признавать, что у него не всегда всё получается?

Возможные ответы родителей: это тоже одна из трудностей.

Педагог: Каким образом вы с этим справляетесь?

Возможные ответы родителей: разговариваем с ребенком, пытаемся правильно настроить перед игрой, объяснить, что главное участие.

Педагог: хочу предложить вам еще один способ воспитания у ребенка способность добиваться победы и спокойно признавать свои поражения.

*Оборудование:* листы бумаги; ножницы; фломастеры; трубочка.

Самый верный способ научить ребенка этому – это ненавязчивое соревнование-игра, позволяющая показать на своем примере, что проигрывать не страшно. С помощью ножниц мы вырезаем из бумаги пятисантиметровые полоски, которые складываем гармошкой и обрезаем углы, чтоб ребенку было интересней, можно нарисовать мордочку «гусеницы» и придумать имя. Потом берем трубочку и начинаем дуть на нашу «гусеницу». Что происходит?

Возможные ответы родителей: Гусеница начинает ползти, если дуть непрерывно, тем самым можно устроить соревнование «Чья гусеница быстрее?». А если дуть прерывисто, например, то гусеница будет прыгать, это способствует развитию дыхания.

Педагог: В процессе игры развивается не только дыхание, но и мелкая моторика, глазомер, формируется умение работы с ножницами.

Педагог: Отлично, ну и у нас остался последний стол, предлагаем вам пройти за него, посмотреть на всё, что там лежит и подумать, как это можно использовать в играх с ребенком?

*Оборудование:* бумажные стаканчики; ленты; пробки/киндеры; степлер или скотч; воронка.

Возможные ответы родителей:

Можно протянуть ленточку от одного стаканчика к другому и поиграть в импровизированный телефон

Педагог: Неплохо, но мы бы хотели не уходить от темы соревнования и предложить вам создание игры «бильбоке» в домашних условиях с помощью подручных средств.

Выбирается бумажный стаканчик или воронка, через доньшко протягивается ленточка с утяжелителем на конце, которым может быть деревянная пробка или киндер. Если не вышло с первого раза, то можно что-то положить в киндер, и будет легче закинуть шарик в воронку.

С помощью этой игры вы можете провести с ребенком эксперимент и выяснить какой предмет легче закидывается в воронку тяжелый или легкий.

И у нас есть для вас небольшое домашнее задание: хотелось бы, чтоб вы дома попробовали одну из предложенных сегодня здесь игр и возможно придумаете какое-нибудь новое задание или вам в голову придет совершенно новая идея, которой вы потом с нами поделитесь.

Ну и напоследок, хочу предложить вам вспомнить эпизод из сказки, в котором катают яблочко по блюдечку. И предложить сделать то же самое, как думаете, чему мы в этот раз будем с вами учиться?

В этой игре мы учимся держать баланс.

Зачастую родители не доверяют ребёнку донести даже тарелку супа до стола из-за страха, что он может что-то пролить или опрокинуть, а с помощью такой ненавязчивой игры, вы можете усовершенствовать эту способность ребенка.

А вам мы предлагаем еще, и сделать это под музыку, которая будет менять темп.

(Родители передают тарелочку из рук в руки, при этом перекачивая яблоко под темп музыки, которую в это время включил музыкальный руководитель)

Возможная реакция родителей: Под быструю музыку намного сложнее это делать, но спустя какое-то время можно приловчиться.

Педагог: Вы можете усовершенствовать нашу игру и попросить ребенка, загадать какое-нибудь желание, но не для себя, а для другого человека, тем самым воспитывая в нем доброту.

***Третий этап: способствуем проведению рефлексии по итогам деятельности:***

Педагог: Что нового вы узнали сегодня?

- С какими трудностями столкнулись в ходе нашей встречи?

- Сможете ли вы как-нибудь использовать опыт, который приобрели сегодня?

### **III ЦИКЛ ВСТРЕЧ**

#### **1. СЦЕНАРИЙ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СОЦИАЛЬНО- КОММУНИКАТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ «СТРАНА ЧУДЕС – МИР СКАЗКИ»**

**Цель:** познакомить родителей с вариантами составления авторских сказок, научить родителей составлять алгоритм сказки и сочинить по нему свою сказку.

***Первый этап: способствуем формированию у родителей мотивации к деятельности***

Педагог: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы хотим предложить Вам поговорить о сказках.

Что же такое сказка? Это мир приключений, мир опасностей, мир возможностей, мир трудностей. Любая сказка обязательно несет в себе образовательный, познавательный и воспитательный характер.

Мы собрались здесь для того, чтобы вы показали, как умеете сочинять и показывать свою сказку совместно со своим ребенком.

Погружаясь в мир сказочных образов, дети будут чувствовать себя спокойнее, научиться преодолевать трудности, не бояться ошибок.

Хотим пожелать всем удачи в сегодняшнем творческом процессе, и уверены, что каждый получит от него удовольствие и вынесет для себя что-то полезное и возьмет это на заметку.

### ***Второй этап: способствуем планированию и организации деятельности родителей.***

Чтобы составить сказку, мы должны опираться на следующие её элементы.

название сказки

главный герой

выбор второстепенных героев

выбор волшебного предмета (по необходимости)

свойства героев (что умеют делать?)

описание места, в котором будут происходить события

В наших сказках главным героем будет забавный Смешок.

В каком же виде могут быть представлены сказки?

Сказку можно записать, рассказать, написать и прочитать, нарисовать.

Педагог: Ребята присядьте, пожалуйста, передо мной на коврик. Давайте отправимся в путешествие по сказкам!

- Где-то далеко-далеко, совсем в другой Галактике, находится Планета чудес. И там, на этой Планете, за диковинными горами, за чудесными лесами, за волшебными морями, в Тридевятом царстве, Тридевятом государстве находится чудесная страна – Мир сказки. И попасть в эту страну совсем непросто. Туда нельзя приехать ни в машине, ни на поезде, нельзя приплыть на корабле, невозможно прилететь на самолете или вертолете, даже в ракете и то нельзя...

Но туда можно просто перенестись, вообразить этот мир, оживить его и увидеть все, что там происходит.

Там побывало очень много детей, а когда они выросли и становились взрослыми, они снова возвращались туда со своими детьми... Кто побывал там хоть однажды, уже никогда не сможет забыть эту волшебную страну и стремился туда снова и снова. Чтобы попасть в эту чудесную страну, вам нужно посмотреть в «волшебные зеркала» (воспитатель раздает детям

маленькие зеркальца), а затем закрыть глаза и представить себе сказочный мир и улыбнуться.

*Взрослые в это время достают из мешочка шарик с номером и рассаживаются за столы с соответствующим номером.*

Педагог: Открывайте глазки. Ребята, мы в ЧУДЕСНОЙ СТРАНЕ. Сегодня я расскажу вам сказку, как появился на свете Смешок. А появился он совсем обычно.

- Жил-был Смешок. Вернее, он только что родился и Смешком еще не стал. Как все дети, едва появившиеся на свет, он за... Ты думаешь, он заплакал? Ничуть не бывало. Он – смешно сказать – засмеялся, да так радостно, так заразительно, что его мама тоже улыбнулась и сразу назвала его Смешком.

Он стал расти не по дням, а по часам. Смешок улыбался жизни, и она отвечала ему своей улыбкой. И вот однажды...

Предлагаю присесть за столы к своим мамам/папам и придумать продолжение сказки со Смешком – главным героем, который попадет в сказку, где его будут ждать приключения.

*(Дети и родители рассаживаются за столы. Педагог определяют время - 10 минут для придумывания сказок)*

Педагог: Друзья, пришло время поделиться своими сказками.

*Демонстрация авторских сказок.*

*Пример одной из сказок.*

*Сказка «Волшебная страна»*

*- Приключения Зеленого Смешарика в волшебную страну...*

*Была чудесная погода...*

*Зеленый Смешарик сел в свою турбо-машину и отправился в путешествие. Он хотел побывать во многих странах. Смешарик ехал и пел песенку, на небе ярко светило солнышко.*

*Он не заметил, как попал в волшебную страну. Не успел он опомниться, как перед ним возникла огромная ледяная гора, которая перегородила ему путь...*

*Вдалеке он увидел огромного ледяного человечка со своими слугами. Он хотел забрать у Смешарика турбо-машину.*

*Смешарик не растерялся и стал кидать волшебные бусинки в ледяных человечках. И они ничего не видели, а потом вовсе становились добрыми. Смешарику пришла гениальная идея – прорыть секретный ход... Когда едешь по секретному ходу, то попадаешь в волшебный лес с волшебными деревьями и кустами. А охраняют его ледяные человечки...*

*Так и закончилось путешествие Смешарика.*

*Эта сказка учит нас: - Что добро побеждает зло!!!*

*- Что нужно учиться все преодолевать.*

*- Что из каждой сложной ситуации есть выход.*

*Ребенок учится – фантазировать;  
- придумывать;  
- развивать мышление;  
- развивать логику.*

*Автор текста и рисунков: Никитин Богдан.)*



- Посмотримся в свои зеркала вместе с мамами. Закроем глазки и улыбнемся.

- Вот мы и в детском саду. Спасибо вам ребята и взрослые, что помогли Смешку, а заодно и новые сказки придумали.

Играйте с детьми в сказку – обучая и обучайте по сказкам – играя.

***4 этап: рефлексия.***

Педагог: Наша встреча подошла к концу. Мы замечательно провели сегодняшний вечер, научились сочинять сказки. Хорошие помогают ребенку справиться с множеством психологических трудностей, решить психологические проблемы.

## **2. СЦЕНАРИЙ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ И ВОСПИТАННИКАМИ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ «ГАРМОНИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ РЕБЕНКА СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Цель:** осознание семейных традиций, как фактора сплочения семьи с помощью художественного воспитания.

***Первый этап: установочный.***

Педагог: Здравствуйте, уважаемые родители! Все наши предыдущие встречи были посвящены разговорам о семейном воспитании, о трудностях, с которыми вы сталкивались в общении с ребенком. А сегодня мы попробуем



понять какие есть ресурсы у семьи, то что объединяет вашу семью, делает её более защищенной, устойчивой в непростом социальном мире?

Но так как наше направление художественно-эстетическое, поэтому мы будем больше творить, чем говорить.

(педагоги демонстрируют картины с гербом РФ и семьи)

Ребята, как вы думаете что это? (Герб)

### **Педагог:**

Совершенно верно, как вы думаете, что общего между двумя этими изображениями? Верно, как вы знаете, гербы бывают разными: страны, города, семьи. И поэтому сегодня мы хотели бы предложить вам совместно с ребёнком создать герб вашей семьи.

### ***Второй этап: реализация творческого замысла.***

Перед вами набор материалов, которые могут помочь вам в работе. Вы можете воспользоваться ими.

### ***Вопросы, задаваемые в процессе работы:***

Скажите, пожалуйста, какие общеизвестные семейные традиции вы знаете?

Какие традиции есть в вашей семье?

Какие значимые события в вашей семье?

Есть ли праздники, которые отмечаются в вашей семье особенно торжественно?

Есть ли такие традиции, которые вы бы хотели ввести в ваш семейный уклад?

Что помогает вам понять, что вы единое целое?

### ***Третий этап: рефлексия.***

**Педагог:** Прошу вас прокомментировать то, что вы отразили на вашем гербе. (родители по очереди рассказывают о своей работе вместе с детьми):

- Что нового вы узнали сегодня?

- С какими трудностями столкнулись в ходе нашей встречи?

- Сможете ли вы как-нибудь использовать опыт, который приобрели сегодня?

Сегодня мы говорили с вами о семейных традициях и ресурсах именно вашей семьи, а также создали своими руками такие замечательные семейные гербы.

Поэтому мы хотели бы предложить вам дома уделить немного времени и найти, а возможно даже сочинить совместно с ребенком четверостишие, которое бы смогло стать девизом вашей семьи.

## **3. СЦЕНАРИЙ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПО НАПРАВЛЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ «ДЕЛУ ВРЕМЯ - ПОТЕХЕ ЧАС»**

**Цель:** познакомить родителей с разнообразием народных казачьих игр, научить их использовать в досуговое время с ребенком.

**Первый этап:** вводная беседа.

**Педагог:** Здравствуйте, гости дорогие, гости званые и желанные! здравствуйте, красны девицы! Аль нет здесь девиц-красавиц? Что-то не слышно, не видно вас? (*девочки, мамы отвечают: «Здравствуйте, хозяйева!»*)

Будьте здоровы и вы, добры молодцы! Видно добры молодцы либо попрятались, либо совсем состарились? Или удаль молодецкая не в теле, коли слышно их еле-еле? (*мальчики, папы отвечают: «Здравствуйте, хозяйева!»*)

Сегодня мы поговорим о народных казачьих играх. Предлагаем родителям вспомнить, в какие народные игры они играли в детстве. (*Казак-разбойники, ручеек, колечко и др.*)

Мы с вами собрались для того, чтобы поиграть в народные казачьи игры, понять их ценность для развития детей. Испокон веков в казачьих играх отражался образ жизни людей, их представления о смелости и чести, желание обладать ловкостью, силой, быстротой и выносливостью, проявлять смекалку, волю и стремление к победе.

**Второй этап: организация и выполнение игр и упражнений.**

Дети, а вы знаете, чем занимались казаки? (После ответов на экране появляется слайд с изображением сюжетов казачьего быта).

**Разминка «Бочонок»** Родителям предлагается по очереди вытаскивать из бочонка карточки с загадками. Они их зачитывают, а дети достают «отгадки-овощи» из корзинки.

Как вы думаете, из чего были сделаны жилища казаков? *На экране слайд с изображением казачьей хаты и ее внутренний обиход.*

Проводится игра «*Построй хату*»

Вот и построили мы с вами замечательную хату. Как вы думаете, чем занимались казаки в свободное от военных сборов время? Правильно, казаки занимались сельским хозяйством. У каждого казака был огород.

Проводится игра «*Капуста*».

