

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребенка – детский сад №7  
муниципального образования  
Тимашевский район**

**Методическое пособие по повышению  
компетентности родителей в воспитании и развитии  
детей раннего возраста через организацию  
родительского клуба  
«Растём вместе»**



**г. Тимашевск  
2022 г.**

В рамках муниципальной инновационной площадки по развитию готовности родителей к оценке качества образования, в условиях обучающей информационно – образовательной платформы.

**Рецензент:** Кулишов В.В., заместитель заведующего по инновационной деятельности МБДОУ д/с № 7.

В методическом пособии представлены материалы по повышению компетентности родителей в воспитании и развитии детей раннего возраста через организацию родительского клуба «Растём вместе»

В пособии представлен план работы клуба, сценарии педагогических гостиных, мастер – классов для родителей. Пособие создано на основе опыта работы педагогов МБДОУ д/с № 7 по использованию нетрадиционных форм работы с родителями (законными представителями).

Методическое пособие рекомендовано педагогическим работникам дошкольных организаций, которые творчески подходят к воспитанию и развитию ребенка дошкольного через взаимодействие с родителями воспитанников.

**Авторы - составители:**

Воронина Наталья Петровна, воспитатель МБДОУ д/с № 7; Зуева Анна Ильинична, воспитатель.

Воспитывает всё: люди, вещи, явления,  
но прежде всего и дольше всего – люди.  
Из них на первом месте - родители и воспитатели.  
Макаренко А.С.

### **Пояснительная записка**

В современном мире всё больше растёт понимание семьи как определяющей не только развитие ребёнка, но и в конечном итоге развитие всего общества. Сегодня изменилось отношение государства к семье. Стала другой и сама семья.

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» сказано о том, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, а ДОО активно помогает семье. Сменились акценты. Семья стала главной в воспитании ребенка. Одной из задач федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования является обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей. Сотрудничество с семьей является одним из важнейших условий организации эффективного воспитательного процесса в ДОО. Для того чтобы родители стали активными помощниками педагогов, необходимо вовлечь их в жизнь детского сада.

В настоящее время современные родители часто испытывают определённые трудности в воспитании своих детей. Родителям приходится нелегко из-за нехватки времени и занятости на работе, неумения выбирать методическую литературу и практические пособия для развития малышей. Многие родители не понимают важности работы с маленькими детьми. А ведь ранний возраст - это время, когда закладываются основы физического, психического, личностного развития человека. Именно этот период детства очень важен, так как дефицит воспитания в раннем возрасте оборачивается невосполнимыми потерями.

Как привлечь внимание родителей к проблеме воспитания детей раннего возраста? Как выстроить доверительные отношения с родителями, которые впервые пришли в ДОО и волнуются за своих детей? К сожалению, в традиционной работе с родителями используются недостаточно эффективные методы. На наш взгляд, данную проблему можно решить путём освоения новых инновационных форм взаимодействия с родителями.

Клуб – наиболее подходящая для этого форма работы, позволяющая установить эффективное и целенаправленное взаимодействие детского сада и родителей.

Для установления сотрудничества детского сада и семьи в вопросах обучения, воспитания и развития детей мы решили организовать родительский клуб «Растём вместе». Данная работа направлена на родителей детей раннего возраста, ведь если привлечь и заинтересовать родителей на начальном этапе посещения ребёнка детского сада, то можно выработать систему успешного сотрудничества детского сада и родителей.

Программа родительского клуба «Растем вместе» направлена на обогащение психолого-педагогическими знаниями и практическими умениями родителей в воспитании детей через их привлечение к сотрудничеству с педагогами, развитие дружеских отношений с другими семьями для успешного освоения детьми основной общеобразовательной программы.

Таким образом, **актуальность** данной программы состоит в том, что её содержание отвечает требованиям обновления дошкольной образовательной стратегии, в рамках которой педагоги ДОО создают оптимальные условия для повышения культуры психолого-педагогических знаний родителей, тем самым ориентируя их на активное участие в воспитательно - образовательном процессе с целью развития личности ребёнка.

