

**Нетрадиционное  
родительское собрание в разновозрастной  
группе «Ягодка» на тему:**

**«Здоровье-сберегающие технологии в  
детском саду и дома. Роль семьи в  
воспитании детей».**

Форма проведения: **Круглый стол.**

Подготовили и провели воспитатель Столяренко Е.А.  
и психолог Манвелян А.Р.

Дата проведения: 17.03.2022г.

# **Родительское собрание по теме «Здоровье-сберегающие технологии в детском саду и дома. Роль семьи в воспитании детей».**

**Подготовили и провели** воспитатель Столяренко Е.А. и психолог Манвелян А.Р. 17.03.2022г.

**Форма проведения:** нетрадиционная (круглый стол).

**Цель:** познакомить родителей с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.

Помочь родителям осознать значимость семьи в жизни человека.

## **Задачи:**

- ✓ Формирование элементарных представлений о здоровье-сберегающих технологиях и возможности их применения.
- ✓ Продемонстрировать нескольких комплексов профилактической гимнастики для глаз, дыхания, самомассажа и т. д.
- ✓ Дать рекомендации по здоровье-сбережению.
- ✓ Создать условия для осознания родителями необходимости совместной работы детского сада и семьи для сохранения и укрепления здоровья дошкольников.
- ✓ Укрепить привязанность к членам своей семьи,
- ✓ Формировать нравственное отношение к семейным традициям.
- ✓ Развивать творческие способности взрослых
- ✓ Совершенствовать качество работы детского сада при взаимодействии с родителями.

## **Предварительная работа:**

Разработка памяток для родителей «Игровой самомассаж для детей».

## **Повестка собрания:**

1. Вступительное слово воспитателя. Беседа о здоровье.
2. Консультация «Здоровье-сберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду» (отв. - воспитатель)
3. Показ применения некоторых технологий (отв. - воспитатель)
4. «Моя семья-что может быть дороже!?» (отв. - психолог)
- 5.Итог собрания.
- 6.Решение родительского собрания.

## **Ход собрания:**

### **1. Вступительное слово.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Рады видеть вас на нашем сегодняшнем родительском собрании после долгого перерыва, связанного с пандемией!

Наша сегодняшняя встреча посвящена важной проблеме - воспитанию у наших детей положительного отношения к здоровому образу жизни. Здоровье детей и их развитие - одна из главных проблем семьи и дошкольного учреждения.

Народная мудрость гласит: «Деньги потерял - ничего не потерял, время потерял - много потерял, здоровье потерял - все потерял». «Что же такое здоровье? Какого человека можно назвать здоровым?

*(Высказывание родителей)*

Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является следующая формулировка: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия»

Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний. А ведь критериями здоровья являются и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости и многое другое.

Само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов. Выделяется несколько компонентов здоровья:

1. Соматическое здоровье — текущее состояние органов и систем организма человека, основу которого составляет биологическая программа индивидуального развития.

2. Физическое здоровье — уровень роста и развития органов и систем организма.

3. Психическое здоровье — состояние психической сферы, основу которой составляет состояние общего душевного комфорта.

4. Нравственное здоровье, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения человека в обществе.

От чего же зависит здоровье ребенка?

Статистика утверждает, что на 20% от наследственных факторов, на 20% - от условий внешней среды, т.е. экологии, на 10% - от деятельности системы здравоохранения, а на 50% - от самого человека, от того образа жизни, который он ведёт.

Если на первые 50% здоровья мы, воспитатели, повлиять не можем, то другие 50% мы с вами, уважаемые родители, можем и должны дать нашим детям.

Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — это не просто сумма усвоенных знаний, а стиль жизни, адекватное поведение в различных ситуациях, дети могут оказаться в неожиданных ситуациях на улице и дома, поэтому главной задачей является развитие у них самостоятельности и ответственности. Все, чему мы учим детей, они должны применять в реальной жизни.

А приходилось ли вам слышать такое понятие, как здоровье-сбережение? *(Ответы родителей)* Вырастить ребёнка здоровым, успешным, сильным — это желание каждого родителя. Но как это сделать, какими средствами и путями?

