

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Колобок» х. Денисов (МБДОУ д/с «Колобок» х.Денисов)

## Конспект родительского собрания на тему: **«Как хорошо, что есть семья.»**



Воспитатели: Стасюк Н.И.; Черемисина Н.Г.

Дата проведения: 10 Марта 2022г.

**Цель родительского собрания:** заинтересовать каждого родителя и ребенка в здоровом образе жизни.

Задачи:

1. Обобщить понятие « счастливая семья».
2. Ознакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.  
Формировать у родителей мотивацию здорового образа жизни, чувство ответственности за свое здоровье и здоровье своих детей.

Вид родительского собрания: информационно-просветительское.

Собрание проводится в нетрадиционной форме – «мини-проекта».

Подготовка к проведению собрания:

- Выбор темы собрания.
- Определение целей родительского собрания.
- Подготовка вместе с детьми пригласительных на родительское собрание.

Этапы проведения родительского собрания:

1. Вводная часть

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Я предлагаю вам послушать и решить одну детскую задачку.

Послушай, вот моя семья:

Дедуля, бабушка и брат.

У нас порядок в доме, лад

И чистота, а почему?

Две мамы есть у нас в дому,

Два папы, два сыночка,

Сестра, невестка, дочка,

А самый младший – я.

Какая же у нас семья?

(6 человек: брат, сестра, родители, бабушка, дедушка)

С помощью этой шуточной задачки мы коснулись интересной темы – темы семейных отношений.

Семья – красивое слово, но задумайтесь, что такое СЕМЬЯ? Готовясь к собранию, я заглянула в толковый словарь, чтобы уточнить смысл слова семья. И должна вам сказать, что семья — слово многозначное. Одно из лексических значений, касающееся сегодняшней темы, звучит так: «Группа живущих вместе родственников (муж, жена, родители с детьми)».

А какое понятие можете дать этому слову вы? *(ответы родителей)*

Значимость слова “семья” очень велика. Но бывает, что есть в семье он и она, есть дети, есть крыша над головой, одна фамилия, а потребности в

общении при этом нет. И каждый стремится уйти из дома побыстрее, потому что где – то его больше понимают и принимают. Что это? Семья? Наверное нет. Что – то наподобие пансионата, где можно поесть, постираться, отдохнуть, то есть обиталище внутренне чужих людей. Выходит, что семья – это прежде всего, внутренняя близость людей. Когда она есть, тогда и семья есть.

И сейчас предлагаю открыть “простые истины”, на которых держится семья и создать модель счастливой семьи.

Если мы вспомним роман Л.Н. Толстого «Анна Каренина», то в самом начале встречается фраза: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Фраза, сказанная великим писателем более 100 лет назад, превратилась в одну из самых известных психологических формул, описывающих взаимоотношения в семье. Вряд ли кто возьмется ее оспаривать. Так какую же семью можно назвать счастливой? Что нужно для создания счастливой семьи? Попробуем ответить на эти вопросы.

У меня вопрос к вам, родители. Что вы вкладываете в понятие «счастливая семья»? *(ответы родителей)*

«Попробуем вместе создать модель счастливой семьи.

Наши дети — это наша старость... (А.С. Макаренко).

Семья без детей, что дерево без корней.

На что и клад, когда у мужа с женой лад.

Учи дитя, пока поперек лавочки лежит, а когда вдоль лавочки ляжет, тогда поздно учить.

Где любовь да совет, там и горя нет.

Родители трудолюбивы, и дети не ленивы.

Кто детям потакает, тот потом слезу проливает.

Детей наказывай стыдом, а не грозой и бичом.

*(Затем происходит обмен мнениями между родителями).*

### **1. Я предлагаю заложить вам первый кирпичик счастливой семьи – любовь**

- Я уверена, что вы все любите своих детей. Мы знаем, что ребенка надо воспитывать в любви, только тогда из него вырастет уверенный, любящий человек. Существует много разновидностей любви. Но всегда ли родительская любовь во благо ребенку?

### **2. Следующий кирпичик – мудрость**

А.Сухомлинский писал: “Там, где нет мудрости родительского воспитания, любовь матери и отца уродует детей”.