**Новизна и практическая значимость** программы родительского клуба выражается в том, что её реализация способствует созданию единой образовательно-воспитательной среды в дошкольном учреждении и семье; развитию психолого-педагогической компетентности родителей, повышается ответственность и заинтересованное отношение родителей за воспитание детей в условиях семьи на основе использования инновационных форм взаимодействия; родители являются активными участниками реализации основной общеобразовательной программы дошкольного учреждения, и возрастает степень доверия и уважения к работникам ДОО, которая ведёт к повышению имиджа детского сада.

**Сроки реализации программы:** 1 учебный год (сентябрь – май)

Формирование группы родителей в клубе происходит на добровольной основе.

Продолжительность каждой встречи от 45 минут до 1 часа 10 минут.

Встречи рекомендуется проводить в форме семинаров-практикумов, круглого стола, решения педагогических ситуаций, обсуждения опыта семейного воспитания, индивидуальные беседы, работа родительской почты, образовательно-игровые тренинги и др. Участие в таких

мероприятиях поможет родителям активизировать воспитательные навыки, у них появится вера в собственные педагогические возможности.

**Участники программы:** Родители детей раннего возраста (вновь прибывшие), педагоги ДООУ.

**Основные принципы работы клуба:** добровольность, компетентность, соблюдение педагогической этики.

**Цель:** обеспечение психолого-педагогического и методического сопровождения родителей детей раннего возраста.

**Задачи:**

- психолого-педагогическое и методическое просвещение родителей воспитанников с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и потребностей семей;
- создание комфортной обстановки для детей, членов их семей, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, ситуации успеха;
- пропаганда опыта успешного семейного воспитания;
- эффективное взаимодействие родителей и педагогов, удовлетворяющее интересы обеих сторон.

**Ожидаемые результаты:**

1. Установление тесного контакта и взаимопонимания с семьёй, направленность родителей на активное взаимодействие.
2. Достижение достаточного уровня информированности родителей о процессе протекания адаптации, предупреждение и преодоления возможных трудностей.
3. Повышение психолого-педагогической культуры родителей в вопросах развития, воспитании и сохранности здоровья ребёнка раннего возраста.
4. Повышение степени участия родителей в воспитательно-образовательном процессе детского сада.

## План работы родительского клуба «Растём вместе»

На 2021-2022 учебный год.

Тема мероприятия, форма проведения	Цель	Ответствен ные	Сроки
Анкетирование	Выявление запросов родителей по организации работы родительского клуба и успешного опыта семейного воспитания.	Воспитатели групп	Сентябрь
Тренинг «Давайте познакомимся»	Снятие психологического барьера в общении взрослых друг с другом и переход к открытым, доверительным отношениям.		
Наглядная информация: Консультация для родителей «Что нужно знать родителям об адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ»	Повышение педагогической грамотности родителей по вопросам воспитания ребёнка.		
Семинар, тренинг «Адаптация ребёнка к условиям детского сада»	Повышение компетентности родителей в период адаптации детей к Детскому саду.	Воспитатели групп	Октябрь
Изготовление почтового ящика «Родительская почта»	Анализ актуальных проблем. Оказание квалифицированной помощи.		
Консультация «Роль матери и отца в развитии ребёнка раннего возраста»		Воспитатели групп	Ноябрь
Создание семейного альбома «Моя семья»	Вовлечение родителей в совместную деятельность с воспитателями.	Воспитатели групп Родители	
Семинар-практикум «Сенсорное развитие детей раннего и младшего возраста через нетрадиционные игры»	Обогащение представлений родителей о сенсорном развитии детей раннего дошкольного возраста.	Воспитатели групп	Декабрь
Наглядная информация для родителей (папка-	Повышение педагогической грамотности родителей по	Воспитатели групп	Январь