Одним из средств является создание предметно-пространственной среды. Основным компонентом **предметно-развивающей** среды, обеспечивающей физическое воспитание детей дома, являются физкультурно-оздоровительные комплексы «Домашний стадион», мячи, санки, велосипеды, лыжи, бадминтон. Если в семье имеются в наличии эти основные (ключевые) предметы, необходимые для нормального физического воспитания детей в семье, то это частично поможет реализовать физическое развитие детей. Родителям необходимо успешнее организовать двигательную деятельность своих детей в соответствии с учетом их возраста и индивидуальных особенностей. Предоставить в свободный доступ велосипед, санки, качели, подвесную сетку — мешок для метания мячей, простейшие тренажеры (мини-велотренажер, мини-степпер - «ступеньки», мяч — прыгунок (хоп, фитбол) и лыжи.

Необходимо оборудовать место для самостоятельной двигательной активности детей, освободив участок комнаты и застелив его ковровым покрытием. Без тренажера и сетки для метания можно обойтись, но есть одна игрушка, без которой жизнь ребенка младшего дошкольного возраста была бы тусклой и бедной. И эта игрушка — мяч. Мяч является ключевым предметом, способствующим развитию у детей координации движений, ловкости, быстроты реакции, тренировки их в меткости, умении действовать по сигналу и согласованию своих действий с действиями других участников игры. Уникальность и универсальность мяча, которыми он обладает: катиться, подскакивать, подлетать вверх, отлетать от преграды в результате приложения к нему физического усилия.

Вы, родители, должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья.

Не маловажным методом организации физкультурно-оздоровительного климата в семье являются **семейные традиции**. Какими могут быть семейные традиции?

➤ *Традиция «Семейный стол»*

Взрослые должны есть вместе с детьми, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. Своей культурой общения, доброжелательностью они создают условия, благодаря которым воспитываются хорошие манеры поведения за столом, положительное отношение к здоровой пище вырабатываются достаточно быстро и усваиваются детьми на всю жизнь.

➤ *Традиция «Мы ходим в походы и на прогулки»*

Эта традиция «для ума и тела». Во время прогулок есть возможность поговорить с ребенком на интересующие его темы. В развитии и формировании у ребенка привычки к здоровому образу жизни большое значение имеет физическое воспитание, укрепление сил и здоровья, выработка правильной осанки и санитарно-гигиенической культуры.

➤ *Традиция «Совместное чтение»*

Ежедневное чтение художественной литературы способствует не только интеллектуальному развитию ребенка, но и воспитывает бережное отношение, любовь к членам семьи. Ребенок получает опыт о выборе

литературы для чтения, учиться слушать и слышать. Голос матери, отца, близких на всю жизнь сохранится в памяти, воспоминания о совместно проведенном времени поможет в воспитании уже своих детей.

➤ *Традиция «Активное слушание и просмотр программ»*

Сближение отношений: ребенок-родитель. Ребенок делится своими впечатлениями о просмотренном, родители объясняют то, что ребенок не понял.

➤ *Традиция «Походы в кинотеатры»*

Грамотное использование взрослыми этих возможностей ребенка будет способствовать его нравственному и познавательному развитию.

Необходимо обсуждать с ребенком его фантазии, включаться в них, предлагать повороты сюжетных линий, давать нравственные оценки поступкам героев. Активно развивается фантазирование, в процессе которого ребенок включает себя и своих близких в цепь самых невероятных событий.

➤ *Традиция «Посещение выставок»*

Продолжать обогащать впечатления детей.

Вырастить здорового ребёнка – это задача не только для родителей, но и для сотрудников детского сада, ведь именно в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, 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.

Одним из средств решения обозначенных задач являются здоровье-сберегающие технологии.

Я коротко расскажу о том, какая работа проводится в детском саду по данной тематике.

**2. Консультация «Здоровье-сберегающие технологии, применяемые в нашем детском саду».**

Здоровье-сберегающие технологии – это система мер, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

***В детском саду основными формами работы по сбережению здоровья детей являются:***

1. Физкультурные занятия (проводятся в спортивном зале 2 раза, 1 раз на улице).

2. Утренняя гимнастика – это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.

3. Подвижные и спортивные игры.

4. Пальчиковая гимнастика (рекомендована всем детям, особенно с речевыми проблемами). Самомассаж с использованием мяча су-джок.

5. Артикуляционная гимнастика – это упражнения для формирования правильного произношения.

6. Гимнастика для глаз – это гимнастика для снятия глазного напряжения.