Вы – главные проектировщики, конструкторы и строители детской личности.

### **3. Следующий кирпичик – лад (эмоциональное благополучие в семье)**

*Как вы думаете, как влияет положительное отношение в семье на*

*внутреннее состояние ребёнка? А может никак не влияет?*

*Смотря на ваших детей, наблюдая за ними, по их поведению мы всегда можем сказать, как обстоят дела в его семье. Если в семье любовь, мудрость, лад – то ребёнок спокоен, уравновешен, раскован, жизнерадостен. И наоборот: ребёнок плачет, нервничает, ничего не слышит – это первый сигнал тому, что дома не порядок.*

*По мнению психологов маленькие дети не всегда могут словами описать свое эмоциональное состояние. Но зато это они могут проецировать в рисунках. И отношения в семье тоже.*

*О взаимоотношениях в семье, по рисунку можно определить:*

- Дружна ли семья*
- Все ли члены семьи являются обязательными для ребенка*
- К кому из членов семьи ребенок испытывает негативное отношение*
- Какое место в семье ребенок отводит себе и другим членам*
- Кто из членов семьи наиболее близок ребенку, а кто нет.*

#### **4. Следующий кирпичик – это пример.**

*Здесь я вам много говорить не буду. А перескажу вам рассказ Л. Н. Толстого “Старый дед и внучек”.*

*“В одной семье жил старый дедушка: глаза его слезились, руки дрожали, изо рта постоянно бежала слюна. Однажды он уронил тарелку с едой, и ковёр замарался, тарелка разбилась. Сноха заругалась: “Теперь буду кормить тебя из свинячьей лоханки”. Сказала и сделала. В комнате теперь было чисто. Прошло много времени с тех пор. И однажды родители заметили увлечение сына: он что – то мастерил из дерева вот уже ни один день.*

*- Что делаешь, родименький? – спросила сына мать.*

*- Делаю лоханку, чтобы вас потом из неё кормить.*

*Хорошим Примером для детей являются родители. Когда дети маленькие, родители для них — верх совершенства, они принимают идеалы и ценности, нормы морали и поведения родителей. С возрастом происходит смена значимых лиц, перестройка взаимоотношений со взрослыми. Чем взрослее ребенок, тем критичнее его отношение к родителям.*

*Всем нам хочется быть хорошими родителями, а иногда даже идеальными. Но быть идеальными можно, наверное, только в идеальных условиях. К счастью, наше время таково, что большинство родителей осознанно и обдуманно относятся к появлению ребенка на свет, а главное — понимают, что накормить, обууть и купить много игрушек — еще не все. Следует помочь будущему человеку набраться уверенности и сил, понять, чего он хочет, научить строить отношения и добиваться целей. Без этого в*

*изменчивом конкурентном мире нынче не достигнешь успеха и счастья.  
Какими же качествами должны обладать идеальные родители и  
ребенок? (ответы родителей)*

*Не забывайте слова замечательного педагога В.А. Сухомлинского: «Ребенок  
– зеркало семьи; как в капле воды отражается солнце, так в детях  
отражается нравственная чистота матери и отца».*

2. 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.

В.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.

**Воспитатель:** Все мы с вами задаемся вопросами такого рода: здоровый, крепкий и развитый ребёнок, как добиться этого? Что для этого делаем мы? **Как укрепить здоровье детей?** Как избежать болезней?

Давайте сначала дадим определение термину «здоровье». Здоровье — это состояние полного физического, психического, духовного и социального благополучия.

Необходимо с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять здоровье, чтобы личным примером демонстрировать здоровый образ жизни.

Рассмотрим основные компоненты здоровья, позволяющие при правильном использовании оставаться нашим детям здоровыми и жизнерадостными.

### **1. Соблюдение режима дня.**

Режим дня – это чередование различных видов деятельности, отдыха, сна, питания, пребывания на воздухе, которое должно соответствовать возрастным особенностям детей.