передвижка) «Игры с песком и водой в домашних условиях с малышами»	вопросам воспитания и образования ребёнка.		
Фотоколлаж «Как мы в садике своём очень весело живём!»	Формирование родительского интереса к жизни детей в группе.		
Консультация «Расти здоровым, малыш!»	Информирование родителей в вопросах здоровья детей.	Воспитатели групп	Февраль
Семинар-практикум «Здоровье детей в наших руках»	Формирование у родителей устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья своих детей.		
Домашнее задание «Дорожка здоровья своими руками»		Воспитатели групп Родители	Март
Семинар-практикум «Навыки самообслуживания у детей раннего возраста». Обсуждения опыта семейного воспитания.	Обогащение родительских представлений по вопросу формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста.	Воспитатели групп	Апрель
Фотовыставка «Мы уже не крошки, подросли немножко»	Проявление родительского интереса к жизни детей в группе.	Воспитатели групп	Май
Круглый стол «До новых встреч»	Подведение итогов. Обсуждение планов на будущее.		

**Конспект № 1**  
**тренинга**  
**«Давайте познакомимся»**

**Цели:** Снятие психологического барьера в общении взрослых друг с другом и переход к открытым, доверительным отношениям.

**Задачи:**

- содействовать проявлению искренней заинтересованности родителей в обеспечении гибкой адаптации ребенка к условиям новой группы, их готовности к эмоциональной поддержке ребенка в этот период;
- способствовать формированию конструктивного взаимодействия педагогов ДООУ и родителей воспитанников.

**Материалы и оборудование:**

- мяч, клубок ниток;
- мольберт, бумага, маркер;
- карточки с пословицами.

**Организация пространства:** участники сидят в кругу.

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Здравствуйте, уважаемые родители! Ваши дети пришли в новую группу. Происходят изменения в жизни не только ребенка, но и всех членов семьи. Вы тоже знакомитесь с новыми педагогами, лучше узнаете других детей и их родителей.

**Знакомство:** Предлагаю каждому представиться, назвать имя своего ребенка и 1-2 качества, которые вам нравятся в вашем ребенке (*для передачи слова используется мяч*).

**Обобщение высказываний родителей:** названные сильные стороны характера, поведения детей помогут им лучше, легче адаптироваться к новой группе.

**Воспитатель:** У вас, родители, тоже сейчас происходит период привыкания. Требуется быстрое формирование новых, деловых отношений. Отношений сотрудничества, построенных на доброжелательном, приветливом, заинтересованном общении. Складываются отношения не только с педагогами, но и с родителями других детей. Формируется родительский коллектив, от которого во многом зависит насколько интересно, содержательно, весело пройдут дошкольные годы ваших детей.

Вы встретились не случайно, у вас общая, серьезная цель - воспитание и гармоничное развитие детей одного возраста. Ваши дети во многом похожи: им нравится играть, они учатся говорить, проявляют интерес друг к другу. Они будущие первые друзья, подружки вашего ребенка. Будьте открыты к общению.



Для того чтобы лучше узнать друг друга и педагогов, развить чувство «групповой сплоченности», коммуникативные навыки и активизировать хорошее настроение предлагаю поиграть.

Вы, конечно, знаете много слов приветствия. Отлично, но давайте поздороваемся друг с другом необычными способами - с помощью жестов.

*(Перед каждой игрой воспитатель объясняет правила.)*

### **Игра «Смешное приветствие»**

Ход игры: игра проводится в кругу, стоя. Каждый участник по очереди предлагает способ приветствия. Здравуются необычным способом с соседом справа (например, соприкасаясь носами, щеками, ладошками), приветствие проходит по кругу от одного к другому.

### **Игра «Поменяйтесь местами...»**

- У кого светлые волосы
- У кого есть сын
- Те, кто родился осенью
- У кого веселое настроение
- У кого есть в одежде что-то красное
- У кого есть 2 детей
- Те, кто любит готовить
- У кого любимый праздник Новый год и т.д.