Рисуют круг – огород. В его центр играющие складывают кубанки, платки и другие вещи, обозначающие капусту. Все участники игры стоят за кругом, а один выбранный хозяином, садится рядом с капустой. Хозяин, показывает движениями воображаемую работу, поет: Я на камушке сижу. Лозу тешу – Плетень горожу. Чтоб капусту не украли, В огород не прибежали Коза с козлятами, Свинья с поросятами, Утка с утятами, курица с цыплятами. Играющие стараются забежать в огород, быстро схватить капусту и убежать. Кого хозяин коснется рукой в огороде, тот в игре больше не участвует.

Игрок, который больше всех унесет с огорода капусты, объявляется победителем.

Самым любимым лакомством юных казачат были арбузы или кавуны. Проводится игра «*Кауны*» На одном конце площадки проводится черта. Это «бахча», за чертой, на расстоянии 2-3 шагов от нее, «шалаш сторожа». На противоположной стороне площадки обозначается линией «дом детей».

Выбирается сторож. Остальные играющие – дети. Когда «сторож засыпает», дети направляются к бахче со словами: Крадем, крадем кауны, Деда не боимся Дед нас палкой - мы его каталкой. Сторож просыпается, дети бегут «домой», а он их догоняет. Пойманного сторож отводит в сторону шалаша.

Собирались казаки вечерами и играли в свои любимые игры «Заря – заряница» и «Кубанка». «Заря-заряница» Один игрок ребенок или взрослый держит шест с прикрепленными на конце лентами. Каждый играющий берется за ленту. Водящий стоит вне круга. Дети, держась за ленту, идут по кругу и поют: Заря-заряница, Казачка девица. По полю ходила, Ключи обронила. Ключи золотые, Ленты голубые. Раз, два не воронь, А беги как огонь! С последними словами водящий дотрагивается до кого-нибудь из игроков, тот бросает ленту, они вдвоем бегут в разные стороны и обегают круг. Кто первым схватит оставленную ленту, тот побеждает, а неудачник становится водящим. Игра повторяется. Игра «Кубанка» (шапка казака) Для начала игры надо выбрать водящего, который незаметно для игроков (2 команды) прячет кубанку в любое место. По сигналу водящего все будут искать кубанку. Кто находит кубанку, кричит «Есть» и старается отнести ее в заранее условленное место. Ему помогают игроки его команды, а игроки другой команды стараются отобрать кубанку. Кубанку можно передавать своей команде, но не перебрасывать. Чья команда положит кубанку в условленное место, та и выиграла.

#### ***Третий этап: рефлексия.***

Педагог: Играми да плясками сыт не будешь. Теплыми летними вечерами собиралась вся дружная казачья семья за самоваром, обсуждали прошедший день.

Приглашаем вас к самовару, угощать вас будем чаем с вареньем, да баранками.

Во время чаепития ведется беседа. Родители отвечают на вопросы:

- Какие игры были для вас незнакомы?
- Какие понравились больше?
- В какие вы будете играть дома с детьми?

#### ***Завершение встречи.***

- Ну, мальчики, желаем вам быть добрыми казаками, любить и защищать свою семью и Родину.

- А вам, девочки, желаем вырасти красивыми статными казачками, быть хорошими, добрыми хозяйками.

Всегда будьте вместе, любовь берегите, обиды, и ссоры подальше гоните, хотим, чтоб про вас говорили друзья: Какая хорошая эта семья!

### **4. СЦЕНАРИЙ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИЙ ТРЕНИНГА «ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКОГО ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: СПОСОБЫ ГАРМОНИЗАЦИИ»**

**Цель:** Определить понятие «психологической границы» с целью выяснения своих границ и ребенка, научиться правильно, разграничивать

свое влияние и требования во взаимодействии с членами семьи и окружающими.

Начало тренинга. Представление ведущих, вводное слово.

Психолог: Сегодня у нас с вами необыкновенно важная работа. Нам с вами предстоит разобраться в вопросе о психологических границах ребенка. Что они из себя представляют? Для этого предлагаю обратиться к сказке.

Все знают сказку «Колобок». Все знакомы с главным персонажем этой сказки. Можно представить, что Колобок - это ребенок. А как вы думаете, мог он вести себя как главный герой сказки? Почему Колобок не слушается своих родителей? Могли ли бабка и дед предотвратить побег Колобка?

Родители: Да, действительно, если бы они изначально обозначили границы того, что может делать, а что нет Колобок, то, скорее всего он хотя бы для начала спросил разрешения у взрослых.

Психолог: Роль родителя дает определенные права и обязанности, очень важно уметь правильно определять границы для себя и для ребенка.

Тогда давайте вместе разберемся, что же такое психологические границы и что они представляют?

Сейчас мы с вами в качестве разминки посмотрим, насколько хорошо вы понимаете своих детей.

Ребята подойдите ко мне, сейчас я расскажу, что мы будем делать.

*Упражнение «Через стекло».*

Ребята, сейчас вы будете рассказывать родителям о ваших желаниях, но будете это делать без слов, только изображая «гримасу» и движениями.

Виды заданий: Я хочу пить; Я хочу спать; Мне грустно; Я устал; Мне нужна новая игрушка; Я хочу гулять.

Какие ограничения для ребенка были в рамках этой игры? А какие ограничения были для вас? В данной игре ребенок был ограничен тем, что не мог пользоваться вербальной коммуникацией, то есть речью. А вы должны были понять желания своего ребенка с помощью жестов. Здесь границы искусственно созданные, но все из нас практически каждый день неосознанно сталкиваются с границами. Давайте разберемся, что же это такое?

(Дети уходят с педагогом для подготовки к следующему упражнению, а психолог с взрослыми проводит обсуждение игры).

Вопросы для обсуждения:

Что такое психологическая граница?

Как вы думаете, у вашего ребенка есть границы?

Соблюдает ли он свои границы? А ваши?

А вы позволяете своему ребенку устанавливать вам границы? Почему?

Психологические границы – это границы, отделяющие человека, его внутренний мир от мира внешнего. Человек обладает физическими, психологическими, ролевыми (включающими поло-ролевые), социальными (горизонтальными и вертикальными) интимно-личностными границами.

Вторжение в любые из них без согласия или разрешения воспринимается личностью как проникновение в ее внутренний мир, насилие. Все границы формируются последовательно, от рождения и до совершеннолетия. Момент жизни, когда заканчивается формирование границ, отделяет период детства от периода взрослости.

Каждый из нас представляет собой определенный порядок, имеет границы. Давайте же сделаем границы наглядными. Детки уже все подготовили. Сейчас вы совместно с ребенком нарисуете границы. Дети займут удобную для них позу на ватманах, а вы обведете их силуэт по контуру.

Границы обозначены, пусть дети рисуют теперь самих себя, не выходя за контур, а мы (взрослые) немного побеседуем и не будем подглядывать, что и как делают дети. (Задача детей не выйти за границы контура)

Психолог: Для каждого возраста характерны определённые границы. По мере взросления ребенка вместе с его границами меняются и ваши. Напишите, какие границы. (Родители совместно с психологом обозначают границы ребенка, соответствующие определенному дошкольному периоду).

Всего в дошкольном детстве выделяют четыре периода: раннее детство, младший возраст, средний возраст и старший возраст. И в каждом возрастном периоде границы расширяются.

Психолог: Уважаемые родители посмотрите на рисунки, и угадайте где же рисунок вашего ребенка.

(Родители выходят по одному и показывают угаданный ими рисунок. Идет обсуждение по каждому рисунку.) А как вы думаете, какое у ребенка настроение? Что ему нужно в данный момент? Если вы угадали правильно, то ребенок к вам сейчас подойдет.

Психолог: Психологические границы на самом деле – это то, что мы чувствуем. Для каждого из нас: ребенка, взрослого они свои, мы видим их по-своему. Есть границы, установленные обществом, есть те, которые дали нам наши родители, есть те, которые мы устанавливаем для себя, а есть те, которые мы устанавливаем другим, в том числе и своим детям.

Сейчас пройдемте в другую часть нашего зала вместе со своими детьми и на небольшом расстоянии от других пар сядьте рядом.

Дети на вас есть ответственное задание. Каждый из вас будет цыпленком, а ваша мама для вас будет скорлупа. А вы мамы должны прислушаться к своему цыпленку, и помочь ему появиться на свет.

*(звучит релаксационная музыка)*

Предложите ребенку сесть на пол, и сядьте позади него. Давайте представим себе яйцо дети подтягивают колени к животу, обхватывают их руками, голову спрятать в колени. Мама садится сзади ребенка, обхватывает его руками и ногами, изображая скорлупу, пусть ребенок представит себя цыпленком и вылупляется из яйца.

***Рефлексия***

Вопросы родителям: Насколько вам было легко отпустить ребенка и отказаться от обеспечения безопасности для него? Готовы ли вы отпустить ребенка?

Вопросы детям: вы хотели выйти из вашей скорлупы? Легко ли было вам это сделать?

Представим скорлупу как границу, которая должна расширяться по мере взросления ребенка. В какой-то момент скорлупа разрушается и границы исчезают. В этот момент важно суметь отпустить своего ребенка и не быть для него «скорлупой», а стать наставником, другом и товарищем.

## **5. СЦЕНАРИЙ ВСТРЕЧИ С РОДИТЕЛЯМИ И ДЕТЬМИ КОММУНИКАТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **«ДОМА НЕ СКУЧАЕМ – РЕЧЬ РАЗВИВАЕМ»**

Цель:

1. Повысить компетентность родителей в области закрепления правильного произношения звуков детей.

2. Познакомить родителей со способами развития речи ребенка в домашних условиях.

*Первый этап: подготовительный.*

Педагог: Мы рады Вас приветствовать на сегодняшнем семинаре–практикуме. Он посвящен вопросам развития речи ребенка. Давайте вместе посмотрим небольшой видеоролик. (Видеоролик «Рассказываем стихи»)

Скажите, пожалуйста, вам понравилось, как дети читали стихи, что вам не понравилось? Речь ребенка в видеоролике значительно отличается от элементарной фразовой речи. Ребенок говорит плохо. В каждой семье по-разному относятся к этому явлению.

Чаще всего задержка развития речи тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально- психическое состояние ребенка. Однако если вовремя помочь ребенку, эти серьезные проблемы можно успешно решить.

Что же делать, если речь вашего ребенка отличается нормы? Нужно ли заниматься с ним дома? Считаете ли вы, что можно обойтись без них, если даже с вашим ребенком занимается логопед? (Далее педагог предлагает родителям высказаться по поводу тех трудностей, с которыми сталкиваются родители, занимаясь с ребенком дома?)

*Второй этап: Практический.*

Звуки речи образуются в результате сложного комплекса движений артикуляционных органов. Для четкой артикуляции нужны сильные и подвижные органы речи – язык, губы, небо. Артикуляция связана с работой многочисленных мышц, в том числе: жевательных, глотательных, мимических. Исправление звукопроизношения требует специальной артикуляционной гимнастики, которая проводится на занятиях с логопедом, и которую вы можете сами с ребенком выполнять дома.

А теперь давайте сами попробуем выполнить упражнения артикуляционной гимнастики. (Педагог знакомит родителей с игровыми вариантами проведения артикуляционной гимнастики).

*Упражнение «Трубочка»*

*Цель:* развивать круговые мышцы губ.

*Описание:* губы сомкнуты и вытянуты в виде трубочки вперед. Удерживать губы в таком положении следует 10—15 секунд.

На дудочку губы похожи,  
Вот понравится слону  
И даже сыграть на ней сможем.  
Губы хоботом тянуууу!  
Ду-Ду-Дуууу.

*Упражнение «Окошко»*

*Цель:* научить удерживать рот широко открытым. Активизировать круговую мышцу рта и подвижность верхней губы. Научить опускать корень языка и продвигать язык вплотную к зубам.

*Описание:* улыбнуться, широко открыть рот. Расслабленный язык придвинуть вплотную к зубам. Удерживать позицию на счет до 5.

Рот приоткрою я немножко,  
Губы сделаю «окошком».  
Зубки рядышком стоят  
И в окошечко глядят.

*Упражнение «Бублик»*

*Цель:* развитие артикуляционной моторики.

*Описание:* Зубы сомкнуть. Губы округлить и чуть вытянуть вперед так, чтобы верхние и нижние резцы были видны. Удерживать.

Бублик мы изобразили  
Плавно губки округлили.  
Их теперь нельзя смыкать  
«Бублик» надо удержать

*Упражнение «Иголочка»*

*Цель:* развивать умение напрягать боковые мышцы языка и длительное время удерживать его в таком положении.

*Описание:* узкий кончик языка высунуть изо рта, не касаясь им губ. Удерживать его в таком положении на счет от 1 до 10.

Улыбаюсь: вот шутник –  
Узким-узким стал язык.  
Меж зубами, как сучок,  
Вылез длинный язычок.

*Упражнение «Непослушный язычок»*

*Цель:* вырабатывать умение, расслабив мышцы языка, удерживать его широким, распластанным.

*Описание:* немного приоткрыть рот, спокойно положить язык на нижнюю губу и, пошлёпывая его губами, произнести звук «пя - пя - пя».

Удерживать широкий язык в спокойном положении при открытом рте под счёт от 1 - 5, 5 - 10.

А теперь уж не зубами –  
Я пошлепаю губами:  
«У быка губа тупа,  
Па-па-па, па-па-па».

*Упражнение «Чистим зубы»*

*Цель:* научить детей удерживать кончик языка за нижними зубами.

*Описание:* улыбнуться, показать зубы, приоткрыть рот и кончиком языка почистить нижние зубы, делая сначала движения языком из стороны в сторону, потом снизу вверх.

Чистим, чистим зубы мы,  
Будут чистые они.

*(Ребенок имитирует языком движения, как будто чистит зубы.)*

А еще для правильного развития произносительной стороны речи имеет хорошо развитое речевое дыхание, которое обеспечивает наилучшее звучание голоса.