Домашний режим в выходные должен соответствовать режиму дошкольного учреждения. Установленный распорядок не следует нарушать без серьезной причины. Опыт показывает, что неуклонное соблюдение установленного распорядка изо дня в день постепенно вырабатывает активное стремление ребенка выполнять режим самостоятельно, без подсказки взрослых, без принуждения, а это способствует формированию таких важных качеств поведения, как организованность и самодисциплина, чувство времени, умение экономить его.

В выходные дни следует больше проводить времени на воздухе. Особенно благоприятны как в физическом, так и в психологическом плане прогулки всей семьей.

Придерживаясь таких простых правил, вы и ваш малыш не будете терять прекрасные минуты времени, с удовольствием используя их, чтобы побыть вместе, погулять, поиграть. Вы подружитесь с хорошим настроением и самочувствием, а усталости и вялости придется отступить.

**Сон** – это очень важно. Он восстанавливает нормальную деятельность организма, функции нервных клеток коры больших полушарий головного мозга. Во время сна мозг продолжает работать, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода.

**Дневной сон** – это своего рода передышка для детского организма. Если ребенок днем не спит, надо выяснить причину и постараться ее устранить. Важно создавать благоприятную обстановку для сна. Помните, что свежий прохладный воздух является лучшим «снотворным» и оздоровительным средством, он не только ускоряет наступление сна, но и поддерживает его глубину и длительность.

Утренняя гимнастика – обязательная часть ежедневного режима ребенка. В детском саду каждое утро обязательно проводятся комплексы утренней гимнастики. Систематическое проведение утренней гимнастики воспитывает у детей привычку к физическим упражнениям, связанную с приятными мышечными ощущениями, положительными эмоциями. Утренняя гимнастика – первый шаг к здоровью.

## 2. **Правильное питание.**

Питание дошкольника должно быть сбалансированным. Оно должно значительно отличаться от нашего ежедневного рациона, ведь его пищеварительная система еще только формируется. Его рацион должен включать в себя только легкоусвояемые компоненты.

Для этого важно соблюдать несколько **основных принципов** питания: Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.

Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).

Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.

Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.

Важным условием является строгий **режим питания**, который предусматривает не менее 4 приемов пищи. Причем 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо.

## 3. **Оптимальный двигательный режим в семье**

Трудно переоценить роль двигательной активности в расширении функциональных возможностей развивающегося организма, в совершенствовании двигательной деятельности. Двигательная активность – биологическая потребность организма, от удовлетворения которой зависит

здоровье детей, их физическое и общее развитие. Двигательная активность детей создает предпосылки для прочного включения физической культуры в жизнь детей, формирует у них потребность в здоровом образе жизни.

Основные правила:

- Воспитание у детей осознанного отношения к выполнению двигательной активности.
- Развитие воображения при выполнении двигательных действий.
- Включение сенсорных систем при воспитании двигательной культуры.
- Создание оптимальных условий для каждого ребенка в процессе освоения двигательного опыта.

#### 4. **Закаливание.**

Закаливание организма — одно из лучших средств укрепления здоровья. Задача закаливания — приучить хрупкий, растущий организм ребенка переносить перемены температуры в окружающей среде. Основными средствами закаливания детей являются естественные факторы природы — воздух, вода, солнце.

Виды закаливания:

- Умывание — самый доступный в быту способ, следует начинать с теплой воды, постепенно снижая температуру.
- Ножные ванны — действенный способ закаливания, поскольку ноги наиболее чувствительны к охлаждению.
- Прогулки на свежем воздухе — можно использовать велосипед, лыжи, ролики.
- Солнечные ванны — оказывают на детский организм укрепляющее действие, усиливает обмен веществ, сопротивляемость организма к заболеваниям.
- Купание в водоемах — купание в летнее время, в безветренную погоду при температуре воды 22-23 градусов, при температуре воздуха 25-26 градусов.

#### 5. **Соблюдение личной гигиены.**

**Гигиеническое воспитание дошкольников** — это часть всеобщего воспитания ребёнка. Такое воспитание в большинстве случаев строят, учитывая формирование условных рефлексов у ребенка. В этом случае, очень важная роль отводится родителям, ведь дети подражают взрослым. Именно поэтому правильное гигиеническое воспитание будет эффективно только в том случае, если взрослые из ближайшего окружения ребенка своим поведением будут их подкреплять.