### **Игра «Зеваки»**

Ход игры: Все играющие идут по кругу, друг за другом, пританцовывая под музыку. По сигналу - перестает звучать музыка - участники останавливаются, хлопают 3 раза в ладоши, поворачиваются и идут в противоположном направлении. Игра повторяется 3-4 раза.

### **Игра «Слушай команду»**

Ход игры: Участники идут друг за другом по кругу под звон бубна. Периодически ведущий прекращает звенеть и тихо отдает команду. Участники останавливаются, слушают произнесенную шёпотом команду ведущего, (например: «Положите правую руку на плечо соседа») и тотчас же ее выполняют. Затем снова звучит бубен, и все продолжают ходьбу.

### **Игра «Рука к руке»**

Ход игры: По команде ведущего надо определенным образом прикоснуться друг к другу: «Рука к руке!» - руками; «Плечо к плечу!» - плечами; «Спина к спине!» - спинами и т. п. А теперь раз, два, три - пару новую найди! Смена партнёров по игре поможет избавиться от ощущения отчужденности. Для полноты тактильных ощущений вводится запрет на разговоры во время этой игры.

### **Игра «Дотронься до...»**

Ход игры: Ведущий просит участников, свободно перемещаясь по помещению, дотрагиваться до жёлтого, гладкого, круглого, яркого и т. п.

### **Игра «Запомни ритм»**

Ход игры: Ведущий предлагает участникам повторить за ним ритмическую модель, которую он воспроизвел с помощью хлопков. После освоения всеми

ритмической мелодии, она воспроизводится по кругу в индивидуальном, а затем - нарастающем темпе. Сбившийся выбывает.

### **Импровизированный тест Люшера с цветными сердечками.**

Родителям предлагается с помощью сердечек ответить на вопрос: «С каким настроением Вы отдадите своего ребенка в детский сад?»

**Красный** – выбирают активные, энергичные люди, несдержанные, с потребностью активно действовать.

**Желтый** – хорошее, светлое настроение.

**Синий** – потребность в глубоком личностном контакте, а не поверхностном, потребность в спокойствии, внимании.

**Зеленый** – с высоким уровнем притязаний, для них характерна озабоченность собственным статусом и положением в коллективе. Испытывают потребность в похвале, хотят быть лучше других.

**Коричневый** – тревожные люди, испытывают страх за своего ребенка.

### **Рекомендации родителям.**

Итак, чтобы облегчить адаптацию, дома:

- Соблюдайте режим детского сада, питания, часто не ходите в гости (лишняя нагрузка на нервную систему). Будите ребенка в одно и то же время, обязательно дневной сон, прогулка, вечером спать ложитесь пораньше.
- Меньше разрешайте ребенку смотреть телевизор.
- Используйте элементы телесной терапии (объятия, поглаживания, игры с прикосновениями).
- Успокаивают игры с теплой водой: пусть малыш наливает и переливает воду из одних сосудов в другие (они должны быть пластмассовыми). Успокаивающий эффект от упражнения с водой будет способствовать быстрому засыпанию и хорошему сну вашего ребенка.
- Учите ребенка давать выход эмоциональному напряжению (бросать шарики в корзину, рвать газету).
- Как можно больше гуляйте на свежем воздухе.
- Пораньше забирайте из детского сада.
- Очень важно, чтобы у ребенка были сформированы навыки общения со взрослыми, детьми, игровые навыки (легче будет занять себя).
- Больше рассказывать о детском саде, воспитателях, детях, обязательно в радостных и положительных тонах.
- По рекомендации врача подвешивайте над кроваткой возбужденного ребенка мешочки с успокаивающими сборами трав.