Может вы сами можете предложить свои упражнения для усиления воздушной струи?

*Упражнение «Сдуй снежинки»*

*Цель:* обучение плавному, свободному выдоху.

*Описание:* держа на ладони кусочки ваты, произвести вдох (через нос) и подуть на вату (выдох через рот). Струя длинная и холодная, не надувая щек при выдохе.

С неба падают зимой  
И кружатся над землей  
Легкие пушинки,  
Белые снежинки.

*Упражнение «Надуй шарик»*

*Цель:* тренировать силу вдоха и выдоха.

*Описание:* «Надувая шарик» широко разводить руки в стороны и глубоко вдыхать, затем медленно сводить руки, соединяя ладони перед грудью и выдувать воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «из шарика выходит воздух» - и произнести: «шшш», вытягивая губы хоботком, опуская руки и оседая, как шарик, из которого выпустили воздух.

*Упражнение «Толстяк»*



*Цель:* формирование направленной воздушной струи.

*Описание:* Надуть щеки и удержать воздух в течение 15 секунд.

*Упражнение «Дудочка»*

*Цель:* формирование направленной воздушной струи.

*Описание:* высунуть узкий язык вперед, слегка касаясь кончиком языка стеклянного пузырька. Выдуть воздух на кончик языка так, чтобы пузырек засвистел, как дудочка.

И, конечно же, важную роль для формирования речи имеет развитие мелкой моторики. Мелкая моторика напрямую связана с развитием речи, и овладение методами её применения в занятиях с ребенком имеет особое значение.

Ученые утверждают, что движения рук и пальцев, сопровождаемые короткими стихами, благотворно действуют на развитие детей. Поэтому в устной речи любого народа можно встретить короткие стихотворения, которые сопровождаются движениями пальцев, а вот какие вы вспомните сами? (*Упражнение «Сорока – белобока», «Идет коза рогатая»*)

*Третий этап: Рефлексия.*

В условиях семьи мы предлагаем вам использовать для развития мелкой моторики игровые упражнения. К примеру, выкладывание узоров из бусин, пуговиц, пробок, цветных палочек, карандашей, геометрических фигур, цветных шнурков, перебирание и пересыпание круп, а также рисование пальчиками по крупе; игры с пробками и горохом

Как вы думаете, в какие игры можно дома еще поиграть? Какие мелкие предметы могут быть доступны детям? Как с ними играть? (Какие меры предосторожности необходимо знать?)

И в заключение нашей встречи хотелось бы напомнить, что важнейшим условием для того, чтобы ребёнок овладел правильной речью, является та речевая атмосфера, в которую он погружён с первых дней своего существования. Поэтому для овладения грамотной речью неопределимо важна роль семьи.

Спасибо за внимание и за то, что вы пришли на нашу с вами встречу!

#### **IV. ЦИКЛ ВСТРЕЧ**

##### **Сценарий проведения ZOOM – конференции с родительской общественностью.**

Четвертый цикл встреч, в связи с эпидемиологическими ограничениями, был организован в режиме on-line конференций, в которых участниками, организаторами, докладчиками выступали сами родители. Выступления родителей были связаны со знаниями и умениями, которые сформировались как в процессе профессиональной деятельности, так и являлись проявлением личных интересов, опыта и знаний участником

встреч. Поэтому тематика встреч в отношении освещаемых вопросов стала очень разнообразной, здесь и вопросы гигиены и ухода за малышами, общения и понимания психики ребенка, увлечений и занятий в дошкольном возрасте.

Несмотря на такого рода разнообразие родители проявили большую увлеченность в организуемой работе, их выступления не только интересны и, прежде всего, ориентированы на самые актуальные, важные всем участникам проблемы воспитания детей.

Предлагаем вашему вниманию несколько сценариев, проведенных в

**1. Здоровье ребенка дошкольного возраста**  
**1.1 «Гигиена полости рта детей дошкольного возраста»**  
**Участники: родитель (законный представитель)**  
**Облицова Наталья Николаевна.**

Педагог: Добрый вечер! Меня зовут Ирина Васильевна, я педагог группы старшего дошкольного возраста. Мы сегодня с вами встречаемся в рамках работы Центра развития семьи и сегодня мы поговорим о гигиене полости рта детей дошкольного возраста. И расскажет об этом мама воспитанницы нашей группы, стоматолог - Облицова Наталья Николаевна.

Наталья Николаевна: Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня я бы хотела обсудить следующие темы:

- основные правила ухода за полостью рта дошкольника;
- о том как правильно выбрать щетку и пасту ребенку;
- о технике чистки зубов;
- о факторах провоцирующих появление кариеса у детей.

Гигиена полости рта – основа нашего здоровья, так как инфекция, которая локализуется в больных зубах и околозубных тканях может стать причиной обострения хронических заболеваний любых органов.

Существуют основные правила гигиены полости рта:

- чистить зубы 2 раза в день;
- процедура чистки зубов должна занимать не менее 2-3 минут;
- зубную щетку менять не реже одного раза в 3 месяца;
- соблюдать правильную технику чистки зубов;
- приучать ребенка к использованию дополнительных средств гигиены;
- чистить язык;
- сократить количество перекусов, особенно сладких.

Как правильно выбрать щетку и пасту ребенку.

Детскую зубную щетку нужно выбирать по возрасту, с мягкой щетинкой. Щетина должна быть искусственной. Размер рабочей головки: при прикладывании щетки к щечной поверхности зубов, головки должна перекрывать 2-2,5 зуба. Ручка должна быть толстой и прорезиненной.

Критерии выбора зубной пасты:

- полное отсутствие или минимальное содержание абразивных веществ (бикарбоната натрия, карбоната кальция). Допускается присутствие диоксида кремния и диоксида титана;

- отсутствие пенообразующего компонента (лаурия сульфат натрия), так как он является очень токсичным;

- сниженное содержание консервантов(бензонат натрия, пропиленпарабен, пропиленгликоль);

- приятный вкус;

- соответствовать возрасту: от 3 до 8 лет, они должны оказывать профилактическое, укрепляющее действие, защищать от кариеса. Допустимое содержание абразивных частиц – 50 единиц, фтористых веществ 500ppm.

Например: «Lacalut Kids 4+», «Splat Junior» (3-8лет), «President Kids»(3-6 лет), «Rocs Kids» ягодная фантазия (с 4 лет)

3.Техника чистки зубов.

Факторы провоцирующие появление кариеса у детей.

Главной причиной возникновения кариеса является жизнедеятельность микроорганизмов, но профилактика в основном направлена не на борьбу с ними. В полости рта человека обитает множество бактерий, и их численность уже через 2–4 часа после чистки зубов может достигать миллиона. Они находятся на поверхности зубов и могут негативно влиять на эмаль. Особого внимания заслуживают некоторые виды стрептококков. Эти микроорганизмы — часть нормальной микрофлоры, и при отсутствии факторов, ослабляющих защитные силы организма, кариес не развивается. Если бактерии получают благоприятные условия для активного размножения, их становится больше. В результате их жизнедеятельности вырабатывается органическая кислота, которая буквально растворяет участки эмали. Под благоприятными условиями мы понимаем несколько особенностей: хорошая питательная среда для микроорганизмов, снижение местных или общих защитных сил, которые борются со стрептококками, или сочетание этих факторов.

Факторы, провоцирующие размножение кариесогенных бактерий:

- наследственная предрасположенность. Тонкая эмаль со слабой структурой может быть унаследована от родителей. В этом случае ткани хуже противостоят воздействию кислот, а кариес может развиваться уже с раннего возраста;

- истончение эмали, связанное с нарушением минерального обмена или нехваткой минералов. Основные причины — диеты или скудный рацион, заболевания ЖКТ, при которых питательные вещества хуже усваиваются;

- повышенная вязкость слюны. При недостаточной текучести слюны, поверхность эмали не омывается должным образом, налет остается и быстро скапливается на зубах. Изменение вязкости и состава слюны может быть связано с системными заболеваниями, инфекциями, эндокринными нарушениями и др.;

- скученность зубов, дефекты прикуса. Плотное прилегание зубов друг к другу затрудняет гигиену, на контактных поверхностях и возле них скапливается большое количество зубного налета и остатков пищи;
- отсутствие гигиены или неправильная гигиена, употребление сладкой, вязкой пищи;
- особенности трудовой деятельности: работа на вредном производстве, связанная с вдыханием паров кислот;
- сколы и трещины зубов: обнаженный участок эмали и неровная поверхность более подвержены вредному воздействию.

Причина развития кариеса одна, а механизмов развития множество. Берегите зубки и ухаживайте за ними с раннего детства. Спасибо.

Педагог: Спасибо, Наталья Николаевна за полезную информацию.

**1.2 «Уход за волосами в домашних условиях»**  
**Участники: родитель (законный представитель)**  
**Енгибарян Гаяна Милконовна.**

Педагог: Добрый день! Меня зовут Надежда Борисовна, я педагог подготовительной к школе группы. Мы сегодня с вами встречаемся в рамках работы Центра развития семьи и сегодня мы поговорим о уходе за волосами детей дошкольного возраста. И расскажет об этом родитель воспитанника нашей группы парикмахер Енгибарян Гаяна Милконовна.

Гаяна Милконовна: Добрый день! Я хочу, чтобы сегодня. После нашей встречи все присутствующие смогли ответить на вопрос «Здоровые, крепкие и блестящие волосы — подарок природы или результат правильного ухода?»,

«Какой уход необходим нашим волосам и есть ли способы сделать их гуще и красивее?»

Правила ежедневного ухода за волосами. Даже густые и сильные от природы волосы нуждаются в качественном ежедневном уходе. А если ваши волосы слабые, тонкие, сухие или, наоборот, жирные, средства по уходу за волосами нужно выбирать особенно тщательно.

Очищение. Очень важно использовать шампунь, который подходит вашему типу волос. Но здесь есть одна сложность. Состояние волос меняется в зависимости от рациона, самочувствия, Более того, летом кожа головы может быть жирной или нормальной, а зимой перепады температур и отопление сделают ее сухой. Именно поэтому не стоит придерживаться единственного варианта.

Расчесывание. В первую очередь, подумайте, с чего начать процедуру избавления волос от грязи? Вовсе не с включения крана с водой. Первым делом волосы нужно тщательно расчесать, для того чтобы избавиться от части загрязнений – пыли, текстильных волокон и прочих мельчайших частиц, ежедневно оседающих на наших волосах и не дающим им эффективно «дышать». Расческа — это один из главных инструментов в уходе за локонами ребенка. Расчесывая волосы, мы не только их

разглаживаем, но и стимулируем приток крови к голове, активизируя процессы роста.

Существует несколько основных правил, которых следует придерживаться при выборе расчески:

1.Её необходимо приобретать в зависимости от густоты шевелюры малыша. Для более редкой подойдет гребень с частыми зубцами, а для густых и длинных волос — наоборот.

2.Важно обратить внимание на материал изготовления. Лучше всего для детей подойдут натуральные деревянные, а не пластмассовые и не железные расчески. Одной из самых популярных пород, используемых для изготовления гребней, считается можжевельник. Это дерево обладает обеззараживающими свойствами, а его аромат очень приятен.

3.В дополнение к деревянному гребню рекомендуется приобрести мягкую щетку, у которой также должен быть обязательно натуральный ворс. Благодаря ей можно аккуратно ухаживать за длинными волосами, не повреждая их структуру и не электризуя.

Вода. И вот когда Ваши волосы подготовлены к банным процедурам.

Необходимо обратить на температуру воды для мытья волос: она должна быть теплой, но не горячей. Излишне горячая вода активизирует работу сальных желез. Вода для мытья не должна быть ни слишком горячей, ни слишком холодной. Оптимальный вариант температуры — немного выше температуры тела.

Как правильно мыть детские волосы

Мыть ребенку волосы нельзя чаще одного раза в неделю. Солнечные лучи сушат волосы, поэтому не забывайте про панаму, тем более что ее отсутствие в жаркий день чревато солнечным ударом. Городская пыль содержит очень много вредных веществ, поэтому головной убор для городского ребенка, даже если тепло и нет солнца, — насущная необходимость. При сильном загрязнении волос или в жару допустимо мыть их два раза в неделю.

Собственно, для мытья нужно использовать специальный детский шампунь, но и к их выбору нужно относиться внимательно. Изучайте этикетку. Ваша задача — выяснить уровень pH (норма от 4,5 до 6). Высоким pH грешат шампуни, которые "не щиплют глазки". Чем выше pH, тем легче спутываются тонкие детские волосы. Наносить шампунь на волосы нужно мягкими движениями, избегая надавливания, особенно это касается малышкой с незаросшим родничком. Ополаскивать волосы можно травяными настоями (крапива, береза). Только учтите, что столь популярный настой ромашки сушит детские волосы. Мокрые волосы нельзя расчесывать, подождите, пока они немного подсохнут. Расчески лучше выбирать из натуральных материалов.

Волосные фолликулы полностью формируются только к возрасту полового созревания (12.13лет), поэтому только с этого времени можно использовать взрослые средства по уходу за волосами.

Существует распространенный миф, что для лучшего роста необходимо состригать как можно больше волос. Именно поэтому многих маленьких детей специально полностью бреют. Это совершенно неправильно, потому что стрижка никак не влияет на структуру и особенности роста волосков, приобретенные при рождении. Коротка стрижка — это очень практично и красиво как для девочек, так и для мальчиков. Короткие волосы не требуют столь тщательного ухода, как длинные, их гораздо проще мыть и расчесывать. Но перед тем как состригать лишние сантиметры локонов, не забудьте спросить у ребенка его мнение по этому поводу. Нередко родители не интересуются тем, что думает сам обладатель будущей стрижки, а просто насильно отводят его к парикмахеру.

В первые годы жизни такой подход, разумеется, оправдан, но, когда у малыша появляются собственные вкусы и предпочтения, с ним необходимо советоваться.