7. Физкультминутки - рекомендуются для всех детей в качестве профилактики при утомлении.

8. Бодрящая гимнастика после дневного сна – это переход от сна к бодрствованию через движения.

9. Прогулки.

10. Физкультурные досуги.

Перечисленные современные виды здоровье-сберегающих технологий применяются сотрудниками нашего детского образовательного учреждения в ходе работы с детьми комплексно. Но результат был бы еще лучше, если бы прослеживалась некая взаимосвязь в решении данного вопроса между ДООУ и нашими родителями. Все, что мы делаем в детском саду должно находить поддержку в семье.

### **3. Применение здоровье-сберегающих технологий.**

А сейчас нам бы хотелось дать ряд практических рекомендаций. Так как дети в любом возрасте любят играть, то упражнения интереснее проводить в игровой форме.

#### **Бодрящая гимнастика:**

*«Потягушки»*

И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

*«Горка»*

И. п. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

*«Волна»*

И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. п., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

#### **Артикуляционная гимнастика:**

*«Голодные птенчики»*

Максимально широко открывать рот (язык лежит на дне ротовой полости, кончик упирается в нижние зубы) произносить слоги: «Ам-ам-ам-ам».

*«Высокий шкаф»*

Высунуть язычок вверх и стараться им дотянуться до носа. Удерживать язычок в таком положении на счет до 5.

#### **Пальчиковая гимнастика:**

*«Снежок»*

Раз, два, три, четыре (загибают пальчики,  
Мы с тобой снежок лепили (лепят снежок,  
Круглый, крепкий, очень гладкий  
(показывают круг, сжимают ладони вместе, гладят одной ладонью другую)

И совсем – совсем не сладкий (грозят пальчиком).

Раз – подбросим (подбрасывают,

Два – поймаем (приседают, ловят,

Три – уроним (встают, роняют)

И...сломаем (встают, роняют, топают).

*«Кормушка»*

Сколько птиц в кормушке нашей

(ритмично сжимают и разжимают кулачки)

Прилетело? Мы расскажем.

Две синицы, воробей,

Шесть щеглов и голубей (поочередно загибают пальцы,  
Дятел в пестрых крылышках.  
Всем хватило зернышек (показывают большой палец вверх).

**Дыхательная гимнастика:**

*«Дровосек»*

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч. На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам «прорубить» пространство между ногами. Произнесите «бах». Повторить шесть-восемь раз.

*«Сердитый ежик»*

Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнесите на выдохе «п-ф-ф» - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем «ф-р-р» - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**Гимнастика для глаз:**

Раз –налево, два – направо,  
Три –наверх, четыре - вниз.  
А теперь по кругу смотрим,  
Чтобы лучше видеть мир.  
Взгляд направим ближе, дальше,  
Тренируя мышцу глаз.  
Видеть скоро будем лучше,  
Убедитесь вы сейчас!  
А теперь нажмем немного  
Точки возле своих глаз.  
Сил дадим им много-много,  
Чтоб усилить в тыщу раз!

*«Хомка»*

Хомка - хомка хомячок,  
Полосатенький бочок.  
Хомка рано встаёт  
Глазки свои хомка трет.  
Поморгает – раз, два, три  
Вдох и выдох. Посмотри  
Далеко ручей бежит,  
На носу комар пищит.  
Смотрит хомка выше, ниже,  
Вправо, влево, дальше, ближе...  
Осмотрел он все кругом  
Прыг! И в норочку бегом!

**Физминутки:**

*«Мы ногами топ-топ»*

Мы ногами топ-топ,  
Мы руками хлоп-хлоп!  
Мы глазами миг-миг,

Мы плечами чик-чик.  
Раз — сюда, два - туда,  
Повернись вокруг себя.  
Раз — присели, два — привстали,  
Руки кверху все подняли.  
Сели - встали, сели - встали,  
Ванькой-встанькой словно стали.

*«Компот»*

Будем мы варить компот (маршировать на месте)  
Фруктов нужно много. Вот (показать руками – много)  
Будем яблоки крошить (имитировать, как крошат)  
Грушу будем мы рубить (рубят, отжимают, кладут)  
Отожмем лимонный сок,  
Слив положим и песок. (насыпают песок)  
Варим, варим мы компот (повернуться вокруг себя)  
Угостим честной народ (хлопать в ладоши).