### **Релаксация «Цветок добра»**

Представьте себе, что у вас в руках находится волшебный цветок добра. Протяните две руки вперед так, как будто вы держите его в руках. Ваши руки чувствуют удивительную теплоту, он согревает вас, ваше тепло, вашу душу. Вы можете мысленно рассмотреть цветок добра, какой он? Какого цвета,

большой или маленький, на что он похож? Может быть, он имеет запах. И тогда вы можете его понюхать. А может, от него исходит какая-то приятная музыка. И вам хочется ее послушать. Мысленно поместите все добро этого цветка внутрь, в свое сердце. Почувствуйте, как добро входит в вас, как оно согревает вам душу, доставляет радость. У вас появляются новые силы, силы здоровья, счастья, радости... Я хочу, чтобы сегодня вы целый день чувствовали, как помог вам волшебный цветок добра, как хорошо, когда можно подержать его в руках и мысленно поместить в свое сердце. И в тех случаях, когда душа болит, ей можно помочь, представив то, что вы представляли сейчас на этом занятии вместе с нами.

## **Конспект № 2** **семинара, тренинга** **«Адаптация ребёнка к условиям детского сада»**

**Цель:** повышение компетентности родителей в период адаптации.

**Задачи:**

1. познакомить родителей с понятием “адаптация”;
2. дать рекомендации родителям в период адаптации ребенка к условиям ДОУ.
3. установление эмоционального контакта, партнерских отношений с родителями;
4. показать возможность доверительного отношения к работникам образовательного учреждения, уважительного отношения к друг другу.

**Участники:** родители, воспитатели.

**Место проведения:** групповая комната.

**Материал:** стикеры для визиток, фломастеры, грецкие орехи, волшебный мешочек, аудиозапись со спокойной музыкой для рефлексии.

**Предварительная работа:**

- подготовить кроссворд «Адаптация»
- Подготовка памяток родителям «Что нужно знать родителям об адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ»

### **Ход мероприятия**

**Ведущая:** Здравствуйте уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на заседании нашего родительского клуба «Растём вместе». Многие ещё не знакомы друг с другом, возможно, испытывают разные ощущения от того, что оказались здесь и сейчас. И чтобы стать ближе друг другу, предлагаю нам всем познакомиться, напишите свои имена на стикерах. Сегодня мы с вами поговорим об адаптации ваших малышей к условиям ДОУ.



В детском саду вашим детям и вам вместе с нами предстоит провести целых пять лет. Станут ли эти годы для вашего ребенка, а значит и для вас счастливыми, интересными, запоминающимися – это во многом зависит от вас, от вашего участия в жизни группы и детского сада, от вашего взаимодействия не только с воспитателями, но и со специалистами и с другими родителями группы.

Адаптация – сложный процесс приспособления организма к новым условиям. Поэтому очень важно осуществлять плавный переход из семьи в детский сад.

*«Кроссворд «Адаптация».*

Перед Вами кроссворд «Адаптация», который мы должны с вами разгадать.

1. Здесь люблю я поиграть,  
Петь, под музыку плясать,  
Есть и пить, бродить везде,  
Сладко спать в кровати.  
Здесь игрушки все свои.  
Здесь родные все мои.  
Здесь мне все знакомо.  
Где же я?  
Я ... (дома).
2. Малыш-энерджайзер  
Бодро бегаёт с утра,  
Но энергии к обеду  
Вот и нет уже следа.  
Начинает громко плакать  
И кричит: «Ням-ням!»  
Хорошо, что так бывает  
И поможет нам ... (еда).
3. Очень нужна она детворе  
В лютую зиму и в знойной жаре,  
Согреет без мамы,  
Не даст заболеть.  
Ее обязательно надо одеть. (Одежда.)
4. Что за время! Просто жуть!  
Не дадут нам отдохнуть  
Мокрые пеленки, мокрые штаны,  
Но помогут нам, конечно, ... (памперсы).
5. Папа засыпает с пультом,  
Мама засыпает с книжкой,  
Ну, а мне нужна ... (пустышка) .
6. Я вообще-то очень хорош.  
На маму и папу я очень похож.  
Но только вот не пойму, почему  
Я пальчик все время сосу.

Говорят все: «Это шалость».  
Нет. Это моя ... (индивидуальность).

7. Мамина улыбка, веселые глаза –  
Это лучшая на свете ... (эмоция) .

8. Утром весело встречает  
Наш любимый детский сад.