#### Прическа

Когда вы выбираете прически на длинные детские локоны также следует заботиться о комфорте ребенка. Слишком тугие резинки или острые заколки могут вызывать очень неприятные и даже болезненные ощущения, поэтому такие аксессуары нужно избегать.

Самые простые и популярные прически, которые будут смотреться красиво и при этом довольно удобны — это косички или хвостики, которые при желании можно украсить яркими бантами.

Важно! Детские волосы ни в коем случае не рекомендуется подвергать воздействию высоких температур. Сушка феном, использование утюжка или плойки негативно отразится на здоровье локонов. Они значительно ослабнут и испортятся.

Также не следует использовать для укладки различные химические средства — лаки, пенки, гели и муссы очень вредны для детских волос.

Хотелось бы затронуть одну тему: «ЛЭП» или себорейный дерматит на коже у ребенка.

Кожа головы у маленьких детей имеет крайне нежную структуру. Местные ткани моментально реагируют на воздействие всевозможных раздражителей. Организм малышек не способен адекватно воспринимать чрезмерную стимуляцию потовых и сальных желез. Результатом нередко становится образование на голове чешуйчатых структур, которые представляют собой смесь поврежденного эпидермиса и кожного жира.

Что вызывает появление у детей корочки на голове? Почему возникает эта неприятность?

Распространенной причиной является сухой, теплый воздух в помещении, редкое проветривание жилья. Некоторые родители слишком пекутся о том, чтобы малыш не простудился. В результате Сочетание факторов повышает риск формирования себорейных корочек. Картина усугубляется, если ребенку приходится целыми днями находиться в шапочке.

Вполне естественно, что с наступлением холодов родителям обязательно следует надевать на малыша головной убор.

Однако во время нахождения в теплом помещении это выглядит абсолютно нерациональным.

Другая причина корочек на голове у ребенка – использование косметических средств, которые содержат агрессивные синтетические компоненты. Родителям важно внимательно изучать состав детского шампуня перед покупкой.

Всевозможные ароматические вещества и красители сушат кожу. В результате могут возникнуть не только себорейные корочки на голове у ребенка, но также отмечаться признаки аллергических реакций.

Ответственным родителям следует применять исключительно безопасные, экологически чистые, одобренные педиатрами шампуни. Средства для купания должны отличаться гипоаллергенными свойствами. В ситуации, когда дорогая продукция недоступна ввиду ограниченного семейного бюджета, используйте самое обыкновенное детское мыло.

Волосы у маленьких детей довольно быстро подвергаются загрязнению. Причиной служит подвижность и активность. Учитывая сказанное, регулярное мытье головы ребенка выглядит верным решением со стороны родителей. Однако нужно придерживаться ряда правил, чтобы о всему прочему добавляется активная выработка сальных секретов,

Если образуются корочки на голове у ребенка 5 лет и младше, маме и папе нужно стараться крайне аккуратно мыть голову малышу. Ни в коем случае не стоит соскребать частички грязи пальцами, губкой либо мочалкой. Небрежно отковыривая сухой эпидермис во время мытья головы, родители создают дискомфорт собственному чаду и провоцируют развитие инфекций.

Помимо прочего, не следует выдергивать спутанные волосы малыша в ходе расчесывания. Пряди лучше аккуратно обрезать.

**Иммунные нарушения.**

Корочки на голове у ребенка 5 лет способны сформироваться в случае сбоя в работе иммунной системы. Если защитные силы организма находятся в полном порядке, патогенные дрожжевые грибки не атакуют кожу волосистой части головы. Нарушение иммунитета часто влечет за собой активное размножение болезнетворных микроорганизмов в структуре нежного эпидермиса.

Чтобы избежать возникновения неприятностей, родителям нужно вовремя лечить у малыша простудные заболевания. Значение имеет поступление в организм ребенка достаточного количества витаминов.

**Нерациональное питание.**

Детям, склонным к развитию себорейного дерматита волосистой части головы, важно правильно питаться. Чтобы корочки на голове у ребенка 5 лет скорее исчезли, родители должны ввести в повседневный рацион собственного чада низкокалорийную пищу. Основу должны составлять всевозможные каши, постные супы, отварное нежирное мясо, овощные

салаты, свежие фрукты, натуральные соки. Не стоит забывать о молочных изделиях. Из рациона в обязательном порядке стоит исключить газированные напитки, всевозможные сладости. В случае возникновения намеков на себорейный дерматит кожи головы врачи советуют родителям поменьше предлагать малышам жареной пищи, копченостей, блюд, обильно приправленных специями. Спровоцировать развитие дерматита может употребление ребенком обилия мучных изделий, в частности, сдобных булочек и белого хлеба. Если образовалась корочка на голове у ребенка 5 лет, что делать? Первоочередным действием должно послужить использование специальных шампуней. К наиболее эффективным вариантам относится цинк. Родителям, которые отдают предпочтение исключительно натуральной продукции, стоит взять на вооружение шампуни на основе березового дегтя. Наносите лечебные средства на кожу головы ребенка ежедневно. По мере исчезновения характерной симптоматики использование специальных шампуней стоит свести к применению с периодичностью 2-3 раза в неделю. Чтобы возбудитель заболевания не адаптировался к действию одних и тех же веществ, периодически меняйте шампуни. Проверенные средства от корочек на голове у ребенка – подсолнечное, миндальное и оливковое масло. Безопасно также использовать вазелин. Выполнив деликатную обработку кожи головы одним из таких веществ, облачите голову малыша в чепчик из дышащего, натурального материала. Это позволит средству действовать более эффективно. По прошествии нескольких часов смойте состав теплой водой.

**Удаление чешуек расческой** В целях борьбы с образованием характерных чешуек периодически используйте расческу, которая имеет закругленные зубья. Убирайте корочки, которые легко отделяются. Старайтесь лишней раз не травмировать нежный эпидермис. Снимайте хлопья, застрявшие в волосах. Процедуру выполняйте ежедневно. Следите за тем, чтобы ребенок поменьше касался головы. Регулярное почесывание раздраженной кожи грязными руками чревато развитием инфекций в структуре местных тканей.

По детским стрижкам ходит столько мифов и предубеждений, которые друг другу противоречат, что парикмахеры устали объяснить абсурдность конкретно каждого, поэтому просто рекомендуют:

- Стригите малыша ровно тогда, когда прическа теряет опрятный вид, а не наголо, якобы от этого волосы будут гуще, или первый раз к школе - так можно вырастить Маугли.
- Старайтесь выбирать такие стрижки, чтобы волосики не мешались, не лезли в глаза – так легко испортить зрение.
- Не приводите в салон двух - трехлетних малышек на модельную стрижку, малышам очень сложно ровно усидеть на месте, оставьте красоту на школьные и взрослые годы.

Таким образом, уход за детскими локонами — это комплексный процесс, который требует особого внимания.



Педагог: Спасибо, Гаяна Милконовна за полезную информацию.

**1.3 «Здоровый образ жизни дошкольников»**  
**Участники: родитель (законный представитель)**  
**Мещерякова Екатерина Викторовна.**

Педагог: Добрый день, уважаемые родители. Рады приветствовать вас на очередной встрече клуба родительских инициатив «Формула детства». Сегодня у нас в гостях законный представитель нашего воспитанника Мещерякова Екатерина Викторовна, практикующий врач-терапевт. Она расскажет нам об основных аспектах ЗОЖ дошкольников.

Екатерина Викторовна: Добрый день! Сегодня мы с вами обсудим вопрос: «Так что же такое здоровье и здоровый образ жизни?»

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения).

Здоровый образ жизни - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок, педагог. Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников.

Составляющие факторы здорового образа жизни

1. Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.

## 5. Движение.

## 6. Эмоциональное состояние.

Соблюдение режима дня - одно из важнейших условий высокой работоспособности организма человека. При его соблюдении вырабатывается определенный биологический ритм функционирования организма, т.е. вырабатывается стереотип в виде системы чередующихся условных рефлексов. Закрепляясь, они облегчают организму выполнение его работы, поскольку создают условия и возможности внутренней физиологической подготовки к предстоящей деятельности. Режим дня имеет гигиеническое и воспитательное значение, формируются культурно-гигиенические навыки, и осуществляется охрана организма от переутомления и перевозбуждения.

Сон - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа.

Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

- Удобная постель.
- Тишина.
- Затемнение окон.
- Приток свежего воздуха.
- Прием пищи, не возбуждающей организм,- за полтора, два часа до сна.
- Предварительная прогулка на свежем воздухе.

Питание - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

Гигиенические навыки - это навыки по соблюдению чистоты тела, культуры еды, аккуратного и бережного обращения с вещами личного пользования, поддержание порядка в окружающей обстановке.

Гигиенические навыки включают в себя:

- Закаливание.
- Занятия физическими упражнениями.
- Уход за телом.
- Использование рациональной одежды и обуви.

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком.

Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.

Движение - это состояние, противоположное неподвижности, покою, это биологическая потребность растущего организма, от степени, удовлетворения которой зависит здоровье детей. Движения улучшают работу опорно-двигательного аппарата, увеличивается сила, объем, эластичность мышц.

Недостаток движений приводит к гиподинамии. В результате наблюдается понижение умственной и физической работоспособности, более быстрая утомляемость, снижение сопротивляемости организма к вредным влияниям внешней среды, приводящее в дальнейшем к развитию заболеваний сердечнососудистой и нервной системы, органов дыхания и пищеварения.

Многие ученые главным фактором укрепления и сохранения здоровья считают систематическую двигательную активность, формирующуюся в процессе физического воспитания. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте биологическая потребность в движении является ведущей и оказывает мобилизующее влияние на интеллектуальное и эмоциональное развитие ребёнка, его привычки и поведение. На интересе детей к физкультурной деятельности следует формировать умения и навыки здоровой жизнедеятельности, мотивацию на здоровье. Следует заметить: формы поведения, которым подражает ребёнок, определяются влиянием взрослых. Поэтому роль взрослых, обеспечивающих целенаправленное формирование культуры самосохранения и ответственности за собственное здоровье и здоровье близких, является определяющей.

Основным условием профилактики эмоционального неблагополучия является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением.

Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

Педагог: Спасибо Екатерина Викторовна за полезную информацию. А я хочу напомнить, что нельзя забывать об основных требованиях к режиму, обеспечивающих формирование, укрепление и сохранение здоровья детей:

- Рациональное чередование бодрствования и отдыха;
  - Регулярное и полноценное питание, не менее четырех раз в день в одни и те же часы;
  - Пребывание на свежем воздухе, не менее двух - трех часов в день;
  - Строгое соблюдение гигиены сна, не менее десяти часов в сутки, желательно, чтобы ночной сон был в одно и то же время;
  - Единство требований со стороны взрослых (соблюдение режима дня даже в выходные, когда ребенок находится с родителями).
- Здоровья вам и вашим детям!

#### ***1.4 «Движение – жизнь»***

***Участники: родитель (законный представитель)***

***Цисарь Юлия Александровна.***

Педагог: Добрый день! Мы сегодня собрались для интересной беседы на тему «Движение-жизнь». Законный представитель нашего воспитанника Цисарь Юлия Александровна, любезно согласилась поделиться своим опытом по этой теме. Современный технический век упрощает жизнь человеку, делает её комфортней: транспорт доставит в любую точку города, лифт поднимает на нужный этаж, а пылесос почистит квартиру. Люди стали меньше двигаться! А дефицит движений приводит к нарушениям в работе сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, пищеварения, выделения и размножения. У человека развивается близорукость. Появляется лишний вес, нарушается осанка.

- Могли бы Вы прокомментировать фразу – «при движении лучше работает мозг, лучшие мысли приходят»

Юлия Александровна: - Да, действительно. Мы с мужем постоянно гуляем и лучшие мысли действительно приходят во время прогулки. Бегать не все могут, а ходьба доступна в любом возрасте. Ходьба является испытанным подспорьем зарядке. Доказано, что для поддержания жизненного тонуса каждый человек должен ежедневно ходить пешком 10 км.

Ходьба более эффективна, чем медленный бег. Тренирующий эффект хотя и достигается медленнее, но более надежен. А главное — не наблюдается перегрузок. При ходьбе, как и при других физических упражнениях, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение.

Педагог: Юлия Александровна, а как обстоит дело в Вашей семье с зарядкой, с физическими нагрузками? Какой темп и форму выбираете вы? Наблюдается положительный результат?

Юлия Александровна: Со стороны взрослых - да, а с ребёнком получается не всегда потому, что мы работаем.

Однако не всякая ходьба дает тренирующий эффект. Если ходьба выполняется в медленном темпе прогулки, то она тренирующего воздействия не оказывает, хотя несомненно полезна.

Педагог: Каким образом Вам удаётся убедить в необходимости того или иного решения?

Юлия Александровна: Что бы добиться решения пользы физической нагрузки, мы с ребёнком рассматриваем иллюстрации в книгах, смотрим мультфильмы на эту тему. Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть здоровым - бегай, если хочешь быть сильным - бегай». Физические нагрузки нужны всем: больным - чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым - чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды.

Педагог: Кто в вашей семье активнее занимается бегом - папа или мама?

Юлия Александровна: Конечно, папа. Он своим примером старается активизировать и сына

Педагог: Юлия Александровна, используете ли вы велосипед для занятий спортом?

Юлия Александровна: Очень активно используем велосипед и взрослые и ребёнок. Велосипед не только является прекрасным средством, укрепляющим мышцы, сердце и сосуды, тренирующим легкие, но и способствует борьбе с избыточным весом. Польза, которую приносит велосипед нашему здоровью, заключается прежде всего в том, что при ритмичном нажатии на педали резко увеличивается ток крови от нижних конечностей к сердцу.

Педагог: Современный человек значительно отошел от природы, которая заставляла нас двигаться.

И - расплачиваемся мы за это гиподинамией. Физическая активность - важнейший элемент жизнедеятельности человека.

Спасибо большое Вам за интересную беседу.