Общение с ребенком согласно принципам Ю. Б. Гиппенрейтер:

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен полноценного общения с взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни. «Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастные» – всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Стиль общения родителей сказывается на будущем их ребенка!

#### **4. Выступление психолога «Моя семья-что может быть дороже!?»**

1. Добрый день уважаемые **родители**. Мы очень рады, что Вы отложили все свои дела и пришли на нашу встречу. Сегодня разговор пойдет о **семье**, о ее значении в жизни человека. Послушайте стихотворение.

**Что может быть семьи дороже?**

Теплом встречает отчий дом,  
Здесь ждут тебя всегда с любовью,  
И провожают в путь с добром!  
Отец и мать, и дети дружно  
Сидят за праздничным столом,  
И вместе им совсем не скучно,  
А интересно впятером.  
Малыш для старших как любимец,  
**Родители - во всем мудрей,**  
Любимый папа - друг, кормилец,



А мама ближе всех, родней.  
Любите! И цените счастье!  
Оно рождается в семье,  
Что может быть ее дороже  
На этой сказочной земле

- Что, по Вашему мнению, означает понятие  
– **семья**. (*Ответы родителей*).

- «**Семья – это та среда**, где человек должен учиться творить добро. Главный смысл и цель семейной жизни – воспитание детей. Главная школа воспитания детей – это взаимоотношения мужа и жены, отца и матери».

В. А. Сухомлинский.

- Как вы считаете, кому принадлежит ведущая роль в воспитании ребёнка  
– **семье или детскому саду?** – *ответы родителей*.

- Конечно, приоритет в воспитании ребёнка, бесспорно, принадлежит **семье**. Детские сады являются помощниками **семьи** в воспитании ребёнка. (Закон РФ «Об образовании»).

«**Семья** для ребенка – это источник общественного опыта. Здесь он находит примеры для подражания и здесь происходит его социальное рождение. И если мы хотим вырастить нравственно **здоровое поколение**, то должны решать эту проблему «*всем миром*»: детский сад, **семья**, общественность».

- Уважаемые **родители**, вы – первые и самые важные учителя своего ребёнка. Первая его школа – ваш дом – окажет огромное влияние на то, что он будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей.

2. А теперь я предлагаю вам провести разминку, немного расслабиться и поиграть.

Разминка:

- «*Вспоминая детство*».

Воспитатель передает **родителям** игрушечного медвежонка, а они рассказывают о запомнившемся эпизоде из детства.

- «*Пословицы и поговорки о семье*».

С давних пор о доме и **семье** говорили с любовью и уважением. Из далёких времён до нас дошли пословицы и поговорки о **семье**. Я начну, а вы продолжите.

\* **Вся семья вместе**, ... (*так и душа на месте*).

\* **Семья без детей**, что... (*часы без гирьки*).

\* Где любовь да совет... (*там и горя нет*).

\* На что и клад, коли... (*в семье лад*).

\* В каждой избушке... (*свои погремушки*).

\* **Семья сильна**, когда... (*над ней крыша одна*).

\* Гни дерево, пока гнётся, учи дитя... (*пока слушается*).

\* Семейный горшок... (*всегда кипит*).

\* В гостях хорошо, а дома... (*лучше*).

\* Не красна изба углами, а красна... (*пирогамы*).

\* **Семья в куче**, ... (*не страшна и туча*).

\* Дети не в тягость, а в (*радость*).

\* Когда **семья вместе**, и сердце... (*на месте*).

\*Всякой матери своё дитя... (мило).

\*На свете всё найдёшь, кроме... (отца с матерью).

\*Мать кормит детей, как земля... (людей).

\***Семья – это... (семь я).**

- Упражнение «Цветик - семицветик».

- Перед Вами цветик – семицветик. Представьте, что это Ваш ребенок нежный, цветущий. Напишите на лепестках ласкательные производные от имени Вашего ребенка или семейных прозвищ. (Дается 2-3 минуты для заполнения).

- Мы дарим Вам цветок с именем Вашего малыша. Пусть он лежит в семейном альбоме, ведь это часть его жизни, а потом станет частью истории вашей **семьи**.

- Молодцы, со всеми заданиями вы справились просто отлично.

Пальчиковая гимнастика «Моя семья». (Играют стоя в кругу).