На зарядку приглашает,  
Он всегда нам очень рад.

Завтраки, обед и полдник  
Ложкой правильно едим.

Мы читаем и играем,  
В тихий час мы крепко спим.

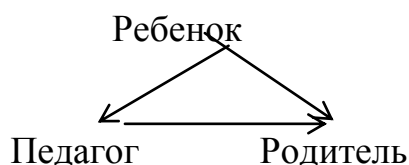
Нам необходим ... (режим).

9. Без ног и без крыльев оно,  
Быстро летит, не догонишь его. (Время.)

### **Воспитатель:**

Во время пребывания ребенка в детском саду мы (дети, педагоги и родители) составляем треугольник.

(Воспитатель указкой показывает на схему в виде треугольника.)



Во главе треугольника, конечно же, стоит ребенок. Он, познавая новое, открывает самого себя (что я могу, умею, на что способен). Задача взрослых – помочь ему в этом нелегком деле. Не следует забывать и о социуме, который играет большую роль в развитии ребенка.

- Как вы думаете, что произойдет с трехногим табуретом, если подломится одна ножка? (*Упадет*)

Вспомните басню И.Крылова «Лебедь, Рак и Щука»: «Когда в товарищах согласия нет, на лад их дело не пойдет, а выйдет из него не дело, только мука». Отсюда следует вывод, что нам стоит объединить наши усилия для того, чтобы детям было комфортно и интересно в детском саду.

Адаптация – процесс вхождения человека в новую для него среду и приспособление к ее условиям, который происходит на разных уровнях: физиологическом, психологическом.

Физиологическая адаптация зависит от общего физиологического состояния ребенка (здоровья, иммунитета, также от образа жизни, предпочтений в питании).

### Физиологический уровень адаптации

(надо привыкнуть)

1. Невозможности уединения
2. Новой пищи, новым помещениям, освещенности, запахам

3. К новому режиму, ритму жизни, новым нагрузкам (необходимости сидеть, слушать, выполнять требования взрослых)

4. Необходимости самоограничений

Психологический уровень адаптации

(предстоит привыкнуть)

1. Большому количеству новых людей и необходимости с ними взаимодействовать

2. Необходимости отстаивать свое личное пространство

3. К отсутствию значимого взрослого (мамы, папы)

4. Необходимости в одиночку справляться со своими проблемами

Приспособление организма к новым условиям социального существования, новому режиму сопровождается изменением поведенческих реакций ребенка, расстройством сна, аппетита.

**Факторы, от которых зависит течение адаптации:**

1. Возраст ребенка

2. Состояние здоровья

3. Уровень развития

4. Умение общаться со сверстниками

5. Сформированность предметной и игровой деятельности

6. Приближенность домашнего режима к режиму ДОО

Семье ребенка тоже требуется какое-то время для того, чтобы приспособиться к новым жизненным обстоятельствам. Обычно время приспособления условно разделяют на три периода:

**1. Острый**, т. е. Острая фаза: частые соматические заболевания, нарушение сна, аппетита, снижение речевой и игровой активности (длится примерно 1 месяц).

**2. Подострый**, т. е. Подострая фаза: все сдвиги первого месяца уменьшаются и регистрируются по отдельным параметрам, но общий фон развития замедлен (длится 3-5 месяцев).

**3. Компенсационный**, т. е. Фаза компенсации: убыстряется темп развития.

Самые серьезные трудности ожидают семью в острый период. Это моменты первого столкновения с неизвестным, новым. Это новая, часто неожиданная эмоциональная реакция, как ребенка, так и его родителей. И наиболее сложная перестройка организма происходит в начальной фазе адаптации, которая может затянуться и перейти в дезадаптацию, что может привести к нарушениям здоровья, поведения и психики ребенка.

Для всех семей острый период адаптации индивидуален. Он может иметь разную длительность. Применительно к длительности обычно говорят о четырех вариантах адаптации.