### ***1.5 «Как организовать правильное питание ребенка дошкольного возраста»***

***Участники: родитель (законный представитель)***

## *Самгинова Екатерина Трофимовна.*

Педагог: Здравствуйте! Сегодня у нас беседа на актуальную тему о здоровом питании. В гостях врач-диетолог и по совместительству законный представитель нашей воспитанницы Самгинова Екатерина Трофимовна.

Екатерина Трофимовна, Вы работаете врачом-диетологом при больнице и знаете всё о здоровом питании. Расскажите, нам об этом.

Екатерина Трофимовна: Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных питательных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Если исключить из питания одну из этих составляющих, то функция организма непременно нарушится.

Педагог: Но есть люди, которые считают, что питаться правильно не обязательно. Самое главное, чтобы был сыт. А что

Екатерина Трофимовна: Масса людей остается в неведении, что ослабление здоровья зависит от обычных ошибок в питании. Однобокое, несбалансированное питание часто является причиной расстройств здоровья. Правильное питание обеспечивает развитие и рост, максимальную работоспособность, хорошее самочувствие, долголетие и здоровье. По имеющимся данным, 40% всех заболеваний в той или иной степени вызваны неправильным питанием. Нерегулярность в еде является наиболее часто встречающимся недостатком в питании детей дошкольного возраста.

Педагог: Но есть продукты полезные и вредные.

Екатерина Трофимовна: Полезные и вредные продукты. Полезная и безопасная еда — это натуральные продукты: овощи, ягоды, фрукты, злаки и т. п. Вредная и не здоровая пища — та, которая содержит в своем составе искусственные (химические) компоненты: трансгенные жиры, заменители сахара, усилители вкуса и пр. Все мы хотим быть здоровыми и в хорошем настроении. Все хотим получать от еды удовольствие и пользу. Но очень часто вкусные продукты и блюда совсем не полезны. К вредным продуктам можно отнести:

- Жареная пища
- Колбасные изделия
- Хлебобулочные и кондитерские изделия
- Чипсы и сухарики
- Соусы, майонез и кетчуп
- Продукция быстрого приготовления
- Сахар и соль
- Газированные напитки и соки
- Алкоголь

Педагог: А какие продукты считаются полезными и почему?

Екатерина Трофимовна: Полезные продукты – это натуральные продукты, которые содержат витамины, микроэлементы, клетчатку, белки, жиры и углеводы. В них нет большого количества сахара или соли, нет усилителей вкуса, консервантов, загустителей, красителей и стабилизаторов.

К полезным продуктам можно отнести:

- Овощи и зелень
- Фрукты и ягоды
- Молочные продукты
- Орехи и мёд
- Крупы и бобовые

Педагог: Давайте с вами поговорим о пользе овощей и в чем заключается их польза.

Екатерина Трофимовна: Польза фруктов для организма заключается, прежде всего, в высоком содержании полезной клетчатки, фруктозы, растительного белка, пектина, фруктовых кислот. Кроме того, фрукты содержат полезный витаминно-минеральный комплекс. Самым полезным фруктом для детского питания признано яблоко. Оно содержит железо, калий, комплекс витаминов, необходимый для роста и развития малыша. Пользу также принесут абрикосы, чернослив, груши, которые помогут развить детскую систему пищеварения. Важно! Наибольшую пользу для любого человека принесут сезонные фрукты, которые выросли и созрели естественным путем в области его постоянного проживания.

Польза овощей для организма человека огромна: им отводится решающая роль в поддержании здоровья и жизнедеятельности человека. Полезные свойства овощной диеты проявляются в лечении и предупреждении многих заболеваний, нейтрализации вреда от приема лекарственных средств, жирной и калорийной пищи, во многом другом.

Овощи хорошо и быстро усваиваются без больших энергетических затрат. В плодах содержится избыток воды, они одновременно способны утолить как голод, так и жажду. Если употреблять овощи на завтрак, польза будет выражаться в заряде бодрости на целый день. Здоровье ребёнка напрямую зависит от заботы родителей. Ведь вы выбираете, чем кормить малыша, и как это делать.

Педагог: Сейчас на рынке много морепродуктов. С какого возраста можно употреблять их ?

Екатерина Трофимовна: Ассортимент нерыбных морепродуктов на российском рынке с каждым годом становится все шире, а сами морепродукты - все доступнее для покупателей даже с небольшим доходом. И казавшиеся ранее экзотическими креветки, мидии, осьминоги, кальмары, трепанги и прочие обитатели моря уже довольно прочно вошли в наш рацион. Это вполне объяснимо, ведь все морепродукты отличаются прекрасными вкусовыми качествами, из них можно приготовить как повседневные, так и изысканные праздничные блюда. Но все это понятно по отношению ко взрослым людям, а вот как насчет детей? Можно ли им давать

морепродукты, с какого возраста и в каком виде? Морепродукты – один из самых лучших источников качественного белка, в составе которого находятся все незаменимые аминокислоты. При этом белок морепродуктов превосходно усваивается – почти на все 100 %. А ведь именно по содержанию белка в первую очередь оценивается то, как питается ребенок.

Для растущего детского организма белок необходим в довольно высоких количествах (от 3 до 4,5 г в сутки на 1 кг веса ребенка в зависимости от возраста; для сравнения: взрослым требуется лишь порядка 1–2 г белка на 1 кг веса). При гипотрофии (недостатке веса), после болезней и операций, при пониженном иммунитете потребность в белке становится еще выше. И потребность эту достаточно легко покрыть с помощью морепродуктов, периодически заменяя или дополняя ими мясо и рыбу.

Педагог: А орехи приносят пользу нашему здоровью или нет?

Екатерина Трофимовна: Очень важно, чтобы такой пищевой продукт был не только вкусным, но и полезным для здоровья. Ядра обладают противовоспалительными, антисептическими, регенерирующими, желчегонными, слабительными, успокаивающими и тонизирующими свойствами. Если правильно выбрать сорт орехов для лечения, рационально их употреблять, можно решить многие проблемы со здоровьем. Детям до 3 лет не рекомендуется давать целые ядра, поскольку ребенок может попросту подавиться. Сначала орешки требуется растолочь. Кроме того, не стоит исключать возникновение аллергии, которая в случае употребления, например, арахиса может привести к анафилактическому шоку. Также не стоит забывать о повышенной жирности полезных для детей орешков.

Молочные продукты лучше выбирать без сахара и с пониженным содержанием жиров – так они будут менее калорийны.

Педагог: Молочные продукты считаются одними из самыми полезными продуктами, есть дети которым молочные продукты вредны.

Екатерина Трофимовна: Есть такие дети, но их мало. Не рекомендуется покупать совсем обезжиренные, потому что животный жир в них заменен на растительный, причем не всегда хорошего качества. Лучше отдавать предпочтение молочным продуктам 1,5-5% жирности.

Полноценное питание детей дошкольного возраста – это разнообразный и полезный рацион, в котором есть все необходимое для нормального роста и развития.

Из белков строятся новые клетки и ткани организма. Животные белки содержатся в мясе, рыбе, продуктах молочного происхождения и яйцах. Растительные белки – в хлебе, овощах, крупах и бобовых культурах. Если ребенок потребляет мало белка, он медленно развивается, у него ослаблен иммунитет.

Мясо лучше включать в рацион нежирное, говяжье, телячье, куриное и индейку. Можно давать детям и субпродукты, они также богаты белком, железом и целым перечнем витаминов.



Екатерина Трофимовна: Витамины имеют большое значение в питании детей. Это биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они регулируют обменные процессы, повышают сопротивляемость организма, связаны с процессами роста и развития. Витамины не синтезируются в организме и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возникнуть гиповитаминозы или авитаминозы. Это может быть следствием их сниженного содержания в продуктах в зимне-весенний период или при неправильном приготовлении пищи, когда витамины разрушаются.

Витамин А улучшает иммунитет и укрепляет зрение. Источники: коровье молоко, сыр, шпинат, морковь. Недостаток витамина А приводит к ухудшению эндокринной системы.

Витамин В1. Способствует улучшению работы мозга, улучшает функции нервной системы. Источники: грецкие орехи, арахис, коровье молоко, крупы. Его недостаток приводит к сбоям в работе нервной системы, сердца и сосудов. Витамин В2. Способствует улучшению зрения, положительно влияет на здоровье ногтей и кожи. Источники: рыба, молочные продукты, зеленые овощи, сыр. От недостатка витамина В2 снижается острота зрения и работоспособность.

Витамин С. Также способствует укреплению иммунитета, улучшает состояние печени и способствует быстрому заживлению ран. Источники — цитрусовые, киви, черная смородина. Недостаток приводит к снижению работоспособности, витамин С. Также способствует укреплению иммунитета, улучшает состояние печени и способствует быстрому заживлению ран. Источники — цитрусовые, киви, черная смородина. Недостаток приводит к снижению работоспособности, физической и умственной активности, ухудшению иммунитета;

Витамин D. Незаменим для формирования костной ткани, состояния ногтей и зубов. Больше всего витамина D можно получить летом, когда количество солнечного света увеличивается. В остальное время его ценными источниками являются рыба или рыбий жир. От недостатка витамина D часто развивается рахит и ухудшается состояние костей в целом.

Педагог: Что Вы можете сказать о вредных продуктах. Получается, что сами родители виноваты в этом.

Екатерина Трофимовна: К сожалению, к вредным продуктам ребенка приучаем мы сами — родители. Мы вознаграждаем детей сладким. И мы же сами кушаем все те вредные продукты, от которых так хотим оградить своих детей.

Конечно, было бы лучше, чтобы семья пересмотрела свой рацион питания для блага будущего здоровья своих детей.

Пальму первенства занимают сладости — конфеты, торты, печенье. Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище.

Поэтому ребенку следует давать кондитерские изделия очень редко, в небольших количествах.

Сладкое, к тому же, может негативно отразиться на развитии зубов.

Отдельно хочу упомянуть про шоколадные батончики. Они содержат гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями и ароматизаторами. Жевательные конфеты, пастила в яркой упаковке, «мэйбоны», чупа-чупсы, глазированные сырки, газированная вода, лапша быстрого приготовления, растворимые супчики, растворимые картофельные пюре, растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко» — по моему мнению, их вред не должен даже вызывать сомнений. Огромное количество сахара и его заменителей, низкопробные химические добавки, красители, загустители и прочее.

Педагог: Подведём итог, что питание ребенка дошкольного возраста должно быть:

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;

- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;

- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;

- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

Важным условием является строгий режим питания, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. Интервалы между приемами пищи должны быть не более 3,5-4 часов.

Спасибо Вам, Екатерина Трофимовна за интересный рассказ о здоровом питании.

## **2. Семейный досуг с ребенком**

### **2.1 «Чем занять ребенка на Новогодних каникулах?»**

**Участники: родитель (законный представитель)**

**Кудряева Кристина Игоревна.**

Педагог: Добрый вечер уважаемые родители. Мы рады приветствовать Вас на нашей конференции на тему «Чем занять ребенка на Новогодних каникулах?»

Январские каникулы уже не за горами! И безусловно, встречу Нового года ждут с нетерпением и дети, и взрослые, но новые впечатления и формы времяпрепровождения не должны сказываться на здоровье и самочувствии ребенка.

Как весело и с пользой провести время всей семьей? На этот вопрос нам поможет найти ответ Кудряева Кристина Игоревна.

Кристина Игоревна: Новогодние каникулы – самое подходящий период провести время с семьей. Но чтоб отдых не превратился в рутину и запомнился на долго, можно составить адвент-календарь. Что это такое? По сути, адвент-календарь является планом подготовки к праздникам, который позволяет избежать суеты и сумбурности в эти и без того беспокойные дни. Ярко и интересно оформленный список заданий на каждый день может совмещать в себе как обыденные дела, так и симпатичные мелочи для семейного досуга.

И так. Чем же занять своих непосед?

Все на прогулку!

Не сидите, дома у телевизоров и компьютеров, возьмите санки или лыжи и отправляйтесь гулять в парк или лес, ведь дети любят снег. В современном мире родителям редко доводится активно проводить время на улице с детьми. Поэтому отложите все дела и повеселитесь от души всей семьей. Можно отправиться с санками на горку или поиграть в снежки, весело побарахтаться в снегу, вспомнить все, во что раньше было сыграно, например известная игра «Царь Горы». Еще можно слепить снеговика и подружку для него или же построить ледяную крепость. А так же можно выбраться с детьми на какую-нибудь интересную экскурсию, можно даже в другой город. Например, почему бы не отправиться в гости к Дедушке Морозу в его резиденцию? Поверьте, такая поездка надолго запомнится вашему малышу!

Предпочли вместе с крохой заняться спортом? Например, покататься на коньках? Что же останавливает? Тогда отправляйтесь на крытый каток. Кстати кататься на коньках полезно не только для здоровья, но и для развития интеллекта. Кроме того, при катании на коньках необходимо сохранять равновесие, активно развивается вестибулярный аппарат. Если ребенок неуверенно стоит на коньках, зимние каникулы — прекрасное время, чтобы научить его кататься.

Конкурс на лучшую кормушку

К этому творческому делу можно привлечь ребят всего подъезда или двора. Только бросьте клич – и ребятня соорудит замечательные столовые для пернатых. Подведение итогов отметьте чаепитием и обязательно похвалите всех умельцев. А кормушки развесьте во дворе или в ближайшем парке и приходите наблюдать туда за птицами.

Фото-сессия на природе

Возьмите с собой на прогулку фотоаппарат и устройте зимнюю семейную фото-сессию. В перерыве между съемкой можно организовать пикник: подготовьте чай в термосе, возьмите с собой бутерброды, сладости. У детей останутся незабываемые впечатления!

Позаботьтесь и о том, чтобы и дома не было скучно, проявите всю свою фантазию.