Этот пальчик - дедушка, Поочередное сгибание пальцев,

Этот пальчик – бабушка, начиная с большого

Этот пальчик - папочка,

Этот пальчик - мамочка,

А вот этот пальчик - я, В конце игры пожать себе ладошки

Вот и вся моя **семья**.

Тест для **родителей**. «Я и мой ребенок».

Вопросы:

**Можете ли вы :**

1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?
3. Извиниться перед ребенком в случае неправоты?
4. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?
5. Поставить себя на место ребенка?
6. Поверить хотя бы на минуту, что Вы добрая фея (прекрасный принц)?
7. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий вас в невыгодном свете?
8. Всегда удерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?
9. Пообещать ребенку, исполнить его желание за хорошее поведение?
10. Выделить ребенку один день, когда он **может делать**, что хочет и вести себя так, как захочет и не во что не вмешиваться?
11. Не прореагировать, если ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто незаслуженно обидел другого ребенка?
12. Устоять против детских слез и просьб, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?

Результаты теста «Я и мой ребенок».

Ключ:

«да, почти всегда» - 3балла,

«иногда, **может быть**» - 2 балла,

«нет, никогда» - 1 балл.

Сложите полученные баллы. Если сумма баллов:

От 30 до 36 баллов.

Ребенок – самая большая ценность в Вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных методов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и **можете** надеяться на хороший результат.

От 16 до 30 баллов. Забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, в других случаях – излишне мягки; кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабевают воспитательный эффект. Следует задуматься над своим подходом в воспитании ребенка.

Менее 16 баллов.

У Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знаний, либо терпения, а возможно, и того и другого. Советуем Вам обратиться к помощи специалистов, педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

- Закончить нашу встречу мне бы хотелось стихотворением О. Высотской

Берегите друг друга,  
Добротой согревайте.

Берегите друг друга  
Обижать не давайте.

Берегите друг друга,  
Суету позабудьте.

И в свободную минуту

Рядом друг с другом побудьте.

Уважаемые **родители!** Спасибо Вам за активное участие в нашем мероприятии.

Успехов и терпения в воспитании Ваших детей. Мира, согласия и благополучия Вашей **семье**.

Решение **собрания** :

- Через содержательное общение взрослых с детьми обогащать семейные отношения, которые приносят радость и детям и **родителям**.

- Создать в **семье** необходимые условия для правильного развития и воспитания ребёнка.

- Поддерживать в **семье** хороший психологический климат, стараться не ссориться в присутствии ребёнка.

- Поддерживать семейные традиции и создавать новые.

Памятка для **родителей**

1. Выражайте ребенку свою любовь и понимание. Обнимайте его не менее четырех раз в день.

2. Не бойтесь спросить совета у Вашего ребенка – это только сблизит вас.

3. Старайтесь, чтобы друзья Вашего ребенка бывали в Вашем доме – Вы должны их хорошо знать.

4. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения – тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.

5. Будьте примером для ребенка, ведь как сейчас Вы относитесь к нему, так и к Вам будут относиться в старости.

Мы рассказали и показали вам сегодня много интересного. Надеемся, что информация окажется для вас полезной. И в завершении нам бы хотелось напомнить о том, что личный пример родителей в любом деле важнее всего! Потому что здоровые дети – это не только счастливые дети, но и, прежде всего, счастливые родители!

### ***5. Итог собрания.***

В подведении итогов собрания, хотелось бы дать несколько рекомендаций:

1. Обеспечить ребёнка правильным сбалансированным питанием.
2. Контролировать соблюдение ребёнком режима дня, выполнения водных процедур, зарядки.
3. Своевременно и правильно реагировать на требования медиков и педагогов посетить лечебные учреждения, а также предоставлять сведения о состоянии здоровья ребёнка.

### ***6. Решение родительского собрания:***

1. Способствовать развитию детей в правильном направлении. Систематически интересоваться знаниями по формированию здорового образа жизни, полученными детьми в ДОУ и закреплять их дома.
2. Использовать полученную информацию в будущем.
3. Использовать беседы, чтение литературы, игровые ситуации на практике со своими детьми.
4. Продолжать тесное сотрудничество педагога с семьями воспитанников. Воспитателям и родителям прививать детям положительные нравственные качества, уважать и чтить семейные традиции.