**Степени тяжести адаптации**

**Легкая степень:**

10 – 15 дней (до месяца) – сдвиги нормализуются в эти сроки.

**Средняя степень:**

примерно 1 месяц, может быть заболевание 5 –7 дней, есть признаки психического стресса.

**Тяжелая степень:**

3 месяца – часто болеет, регрессия в развитии, может быть как физическое, так и психическое истощение организма (вялость, эмоциональные качели) .

**Очень тяжелая:**

около полугода и более. Встает вопрос – стоит ли ребенку оставаться в детском саду, возможно, что он – “несадовый” ребенок.

**Советы родителям**

Родители, отдавая сына или дочь в дошкольное учреждение. Часто сталкиваются с трудностями и бывают сами не готовы к их преодолению.

Рассмотрим типичные ошибки и способы их преодоления.

**1.** В первую очередь, это неготовность родителей к негативной реакции ребенка на дошкольное учреждение.

Родители бывают напуганы плаксивостью ребенка, растеряны, ведь дома ребенок соглашался идти в детский сад. Надо помнить, что для малыша это первый опыт, он не мог заранее представить себе полную картину, что плаксивость – это нормальное состояние ребенка в период адаптации к ДОО. При терпеливом отношении взрослых она может пройти сама собой.

**2.** Частой ошибкой родителей является обвинение и наказание ребенка за слезы.

Это не выход из ситуации. От Вас требуется только терпение и помощь. Все что нужно вашему малышу - это адаптироваться к новым условиям. Воспитатели всегда вам готовы помочь в этот непростой для вашей семьи период.

**3.** Еще одна ошибка родителей – это пребывание в состоянии обеспокоенности, тревожности.

Прежде всего, вам нужно успокоиться. Дети моментально чувствуют, когда родители волнуются. Это состояние передается детям. Следует избегать разговоров о слезах малыша с другими членами семьи в его присутствии. Кажется, что сын или дочь еще маленькие и не понимают взрослых разговоров. Но дети на тонком душевном уровне чувствуют обеспокоенность мамы, и это еще больше усиливает детскую тревогу.

**4.** Пониженное внимание к ребенку также является типичной ошибкой родителям.

Довольные работой ДОО, некоторые мамы облегченно вздыхают и уже ни так много внимания как раньше, уделяют малышу. Рекомендуется, наоборот, как можно больше времени проводить с ребенком в этот период его жизни. Этим мама показывает, что нечего бояться, потому что она все также рядом. Когда малыш начинает весело говорить о садике, читать стихи, пересказывать события, случившиеся за день – это верный знак того, что он освоился.

**ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО РЕБЕНОК АДАПТИРОВАЛСЯ:**

•хороший аппетит;

- спокойный сон;
- охотное общение с другими детьми;
- адекватная реакция на любое предложение воспитателя;
- нормальное эмоциональное состояние.

Сколько по времени будет продолжаться адаптационный период, сказать трудно, потому что все дети проходят его по-разному. Но привыкание к



детскому саду – это так же и тест для родителей, показатель того, насколько они готовы поддерживать ребенка, помогать ему преодолевать трудности.

От родителей во многом зависит эмоциональный настрой ребенка.

- Никогда не говорите фразы типа: "Вот будешь вести себя плохо, в садике тебя накажут".

- По утрам, когда собираетесь в детский сад, старайтесь создавать спокойную, жизнерадостную атмосферу, с позитивным

настроением обсуждайте предстоящий день.

Тогда он точно будет удачным и для вас и для ребенка!

### Упражнение "Грецкий орех"

#### Ведущий:

Сейчас я перед вами из мешочка высыплю грецкие орехи, и каждый возьмет себе по одному. Вам дается 1 мин, чтобы вы его рассмотрели, обратили внимание на его размер, форму, цвет, рисунок прожилок, дефекты, т. е. запомнили свой орех, чтобы затем его найти.

*(В центре круга из мешочка высыплются орехи по числу участников, родители их разбирают)*

#### Ведущий:

Теперь я пройду по кругу и соберу в мешочек орехи. Перемешаю. Высыплю обратно на стол. Найдите, пожалуйста, каждый свой орех.