#### Домашний концерт

Устройте настоящий домашний концерт или спектакль и пригласите на него друзей с детьми. Для этого заранее подготовьтесь: придумайте сценарий, соберите необходимый реквизит (для маскарада подойдут старые вещи, разные платки, шарфы и шляпы), поставьте декорации и организуйте несколько веселых игр, с раздачей маленьких сувениров, песенный и танцевальный конкурс. Конечно, не обязательно придерживаться программы, с детками всегда есть место для экспромта. Пусть маленькие актеры танцуют, поют, рассказывают стишки, а вы громко аплодируйте и поддерживайте их! Можно также пригласить в гости Деда Мороза и Снегурочку, пусть они вручат подарки малышне. И не забудьте снять все на видеокамеру!

#### Приготовьте что-нибудь вкусненькое

Дети обожают готовить! Кулинарным мастер-классам, на которые в будни у взрослых не хватает времени, можно посвятить все каникулы. Составьте меню на неделю и каждый день экспериментируйте – испеките вместе печенье, слепите из теста или марципана фигурки животных, героев мультфильмов, придумайте новый рецепт салата, дайте ему оригинальное название. Невероятно веселое занятие — готовить всей семьей! А после того, как все будет готово, устройте праздничное чаепитие с печеньками.

#### Чемпионат по настольным играм.

Достанем все настольные игры, какие у нас есть: шашки, шахматы, лото, домино, тематические детские игры и т.д. Нарисуем на плакате турнирную таблицу. Кто сегодня станет чемпионом?

#### День сюрпризов.

Вот уже и Рождество! Договоримся делать друг другу сюрпризы тайно. И чтобы никто не догадался, от кого сюрприз получает! Одно непереносимое условие – все сюрпризы должны быть сделаны своими руками. Ну, а вечером идем в храм. Относим туда угощение, ставим свечи. Детишкам очень нравится посещать службу. После непременно соберемся за столом и расскажем, как приятно делать добро любимым.

Педагог: Спасибо Кристина Игоревна за интересные предложения. А я хочу дополнить, что для веселого и полезного отдыха достаточно соблюдать несколько простых правил:

- Соблюдать режим
- Гулять на свежем воздухе
- Правильно питаться

- И самый главный совет для родителей. Будьте рядом со своими детьми, общайтесь, гуляйте, ходите в парки, кинотеатры, уделяйте им как можно больше времени. Дети будут довольны своими каникулами и пойдут на учебу отдохнувшими и с хорошим настроением. Всего доброго!

## **2.2 «Как ребёнку дошкольного возраста привить любовь к книгам?»**

**Участники: родитель (законный представитель)**

**Селезнева Ирина Геннадьевна.**

Педагог: Уважаемые родители! Сегодня Ирина Геннадиевна поделится своим опытом и знаниями в вопросе приобщения детей к книгам.

Ирина Геннадиевна: Добрый день, уважаемые родители! Хочу сегодня рассказать о том, как я прививала любовь к книгам в своей семье. Считаю эту тему актуальной, так как современная эпоха гаджетов и технологий практически полностью овладела детьми. Зачем им читать книжки, когда все интереснее можно просто «загуглить». Зачем развивать мышление и собственную фантазию, когда можно посмотреть мультики, фильмы или поиграть в компьютерные игры? Подобную ситуацию можно наблюдать у каждого второго ребенка, ведь при чтении книг, читаемую информацию надо визуализировать, а у многих детей попросту нет желания это делать.

Благодаря чтению дети увеличивают словарный запас, свои грамматические навыки, познают много нового для себя. Начитанные дети преуспевают не только в школе, но и во взрослой жизни. Ребенок, которого с детства приучали к чтению, всегда сможет поддержать разговор на самые разные темы.

Мы же попробуем разобраться в том, как привить ребенку любовь к чтению, что для этого нужно и тяжело ли это делать на самом деле?

Существуют некоторые методики внедрения правильного чтения, о которых мы сейчас поговорим.

Ребёнок должен понять, что чтение — это не принудительный и скучный процесс, а индивидуальное и интересное поглощение увлекательной информации.

**Запрещайте детям читать**

Купив новую книгу с яркими картинками, демонстративно пролистайте её, чтобы кроха видел, а затем положите на видное место, и скажите малышу, чтобы он не читал, обоснуя тем, что эта сказка вряд ли будет интересна тем, кто не любит читать. В конце концов любопытство возьмет верх, ведь запретный плод сладок.

**Метод Искры Даунис**

Один из самых действенных методов, позволяющих сделать чтение увлекательным и интересным. Утром, когда ребенок проснется, он найдет у себя на подушке письмо от любимого сказочного персонажа, пусть это будет Карлсон.

В письме всего пару строчек о том, что он хочет дружить с малышом и оставил ему подарок в определенном месте, указанном в письме. Подарок ребенок обнаруживает, а на другое утро получает новое письмо, где Карлсон пишет, что сегодня хотел подарить ему билеты в цирк или зоопарк, но так как малыш себя плохо вел, подарок он получит, когда исправит свое поведение.

В этом письме уже больше строчек и так с каждым днем, количество прочитанных строк увеличивается, техника чтения улучшается, а ребенок с нетерпением ждет нового письма. Этот метод помогает детям связать чтение с чувством удовольствия и радости.

#### Совместный просмотр фильмов

Наверняка, многие из вас уже начали возмущаться, мол это к чтению никак не относится. Читайте дальше, поймете, в чем дело. В современном мире ребенка от телевизора точно не уберечь, но иногда можно вынести из этого пользу. Подбирайте экранизации по известным детским произведениям, перед просмотром обязательно расскажите, что вначале была написана книга, а только потом по её сюжету сняли фильм.

После просмотра с энтузиазмом, расскажите малышу об упущенных в фильме эпизодах, о том, что книга намного интереснее и красочнее, более точно передает историю и эмоции главных героев. Если ребенка зацепил фильм, не сомневайтесь, что он захочет прочесть и книгу.

#### Как правильно читать с ребенком

Чтобы вызвать у ребенка интерес к книге необходимо не только правильно подобрать подходящую для его возраста, пола и характера литературу, но и соблюсти несколько важных правил, среди которых есть следующие.

Выбирайте правильное время для чтения. Есть старая добрая традиция: чтение сказок перед сном. Это не случайно: чтение помогает успокоить ребенка после активного дня, дать ему пофантазировать, настроит на спокойный сон. Если у чтения обучающая цель, то читать лучше или с утра до полудня, или после дневного сна ближе к вечеру.

Сделайте чтение частью режима дня ребенка. К примеру, вы будете читать каждый день час перед сном либо после обеда. Таким образом, вы сможете постепенно выработать у ребенка привычку чтения каждый день.

Не стоит настаивать, если ребенок не хочет читать. В противном случае у малыша может развиваться ассоциация с неприятными впечатлениями, «давящими» на него родителями. Отбить желание читать можно любым давлением. Найдите время, когда у вашего малыша будет восприимчивость к чтению.

Будьте актрисой/актером, играйте сказку. Читайте не торопясь, выразительно, голосом выделяйте слова автора, героев, замирайте, громко кричите, пищите, рычите, жестикулируйте.

Задавайте малышу наводящие вопросы. «Как называется это животное? Как оно говорит? Давай придумаем интересную историю про него?» и так далее.

Сходите в библиотеку.

Да-да, все новое — это хорошо забытое старое! Книжный запах, священная тишина и этот трепет от предвкушения выбора книги, которая станет новым другом на ближайшее время, раскроет ребенку удивительный мир книжного хранилища, что в будущем может стать хорошим подспорьем любви к книгам на всю жизнь!

Читайте настоящие книги.

«Бумажные или электронные книги?»

У электронных книг есть свои явные плюсы: доступность любой литературы, настраиваемый шрифт и подсветка, возможность поиска слов, быстрый переход к страницам и т.д. Однако для ребенка лучшим вариантом будет бумажная книга. Известно, что из электронной книги информация усваивается мозгом хуже, чем тот же текст, прочитанный на бумаге. К такому выводу приходят все больше ученых, основываясь на различных тестах и экспериментах.

Книжный уголок.

Сделайте дома вместе со своим ребенком книжный уголок, так сказать свою детскую библиотеку.

Аудиокниги.

Безусловно, аудиокниги имеют свои достоинства. Их можно слушать по дороге на работу или учебу, в автобусе или в своей машине. Благодаря аудиокнигам можно не напрягать зрение, особенно, если вы читаете обычно в вечернее время. Но что можно сказать по поводу общения детей с аудиокнигами?

Для детей лучшим выбором будет бумажная книга, чем ее аудио аналог. Не зря существует фраза «Лучше один раз увидеть, чем миллион раз услышать». Когда слушаешь, можно отвлечься и многое пропустить мимо ушей, поэтому читать полезнее, особенно если читающий — ребенок, которому и так тяжело сконцентрировать свое внимание.

Педагог: Спасибо Ирина Геннадиевна за полезную информацию, а я хочу подвести итог нашей встречи:

- Подбирайте книги сообразно увлечениям вашего ребенка — про пауков, фей, принцесс, динозавров, волшебников. Если закрепится ощущение удовольствия и позитивных эмоций, то переход к художественной литературе произойдет естественно и легко.

- Кроме того, есть маленькие хитрости. Когда вы читаете «про себя», пусть ребенок видит, что это вам нравится. У него возникнет желание тоже испытать это удовольствие. Время от времени берите и читайте детские книги с увлечением, улыбаясь. При этом попросите малыша «не брать вашу книгу», пока не дочитаете.

- Читая текст в первый раз, не стремитесь его сразу обсудить. Это можно сделать при повторном чтении. Тем более что дети любят слушать знакомые рассказы и сказки по много раз.
- Обязательно объясняйте незнакомые слова.
- Поделите книгу на части, и не останавливайтесь на самом интересном месте. Поначалу это затруднит для ребенка запоминание прочитанного и связь между частями.
- Ищите веселые книги! Смех — это всегда положительные эмоции. Юмор в рассказах и сказках доступен детям, начиная с 5-6 лет.
- «Заякорить» интерес к художественной литературе поможет создание в доме уютного уголка книги, где ребенок сможет сам разглядывать и перебирать красочные издания в любое время.
- Покупайте занимательные энциклопедии. Часто именно через них дети входят в мир книг, ведь в энциклопедии много картинок, загадок, вопросов с ответами и прочее.
- Разрешайте читать в постели. Можно предложить выбор — немедленно спать или почитать 15 минут. Дети готовы на все, лишь бы не спать, и пятнадцатью минутами не ограничатся.
- Никогда не дочитывайте книгу через силу, если она скучна для ребенка. Скука не должна ассоциироваться с чтением.
- Сходите вместе в книжный магазин, и пусть ребенок выберет то, что ему нравится. Если же ваше чадо выбрало, например, комиксы, ценность которых вам кажется сомнительной, договоритесь, что свою книгу он читает сам, а вместе вы читаете то, что нравится вам.

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Педагогически актуальным является необходимость грамотного руководства родительским сообществом, разработки системы его развития, как коллективного субъекта, способного обеспечить поддержку и развитие каждого его члена, семьи и оказать положительное влияние на решения задач развития ребенка. *Общая характеристика организации встреч с родителями лежит в поле принципов педагогической синергетики.*

*Семья рассматривается в открытой системе детского сада как элемент этой системы, способный влиять на деятельность системы и привносить в неё изменения.*

*Центр развития семьи «Формула детства» является самоорганизующейся системой, в которой инициатива и активность каждого родителя является основным источником общего развития участников педагогического взаимодействия.*

*Организация работы групп родителей будет иметь нелинейный характер, построенный на чередовании образовательных элементов «проблемности» (в синергетике «неустойчивости») и её разрешения (в синергетике «порядка»);*



*Знания и профессиональная компетентность педагогов, их способность оказать квалифицированную помощь, станет фундаментом устойчивости системы Центра.*

*Внешнее влияние, приносимое родителями в детский сад, будет распределено во внутренних характеристиках деятельности детского сада, что требует организации специальных мероприятий, связанных с разработкой родителями способов и форм решения проблем развития ребенка, совместное их обсуждение, анализ, применение в практике.*

*В работу центра заложены «точки развития», которые будут представлены в форме проблемных семинаров, мозговых штурмов, образовательных игровых событий, родительских конференций.*

При этом необходимо перевести родительское взаимодействие в тактику решения актуальных задач воспитания дошкольников, обеспечить из своевременной консультативной поддержкой, сформировать практические умения и навыки общения с ребенком в плодотворном развивающем русле.

## **Методическая разработка** **«Взаимодействие с семьей в вопросах оздоровления дошкольников»**

*МАДОУ МО г. Краснодар*  
*«Детский сад комбинированного вида «Сказка»,*  
*Богатырь И.И. – заведующий МБДОУ;*  
*Труш Ю. С. – старший воспитатель;*  
*Попова Л.Е. – инструктор по ФК.*

### **Введение**

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физически адаптирован. В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества детских заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и с самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. При недостаточной двигательной активности ребенка (гиподинамии) неизбежно происходит ухудшение развития двигательной функции и снижение физической работоспособности ребенка.

Решающую роль по формированию личностного потенциала и пропаганде здорового образа жизни принадлежит семье. Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в младенческом возрасте. Зачастую родители плохо представляют, как же необходимо приобщать ребенка к здоровому образу жизни. Воспитание в семье на современном этапе не мыслится без помощи специалистов.

Анализ научных исследований показывает, что возрастает количество социально-незащищенных родителей и детей, наблюдается социально-психологическая тревожность семьи, ухудшение состояния здоровья детей. Данные тенденции в жизни общества нельзя оставить без внимания. Изменения социокультурной ситуации требуют совершенствования содержания, форм и методов в работе с семьей, которые могли бы

удовлетворить запросы родителей как в информационном, так и в организованном плане.

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если он станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей формировании ценностных жизненных ориентиров, преодолении негативных поступков и проявлений в поведении. Дальнейший поиск эффективных способов сохранения и укрепления здоровья дошкольников предусматривает повышение роли родителей в вопросах оздоровления детей, приобщении их к здоровому образу жизни, создание семейных традиций физического воспитания.

