

Родительское собрание

**Тема: «Укрепление и закрепление здоровья дошкольников.
Эмоции положительные и отрицательные.»**

Время проведения: 04 декабря 2025г.

Форма проведения: беседа – диалог воспитателя с родителями детей старшей группы.

Цель собрания:

Создание условий для формирования у родителей представлений о взаимосвязи физического и эмоционального здоровья дошкольника, а также развитие навыков поддержки ребёнка в эмоциональной сфере.

Задачи:

1. Повысить уровень осведомлённости родителей о влиянии эмоций на здоровье ребёнка.
2. Сформировать у родителей понимание роли положительных и отрицательных эмоций в развитии личности дошкольника.
3. Познакомить с методами укрепления эмоционального и физического здоровья детей в повседневной жизни.
4. Развить у родителей коммуникативные и педагогические навыки взаимодействия с ребёнком.

План собрания.

1. **Организационный этап.** (Приветствие, просмотр видео ролика). Воспитатель Столяренко Е.А.
2. **Основная часть.** (Взаимосвязь здоровья и эмоций, эмоции-положительные и отрицательные; как родитель влияет на эмоциональное состояние ребёнка?) Воспитатель Стасюк Н.И.
3. **Практический блок.** (Игра «Угадай эмоцию, советы по укреплению здоровья»). Воспитатель Сасюк Н.И.
4. **Музыкальная игра.** Музыкальный руководитель Манвелян А.Р.
5. **Заключительный этап.** (Анкетирование, рефлексия, раздача памяток, итог). Воспитатель Столяренко Е.А.

Ход собрания:

1. Организационный этап.

Приветствие.

— Здравствуйте, уважаемые родители. Благодарю вас за то, что нашли время прийти на наше родительское собрание. Сегодня мы поговорим о двух важных составляющих детского благополучия — физическом здоровье и эмоциональном состоянии ребёнка.

Предлагаю начать с короткого видеоролика, который задаст нам настроение:

(видео о детских эмоциях и реакциях родителей)

После просмотра:

— Как вы думаете, какая тема сегодняшнего собрания?

(Ожидаемый ответ: эмоции детей, здоровье, влияние поведения родителей.)

Формулировка темы:

— Да, сегодня мы обсудим: «Укрепление и закрепление здоровья дошкольников. Эмоции положительные и отрицательные».

Проблемный вопрос:

— *Как помочь ребёнку быть здоровым не только телом, но и душой?*

2. Основная часть.

1. Взаимосвязь здоровья и эмоций.

— Здоровье — это не только отсутствие болезней. Оно включает в себя **физическую, психологическую и социальную** сферы.

Факт: У дошкольников эмоции напрямую влияют на иммунитет, сон, аппетит и развитие нервной системы. Длительное присутствие негативных эмоций может привести к:

- нарушениям сна,
- снижению иммунитета,
- проблемам с вниманием и памятью,
- конфликтам в коллективе.

2. Эмоции: положительные и отрицательные

Предлагаем родителям разделить карточки с эмоциями на две группы.

Положительные эмоции:

- радость,
- доверие,
- восторг,
- удовлетворённость,
- любовь,
- гордость,
- благодарность,
- вдохновение.

Негативные эмоции:

- гнев,
- обида,
- страх,
- тревога,
- раздражение,
- ревность,
- грусть,
- отчаяние.

Важно: Негативные эмоции — это не признак слабости. Они естественны. Задача родителя — не подавлять их, а помогать ребёнку осознать и выразить их правильно.

3. Как родитель влияет на эмоциональное состояние ребёнка?

— Самое частое, что дети слышат:

- ✗ «Сколько раз тебе повторять?»
- ✗ «Ты такой же, как твой папа — упрямый»
- ✗ «Отстань, некогда»
- ✗ «Почему ты не такой, как сестра или брат?»

Такие фразы разрушают самооценку и усиливают тревожность.

Что говорить вместо этого:

- ✓ «Я тебя очень люблю, даже когда ты злишься»
- ✓ «Спасибо, что помог мне»
- ✓ «Ты у меня молодец»
- ✓ «Как хорошо, что у меня есть ты»
- ✓ «Давай поговорим, что тебя расстроило?»

Совет: Старайтесь быть для ребёнка образцом эмоциональной грамотности. Показывайте, как вы сами справляетесь с раздражением или усталостью.

3. Практический блок.

Игра «Угадай эмоцию»

Родителям предлагается по мимике или жестам угадать, какую эмоцию изображает ведущий. Это упражнение можно использовать и с детьми дома.

Советы по укреплению здоровья:

1. **Режим дня** — стабильный сон, питание, прогулки.
2. **Физическая активность** — подвижные игры, зарядка, танцы.
3. **Эмоциональная поддержка** — объятия, разговоры, внимание.
4. **Ритуалы** — вечернее чтение, совместные ужины, «день заботы о себе».
5. **Ограничение экранного времени** — особенно перед сном.

4. Музыкальная игра. (Музыкальный руководитель)

5. Заключительный этап.

Анкетирование (на листочках)

1. Какие положительные эмоции вы чаще всего наблюдаете у своего ребёнка?
2. Как вы реагируете, когда ребёнок плачет или злится?
3. Какие действия вы совершаете, чтобы поддержать его настроение?
4. Что нового вы узнали сегодня?

Рефлексия

— Давайте закончим собрание, дополнив фразы:

- Я узнал(а), что...
- Мне было интересно...
- Я теперь буду...
- Я хочу попробовать...

Раздача памяток.

Родителям вручаются памятки:

- «Фразы, которые ранят» / «Фразы, которые лечат»
- «Эмоции ребёнка: как помочь понять и выразить»
- «Режим дня дошкольника: советы на каждый день»

Итог:

— Помните: здоровый ребёнок — это не только сильный организм, но и спокойная, открытая душа. Ваше внимание, любовь и умение слушать — лучшее лекарство от стресса и тревоги. Давайте вместе создавать для наших детей атмосферу безопасности, радости и доверия.

Спасибо за участие. До новых встреч!