**Гигиеническое воспитание дошкольников**, очень ответственный этап в развитии и становлении ребёнка как личности. Ведь на этом этапе закладываются основы для существования ребёнка в социуме.

#### **6. Положительные эмоции.**

**Ребенку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат в семье.** Перебранки в присутствии ребенка в одних случаях способствуют возникновению у него невроза, а в других усугубляют уже имеющиеся нарушения нервной системы. Все это существенно снижает защитные возможности детского организма. Учитывая это, мы всегда должны стараться быть в хорошем настроении.

Вспомните, стоит нам улыбнуться – сразу становится легче, нахмуриться – подкрадывается грусть. Нахмурились – начал выделяться адреналин, способствующий грустному, тревожному настроению, улыбнулись – помогли другому гормону – эндорфину, обеспечивающему уверенное и бодрое настроение. Ведь один и тот же факт в одном случае способен быть незаметным для нас, а в другом – вызовет гнев, испортит настроение. А ведь наше раздражение механически переходит и на ребенка.

Эмоциональная устойчивость и связанное с ней поведение воспитываются. Здесь важно умение правильно и рационально относиться к тому, что видится, воспринимается, слышится. Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребенка, его работоспособности.

Дома со своими детьми чаще используйте **паузы покоя**:

- — посидим молча с закрытыми глазами;
- — посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- — ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- — помечтаем под эту прекрасную музыку.

Для укрепления зрения используйте **зрительные паузы**:

- — закрыть и открыть глаза;
- — посмотреть вдаль и на предмет рядом.

Для снятия эмоционального напряжения полезны **эмоциональные разминки**:

- — похочем;
- — покричим так, как будто кричит огромный, неведомый зверь.

Для развития и укрепления мышечной системы необходимы **физические минутки**:

- — потянуться как кошка;
- — поваляться как неваляшка;

- — поползать как змея без помощи рук.

### 3. Заключительная часть

**Воспитатель:** Таким образом, можно сделать вывод, что состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей дошкольного возраста является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации работы по данному направлению в дошкольном учреждении. Полноценное воспитание дошкольника происходит в условиях тесного сотрудничества семьи и дошкольного учреждения.

Уважаемые родители. Помните, что здоровье ребенка в Ваших руках! Вам необходимо создать условия здорового образа жизни ребенка. Я благодарю всех родителей и гостей, принявших участие в обсуждении такой актуальной темы. Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

В заключение нашего родительского собрания хотелось бы вам порекомендовать: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым, сам иди по пути здоровья, иначе некуда его будет вести».

## ***Кодекс истинного родителя***

- *Если родители требуют от ребёнка, чтобы он много и с удовольствием читал, они читают сами много и с удовольствием, несмотря на недостаток времени.*
- *Если родители требуют, чтобы ребёнок не лгал, они не лгут сами ни себе, ни другим, ни собственному ребёнку.*
- *Если родители хотят, чтобы их ребёнок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам)*
- *Если родители требуют от ребёнка проявлений трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребёнка умения трудиться.*
- *Если родители хотят, чтобы их ребёнок не пристрастился с раннего возраста к спиртным напиткам, они сами не должны создавать культ спиртных напитков в семье. Культ спиртных напитков проявляется в том, что даже в детские праздники родители е могут обойтись без них.*
- *Если родители хотят, чтобы их ребёнок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они начинают с себя и сами уважительно относятся к своим родителям.*
- *Если родители хотят, чтобы их ребёнок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей, и ребёнок встречается с ними в своём доме.*
- *Если родители хотят, чтобы ребёнок не относился к школе и учению с предубеждением, они сами вспоминают о школьных днях с удовольствием и с самыми тёплыми чувствами.*

## ***ВЫСКАЗЫВАНИЯ***

*Народная мудрость гласит: «Три несчастья есть у человека: смерть, старость и плохие дети. Старость неотвратима. Смерть неумолима. Перед этими несчастьями никто не может закрыть двери своего дома. А от плохих детей дом можно уберечь, как от беды».*