В совместной деятельности педагогов и родителей, необходимо формировать понимание, что родители — не пассивные наблюдатели педагогического процесса, а его активные участники. Лишь при условии реализации преемственности физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении и семьи, целенаправленной деятельности родителей и педагогов может быть обеспечена положительная динамика показателей, характеризующая здоровье детей. Сотрудничество дошкольного образовательного учреждения и семьи предполагает совместное определение целей деятельности, планирование предстоящей работы, распределение сил и средств, в соответствии с возможностями каждого участника, совместное наблюдение результатов работы, а затем и прогнозирование новых целей, задач и результатов.

Главная задача сотрудничества ДОУ и семьи — это обеспечить безболезненное привыкание ребенка к детскому саду в период адаптации. Далее обязательно следует вместе с родителями объективно оценить состояние здоровья, физического и двигательного развития, спрогнозировать его улучшение; наметить единые подходы к распорядку дня, питанию, одежде, организации условий для двигательной активности ребенка. Лучший способ для воспитателя — найти общий язык с родителями воспитанников: проявить интерес к здоровью и развитию конкретного ребенка. Очень важно убедить родителей в том, какое значение имеют единые подходы к распорядку дня в семье и детском саду, как полезнее провести выходные дни, правильное питание в семье, какой вред наносит ребенку перегрев. Особого внимания заслуживает проблема закаливания. Необходимо убеждать родителей воспитанников в том, что ослабленному и болезненному ребенку закаливание необходимо больше, чем здоровому.

Эффективными формами сотрудничества дошкольного учреждения с семьей являются:

- Родительские собрания;
- Совместные физкультурные досуги, праздники, Дни здоровья, туристические походы;
- Дни открытых дверей;
- Домашние задания;
- Передача опыта семейного воспитания;
- Комплектование педагогической библиотеки по организации физического воспитания в семье.
- Выпуск газеты.

Родительские собрания являются одной из эффективных форм взаимодействия с семьей. Очень важно чтобы тему и вид собрания педагоги определили вместе с родителями. Они проводятся групповые и общие (для родителей всего учреждения). Общие собрания организуются 2–3 раза в год.

### **Конспекты родительских собраний**

#### Конспект № 1

#### **«Приобщение старшего дошкольника к здоровому образу жизни»**

Форма проведения: родительское собрание с элементами практикума.

Продолжительность: 40 мин.

Цель:

Пропагандировать здоровый образ жизни.

Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях.

Задачи:

Формирование у родителей мотивации здорового образа жизни, ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей, повышение мастерства родителей по использованию здоровье-сберегающих технологий в домашних условиях.

Развитие чувства единства, сплоченности.

Приобщать к сотрудничеству детей и родителей.

Предварительная работа

Приготовить для родителей объявление – приглашение с указанием темы родительского собрания по физическому воспитанию.

Провести анкетирование родителей *«Как стать сильным и здоровым?»*

Провести индивидуальную работу с родителями, о оздоровительном воспитании в семье.

Подготовить материал (литература, буклеты *«Будь здоров малыш!»* и *«Рекомендации родителям по укреплению здоровья ребёнка»*, изготовление папки-передвижки консультация для родителей *«Здоровые дети - в здоровой семье»*).

Организация и проведение игры *«Дерево здоровья»*.

Подготовить мини-презентацию о ЗОЖ в ДОУ.

Подготовить тексты художественного слова (*стихотворение, пословицы*)

Подготовить памятки «*Формирование здорового образа жизни*» для каждого родителя с советами на тему собрания.

Для оформления зала написать плакаты по теме собрания: «Здоровье – эта та вершина, на которую каждый человек должен взойти сам».

«Здоровье ребёнка превыше всего, богатство земли не заменит его».

«Здоровье не купишь, никто не продаст, его берегите, как сердце, как глаз».

План проведения

Вступительная часть:

I. Организационный момент – вступительное слово.

Основная часть:

II. Проведение игры «*Дерево здоровья*».

III. Мини-лекция с просмотром презентации.

IV. Художественное слово «*Закончи пословицу*».

Заключительная часть:

V. Заключение-рефлексия. Игра с родителями «*Слово-эстафета*».

Подведение итогов.

VI. Решение родительского собрания.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход собрания

Вступительная часть:

I. Инструктор встречает родителей в зале, объясняет тему собрания.

Инструктор: Мне очень приятно, что вы нашли время и откликнулись на моё приглашение. Тема нашего собрания: «*Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни*». Я хочу начать собрание со слов Василия Александровича Сухомлинского: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

Инструктор: В современном обществе, в XXI веке, предъявляются новые, более высокие требования к человеку, в том числе к ребенку, к его знаниям и способностям. Забота о здоровье ребенка стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а так же необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Позвольте прочитать Вам стихотворение:

V. Крестов “Тепличное создание”

Болеет без конца ребёнок.

Мать в панике, в слезах: и страх и грусть.

- Ведь я его с пелёнок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк,

С ним то в больницу, то в аптеку,

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не бойцов – богатырей.

Инструктор: Здоровый, крепкий и развитый ребёнок. Как добиться этого?

Что для этого делаем мы? Как укрепить здоровье детей, избежать болезней?

В этом нам помогут ответы на некоторые вопросы.

Основная часть:

II. Проведение игры «*Дерево здоровья*».

Инструктор: Я предлагаю Вам игру «*Дерево здоровья*».

Мольберт, на листе ватмана нарисовано дерево без листьев. Родитель берет зелёный лист с напечатанным вопросом, с подноса, зачитывает его и отвечает, приклеивает лист на дерево. Постепенно крона дерева покрывается красивой листвой, дерево приобретает здоровый вид.

Вопросы к игре «*Дерево здоровья*»

1. Согласны ли вы, что зарядка - это источник бодрости и здоровья? - ДА.

2. Верно ли, что жвачка сохраняет зубы? - НЕТ. (*спорный вопрос и ДА*)

3. Верно ли, что от курения ежегодно погибает более 10.000 чел? - ДА.

4. Правда ли, что бананы снимают плохое настроение? - ДА. (*фруктоза и сахар даёт организму заряд бодрости и энергии*)

5. Верно ли, что морковь замедляет процесс старения? - ДА. (Питательные вещества, которые содержатся в моркови, укрепляют кожу и выводят токсины из организма. Морковный сок полезен для детей, т. к. он стимулирует процесс роста)

6. Правда это или ложь, что есть безвредные наркотики? - ЛОЖЬ.

7. Отказаться от курения легко? - НЕТ.

8. Правда ли, что молоко полезнее йогурта? - НЕТ. (Молко не все люди могут переваривать в желудке, а поэтому бывают и запоры, а вот йогурт он восстанавливает микрофлору организма, а также он больше богат кальцием и витамином В)

9. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги? - ДА.

10. Правда ли, что недостаток солнца вызывает депрессию? - ДА

11. Правда ли, что летом можно запастись витаминами на целый год? - НЕТ.

12. Правда ли, что надо ежедневно выпивать 2 стакана молока в день? – ДА

(Витамин Д и кальций: крепкие зубы, иммунитет, улучшает настроение, укрепляет сердце и сосуды, стимулирует рост мышц, и улучшает сон)

13. Правда ли, что ребенку достаточно спать ночью 8 часов? - НЕТ.

Итак наше дерево приобрело здоровый вид. Я надеюсь, что отвечая на эти вопросы, Вы уважаемые родители сделаете для себе определённые выводы в укреплении здоровья, как самих себя, так и своих детей.

III. Мини-лекция с просмотром презентации.

IV. Художественное слово «*Закончи пословицу*».

Инструктор: Уважаемые родители, предлагаю Вам вспомнить пословицы о ЗОЖ и дополнить фразу.

Художественное слово «*Закончи пословицу*»

Кто продолжит пословицу выходит в зал.

Чистота – залог .... здоровья!

Чисто жить – ... здоровым быть!

Кто аккуратен – тот людям ... приятен!

Грязь и неряшливость – путь ... к болезням!

Гигиена, чистота – нам здоровье ... красота!

Быть здоровыми хотим – помогает нам ... режим!

Солнце, воздух и вода – наши лучшие ... друзья!

Спасибо Вам за ответы. Я думаю, что Вы применяете эти пословицы и в воспитании ваших детей.

Проведите дома эту игру с детьми и повторите пословицы.

Заключительная часть:

V. Заключение-рефлексия. Игра с родителями «*Слово-эстафета*».

Родители становятся в круг. Мяч передаётся по кругу. Взяв мяч в руки, родители продолжают начатое ведущим предложение «*Мой ребёнок будет здоровым, если я буду....*» (буду его закалять, буду с ним гулять на свежем воздухе, буду давать ему витамины, буду делать с ним утреннюю гимнастику, проводить отдых на природе, буду учить его соблюдать личную гигиену, буду давать ему положительные эмоции, буду обеспечивать его правильным питанием т. д.)

Подведение итогов

Инструктор: Здоровье человека на 50% зависит от его образа жизни!

Здоровый образ жизни – это

- отказ от вредных привычек;
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции;
- высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу, природе.

Родители делятся мнениями о собрании. Высказывают свои предложения на будущее. Каждому родителю вручаются памятки «*Формирование здорового образа жизни*».

VI. Решение родительского собрания

1. Создать необходимые условия для реализации потребности ребенка в двигательной активности в повседневной жизни (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, инструктор и родители).
2. Равномерно распределять физическую и умственную нагрузки в течение дня (срок – постоянно, ответственные – воспитатели, родители).
3. Систематически интересоваться полученными знаниями детьми по формированию здорового образа жизни и закреплять их дома (срок – постоянно, ответственные – родители).
4. Организовать дома режим дня и питание, приближенное к режиму детского сада (срок – постоянно, ответственные – родители).
5. В выходные дни обязательно организовывать прогулки вместе с детьми (срок – постоянно, ответственные – родители).
6. Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи (срок – постоянно, ответственные – родители).

Инструктор: Уважаемые родители, на этом родительское собрание «Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни» завершается. Я желаю Вам крепкого здоровья и успехов в воспитании и формировании здорового образа жизни своих детей.

## Конспект № 2

### «Здоровье детей в наших руках»

Форма проведения: дискуссия.

Количество участников: 20 родителей, педагог - организатор и ПДО по ОФП.

Цель: Обеспечение тесного сотрудничества и единых требований детского центра и семьи в вопросах здоровья детей.

Задачи:

повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения, укрепления здоровья детей;

формирование здорового образа жизни;

способствовать формированию у родителей и через родителей у детей потребности в здоровом образе жизни.

Форма проведения: дискуссия.

Участники: воспитатели группы, родители, медсестра.

Материал: Оформление плакатов по теме собрания.

Подготовка приглашений каждой семье с текстом.

Оформление выставки методической литературы по теме родительского собрания.

Материалы и инструменты:

Оформление папки-передвижки: «Режим дошкольника».

Презентация: «Гигиенические и закаливающие процедуры».

Карточки с высказываниями великих людей о здоровье, пословицы о здоровье.

Аудио запись с ответами детей.

Оформление благодарственных писем для родителей.



Буклеты по теме собрания.

Части собрания:

1. Вводная часть (5-7 мин.).

Представление воспитателем темы и участников собрания.

Аудио запись с ответами детей на вопросы

Обозначение проблемы. Мозговой штурм «Что такое здоровье?»

2. Основная часть (35-40 мин.).

Выступление воспитателя по теме укрепления здоровья детей. (7 мин.)

Дискуссия. Рассмотрение вопросов и ситуаций по теме «Забота о здоровье ребенка» (10 мин.)

Музыкальная пауза. Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку, соответственно теме собрания.(3 мин.)

Мудрые мысли (На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.) Игра «Ромашка» (На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить... ) (10 мин.)

Доклад в сопровождении презентации: "Гигиенические и закаливающие процедуры» (мед. сестра, 5мин.)

3. Разное (7-10 мин.).

Знакомство с выставкой методической литературы по теме родительского собрания.

Обсуждение вопросов содержания детей в детском саду.

Вручение благодарственных писем родителям, чьи дети в течение полугодия не болели, либо болели очень редко.

4.Подведение итогов (3-5 мин.).

Заключение. Вывод по теме. Решение

Анкетирование родителей «Ваше мнение о собрании».

Выдача родителям буклетов по теме собрания.

**КОНСПЕКТ ВЫСТУПЛЕНИЯ** инструктора по ФК и воспитателя на родительском собрании по теме: «Здоровье детей в ваших руках»:

- Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады вам. Спасибо, что вы нашли время и пришли на родительское собрание.

Сегодня мы собрались с вами, чтобы решить важные проблемы. Но чтобы настроиться на совместную работу, я предлагаю вам поиграть в детскую игру. Если вы согласны с моим высказыванием, то крикните «да», в противном случае – «нет».

Крикните громко и хором, друзья,

Детей своих все вы любите? (да)

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? (нет)

Я вас понимаю... Как быть нам тогда?

Проблемы детей решать нужно нам? (да)

Дайте тогда мне скорее ответ:

Помочь откажитесь нам? (нет)

Последнее спрошу вас я:

Активными все будем? (да)

А теперь поздоровайтесь друг с другом, пожмите друг другу руки, улыбнитесь и скажите: «Здравствуйте, как я рада вас видеть!»

Здравствуйте!

Что особого мы тем друг другу сказали?

Просто «здравствуйте», больше ведь мы ничего не сказали.

Отчего же на капельку солнца прибавилось в мире?

Отчего же на капельку счастья прибавилось в мире?

Отчего же на капельку радостней сделалась жизнь?

Здравствуй – ты скажешь человеку.

Здравствуй – улыбнется он в ответ.

И, наверно, не пойдет в аптеку,

И здоровым будет много лет.

Здороваясь, мы желаем друг другу здоровья. При встрече люди приветствовали друг друга так: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как ваше драгоценное здоровье?!» И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье не купишь», «Дал бы Бог здоровье, а счастье найдёшь».

Замечательно, когда все здоровы, а особенно, когда здоровы дети. По данным Всемирной организации здоровья, 10 из 100 новорождённых уже страдают тем или иным недугом. Кроме тяжёлых соматических и психических болезней наших детей подстерегают травмы, простуды, вирусы, инфекции.

Лишь маленькое количество родителей могут похвастаться тем, что ни разу не обращались к специалистам за оказанием медицинской помощи.

Аудиозапись ответов детей на вопросы: - кого называют здоровым?

- что надо делать, чтобы быть здоровым?

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и вас родителей, и нас, воспитателей, так как все мы хотим, чтобы наши дети не болели, год от года становились здоровее, сильнее, выросли и входили в большую жизнь не только знающими и образованными, но и здоровыми и закалёнными.

Мозговой штурм «Что такое здоровье»

- Когда вошли в детский сад, то ваше внимание, наверное, сразу привлекли стенды о здоровье. Так что такое здоровье? Задание для каждой семьи (ответы родителей).

Воспитатель: Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Это и понятно, поскольку любой стране нужны личности творческие, гармонично развитые, активные и здоровые.

Забота о воспитании здорового ребенка является приоритетной в работе и нашего дошкольного учреждения. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован.

В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Рост количества заболеваний связан не только с социально-экологической обстановкой, но и самим образом жизни семьи ребенка, во многом зависящим от семейных традиций и характера двигательного режима. Сегодня важно нам, взрослым, формировать и поддерживать интерес к оздоровлению, как самих себя, так и детей.

Так что же взрослые могут сделать, для того чтобы приобщить детей к здоровому образу жизни? Это мы с вами постараемся выяснить во время нашей встречи.

В начале нашего разговора хотелось бы немного по рассуждать. Давайте ответим на один, кажется, очень простой вопрос: «Кто такой здоровый человек?»

(ответы родителей)

1. Что же могут сделать родители для приобщения детей к здоровому образу жизни? (высказывания родителей)

2. Задание: родителям выйти к доске и заполнить таблицу.

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, наносящие ущерб его здоровью.  
*(По вечерам поздно ложится спать, т.е. недосыпание, много смотрит телевизор, долго играет на компьютере, не соблюдает режим дня, вредные привычки, неправильное питание (чипсы, кока-кола ...)*

Стиль жизни, поведение, поступки ребёнка, способствующие улучшению его здоровья.

(Ожидаемые ответы: делать по утрам гимнастику, соблюдать режим дня, правильно питаться, хорошее настроение, соблюдать правила гигиены, прогулки, игры на свежем воздухе, закаливание)

*Музыкальная пауза.*

(Выполнение физкультминутки всеми родителями под музыку.)

Мудрые мысли (На каждом столе лежат карточки с высказываниями великих людей, в соответствии с темой собрания. Под музыку карточки передаются по кругу, таким образом, родители знакомятся с содержанием каждой карточки, наиболее понравившиеся зачитывают вслух.)

Игра «Ромашка» (На лепестках ромашки записана первая половина пословицы – продолжить...)

Доклад медицинской сестры в сопровождении презентации: «Гигиенические и закаливающие процедуры».

Подведение итогов. Решение.

Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Чем больше мы будем ребенку показывать и рассказывать о здоровье, тем лучше для его развития.

Предлагаем Вам поддержать инициативу детского центра и внедрить здоровый образ жизни в семью.

Домашний режим ребенка должен быть продолжением режима дня детского сада.

Систематически проводить закаливание ребенка в условиях семьи.

В выходные дни обязательно выходить с детьми на прогулку не менее 2 раз в день. Пусть на прогулке ребенок больше двигается, играет в подвижные игры. Детей играми – оздоровим, себя омолодим.

Проверить дома все травмоопасные места и не допускать детского травматизма.

Уважаемые родители! В заключение, чтобы узнать, насколько тема и содержание родительского собрания отвечают требованиям родительских собраний, требованиям семьи, предлагаем вам заполнить анкету.

Приложение 1

Анкета

Уважаемые родители!

Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам увидеть положительные и отрицательные стороны проведенного собрания.

Что побудило Вас прийти на родительское собрание? Подчеркните нужное.

- Дисциплинированность.
- Интерес к поднятой теме.
- Уважение к воспитателям.
- Текст приглашения.
- Возможное душевное успокоение после собрания.
- Любопытство.
- Настойчивые требования родственников.
- Неоднократные приглашения воспитателей.
- Не знаю.

2. Как вы считаете, есть ли необходимость посещения таких собраний всей семьей? Почему?

---

3. Что Вам больше всего понравилось в процессе подготовки к родительскому собранию? Подчеркните нужное.

- Видео презентация «Гигиенические и закаливающие процедуры в ДОУ».
- Анкетирование по теме собрания.
- Индивидуальные беседы воспитателей.

4. Пожалуйста, оцените, насколько Вам понравилась та или иная часть собрания в баллах: довольны – 5, частично довольны – 3, не довольны – 0.

- Вступительная часть –
- Дискуссия –
- Оформление –
- Работа с анкетой –
- Работа с памяткой –

5. Было ли у вас желание участвовать в дискуссии, разговоре? Почему? \_\_\_\_\_

6. Ваши предложения, дополнения пожелания по вопросам подготовки и проведения этого собрания. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Конспект № 3

#### Тема: «Забота о здоровье»

**Цель:** формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.

**Задачи:**

Повысить уровень знаний родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

Выявить факторы, влияющие на физическое развитие детей. Познакомить родителей с видами профилактических упражнений для ног.

**Участники:** воспитатели, родители, дети.

**План собрания.**

Вступление.

Педагогический всеобуч.

Практикум (упражнения с детьми).

Заключение.

**Ход собрания.**

I. Вступление.

Воспитатель: - Добрый вечер, уважаемые родители. Сегодня наше собрание посвящено здоровью наших детей. Ведь здоровый малыш - счастливый малыш.

Народная мудрость гласит:

«Дитячко, как тесто: как замесил, так и выросло» (пословица русского народа);

«Здоровому каждый день праздник» (турецкая пословица);

«Существует тысячи болезней, но здоровье только одно» (индийская пословица);

«Забота о здоровье – лучшее лекарство» (японская пословица).

Вам знакомо выражение, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Последние три недели мы с вами обсуждали тему профилактики плоскостопия у детей. Это не случайно. Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. В детском саду практически не осталось детей с первой группой здоровья, постоянно возрастает число нуждающихся в коррекционных группах для занятий физкультурой, часто болеющих детей. Особенно тревожит ситуация по количеству детей с нарушением осанки и плоскостопием.

## II. Педагогический всеобуч «Здоровье начинается со стопы».

Плоскостопие – это деформация стопы с уплощением её сводов. Оно различается в зависимости от причины возникновения по видам: врождённое, рахитическое, паралитическое, травматическое и статическое. Физиологическая слабость и хрупкость голеностопного сустава просто диктуют необходимость его укрепления с максимально раннего возраста. Наряду с этим воздействие на стопу ребёнка позволяет также способствовать и укреплению его организма в целом.

Следует отметить, что в рамках плановой диспансеризации дошкольников 5 лет крайне редко проводятся осмотры врачом ортопедом в силу разных причин, поэтому в старшем возрасте мы наблюдаем удручающую картину свода стопы у многих детей.

Своевременная профилактическая работа в этом направлении позволит избежать существующих проблем и скорректировать уже имеющиеся. Установлено, что двигательная активность детей находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия имеет особое значение.

Прошу вас обратить внимание на симптомы этого заболевания:

- повышенная утомляемость во время ходьбы;
- при длительной ходьбе в течение дня – к концу дня боли в икроножных мышцах, боли в стопах и в области лодыжек;
- снижение физической работоспособности;
- головные боли как следствие пониженной рессорной функции стопы;
- изменение формы стопы, особенно в средней её части;
- появление (с возрастом) пяточных шпор, косточки выступающей возле большого пальца;
- стаптывание внутренней части каблука, на которую приходится большая нагрузка.

Стопа имеет сводчатое строение и является важным опорным и рессорным аппаратом, а также одним из активных периферических сосудистых насосов. Правильное формирование свода стопы чрезвычайно важно для дальнейшего здоровья ребёнка. Это избавит его от боли в икроножных мышцах, частого «подвёртывания» стоп, болей в суставах (боли в коленных суставах могут имитировать ревматизм) и позвоночнике, головных болей вследствие пониженной рессорной функции стоп.

Как в домашних условиях определить форму стопы? Можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1—1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют

рессорную функцию. Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь нужна консультация и помощь ортопеда. Измерив самую широкую и самую узкую часть стопы, можно определить, имеется ли у ребенка нарушение в своде стопы. Обратите, пожалуйста, внимание на рисунок.

Предупредить плоскостопие можно также подбором специальных упражнений, способствующих развитию и укреплению мышц голени, стопы и пальцев. Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком, по неровным поверхностям (по земле, песку, мелким неострым камешкам, воде).

Очень большую роль имеет правильный подбор обуви для ребенка. Размер обуви должен точно соответствовать размеру стопы. Это означает, что обувь должна плотно обхватывать ее с боков. Верх правильно подобранной обуви не сдавливает стоп.

Каблук – это возвышение, с которого как бы само собой шагается, которое облегчает перекал. Детям нужна обувь на небольшом каблучке высотой 5-8 мм, с упругой стелькой и крепким задником.

Какой должна быть подошва? Тонкой? Не обязательно. Подошва хороша тем, что защищает ногу от мелких, колючих неровностей, от ударных нагрузок и холода. Для ходьбы по асфальту подошва должна быть толстой и мягкой, особенно в зимнее время года. Резиновая решетка внутри толстых подошв к тому же отлично амортизирует и распределяет нагрузку на стопе. Материал ее может быть самым разным. Но если обувь закрытая, она обязательно должна дышать и обеспечивать тепловлагообмен. А значит, она не должна быть из кожзаменителя. Годится либо натуральная кожа, либо материя.

Супинатор – вкладное коррекционное приспособление специальной конфигурации, которое поддерживает продольный и поперечный свод стопы.

В целях профилактики рекомендуются следующие упражнения:

1. Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
2. Ходьба с разными положениями стоп — на внешней стороне стопы, со сведенными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно развернутыми носками ног.
3. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола, стараясь поднимать выше пятки.
4. Ходьба боком по гимнастической палке, по толстому шнуру.
5. Перекалы с носка на пятку, стоя на полу или на палке.
6. Ходьба перекалом с пятки на носок. Туловище держать прямо, смотреть вперед.
7. Катать палку вперед-назад.
8. Приподниматься на носки и опускаться на всю стопу.
9. Подняться на носки и выполнять приседание, держась за опору.

10. Ходьба с высоким подниманием ног, согнутых в колене.

11. «Большой и маленький» — ребенок приседает, опираясь руками о колени, затем выпрямляется, поднимает голову и руки вверх ладонями внутрь, смотрит вверх и поднимается на носки.

12. Из положения, сидя, упор руками сзади:

- захватывать пальцами ног предметы (палочки, шарики, шнур, платок), перекладывать их вправо, влево;

- захватывать внутренними сводами стоп предмет покрупнее — кеглю, мяч, подтянуть его к себе, передать сидящему рядом, катать резиновые маленькие мячи с шипами.

### III. Практикум.

Воспитатель: настало время пригласить наших детей, чтобы они показали нам некоторые упражнения для профилактики плоскостопия (дети в спортивной форме входят в помещение и показывают упражнения для родителей, а можно устроить семейные соревнования: кто больше перенесет пальцами ног элементов Lego на свой коврик или кто больше соберет шариков в миску и т. д.)

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием:

1. Собирать пальцами босых ног с пола или ковра небольшие предметы и шарики. Из положения, сидя на полу (на стуле) придвигать пальцами ног под пятки разложенное на полу полотенце (салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, книга).

2. Ходить на пятках, не касаясь, пола пальцами и подошвой.

3. Ходить по гимнастической палке, лежащей на полу, боком приставным шагом.

4. Ходить на внешней стороне стопы.

5. «Мельница»: сидя на коврике (ноги вытянуты вперед), производить круговые движения ступнями в разных направлениях.

6. «Художник»: рисовать карандашом, зажатым пальцами левой (правой) ноги, на листе бумаги, который придерживается другой ногой.

7. «Утюжки»: сидя на полу, потирать стопой правой ноги стопу левой ноги и наоборот. Производить скользящие движения стопами по голням, затем круговые движения.

8. Попеременно катать ногами деревянные или резиновые шипованные мячи (валики) в течение трех минут.

Воспитатель: наши дети показали вам только часть той большой работы, которую мы проводим в детском саду и призываем вас делать это и дома.

Предлагаю вашему вниманию фотоотчет о профилактике плоскостопия в нашей группе:

- С медицинской сестрой провели обследование ног всех детей (плантографию).

- Вместе с инструктором по физкультуре подобрали различные виды ходьбы, упражнений (с предметами и без, из различных положений), подвижные игры для профилактики плоскостопия.



- С детьми была проведено познавательное занятие «Наши помощники ножки». На этом занятии мы с детьми выяснили, для чего нужны человеку ноги, какую роль они выполняют, как необходимо заботиться о них, беречь и ухаживать.
- «Массажные коврики для зверят» - так называлось занятие по рисованию, на котором дети изображали разнообразные коврики для массажа стоп.
- Разучили с детьми игры «Стирка», «Море волнуется», «Загрузи машину», гимнастику после сна стали выполнять с использованием массажных ковриков.
- Для вас показали открытое занятие по физической культуре «Укрепляем ваши ножки».

#### IV. Заключение.

На этом наше собрание заканчивается, и на прощание, дети станьте в круг, а взрослые образуют внешний круг, тоже взявшись за руки. Упражнение называется «Колокол». На вдохе поднимаем руки вверх, на выдохе опускаем вниз и говорим «бом».

Желаем вам и вашим детям крепкого здоровья.

Выражаем благодарность всем педагогам дошкольного образования за поддержку. Надеемся, что данные материалы станут незаменимым подспорьем педагогическим работникам в организации работы ДОО.