*(Участники тренинга выполняют задание.)*

#### Ведущий:

Ответьте, пожалуйста, на вопрос:

- По какому принципу вы нашли свой орех? (Цвет, форма, размер, дефекты и т. д.)

На первый взгляд все орехи похожи, но если приглядеться — одинаковых нет, а все очень разные и индивидуальные. Так и люди, и в частности дети: очень разные, запоминающиеся, у каждого свои неповторимые "черточки". Нужно их только почувствовать и понять.

### Рефлексия

#### Воспитатель:

Уважаемые родители я приглашаю вас встать в круг.



Наши дети это наша большая забота и ответственность, давайте же поделим нашу заботу и ответственность за наших детей друг с другом.

*Передаем клубок.*

Посмотрите, пожалуйста, все мы связались нитью. Наша нить должна быть настолько прочной, насколько это возможно ради здоровья и счастья наших детей!

**Ведущая:**

Уважаемые родители! Наше мероприятие подошло к концу, и мы надеемся на доброжелательные отношения в детском и в родительском коллективах, а также в отношениях между родителями и педагогами дошкольного учреждения. Нужно сделать так, чтобы ребенку в детском саду было весело, хорошо и интересно, чтобы он с радостью шел в детский сад, дружил с ребятами и довольным возвращался домой, потому что дома его ждут любящие взрослые.

До новых встреч!

### **Конспект № 3**

#### **«Сенсорное развитие детей раннего и младшего возраста через нетрадиционные игры»**

**Цель:** обогащение представлений родителей о сенсорном развитии детей раннего дошкольного возраста.

**Задачи:**

- Познакомить родителей с играми и упражнениями, направленными на формирование у детей представлений о величине, форме и цвете и развитие мелкой моторики рук в домашних условиях при помощи бросового и подручного материала.
- Помочь родителям создавать предметно – развивающую среду в группе с учетом возрастных особенностей ребенка.
- Активизировать педагогический опыт родителей по теме семинара.
- Создать условия для укрепления сотрудничества семьи и детского сада.

**Участники:** родители, воспитатели.

**Место проведения:** групповая комната

**Предварительная работа:**

- Подготовить выставку дидактических игр и пособий по сенсорному развитию детей раннего возраста.
- Подготовить материал для игротеки с родителями.
- Подготовить материал и оборудование для изготовления дидактического пособия: «Геометрический конструктор».
- Распечатать памятки по проведению игр в домашних условиях.

**План проведения:**

1. Вступительная часть:

Консультация «Сенсорное воспитание дошкольников»

2. Игротека с родителями.

3. Практическая часть:

- изготовление дидактического пособия: «Геометрический конструктор».

4. Подведение итогов:

- обратная связь;

- рефлексия.

### **1. Вступительная часть:**

#### ***Вступительное слово воспитателя:***

Добрый день, уважаемые родители! Мы рады встрече с вами. Спасибо, что вы нашли время и пришли на встречу. А проведём мы нашу встречу не совсем обычно, в форме семинара – практикума. Но сначала немного в памяти освежим, что же это такое - сенсорное развитие.

Еще с давних пор в России было принято с 6-месячного возраста учить ребёнка играть со своими пальчиками. Это были такие игры, как «Ладушки», «Сорока-белобока» и т. п. После мытья ручки малыша вытирали полотенцем, как бы массируя каждый пальчик по отдельности.

В последнее время на упаковках детских игр можно увидеть надпись: для развития мелкой моторики рук, для сенсорного развития. Многие родители слышали об этих понятиях, но что это такое знают далеко не все.

Сенсорные восприятия – это чувственные восприятия, ощущения. Под **сенсорным развитием** подразумевается развитие органов чувств: зрения, обоняния, слуха, осязания. Под термином **мелкая моторика** понимаются координированные движения мелких мышц пальцев и кистей рук.

Почему же развитие мелкой моторики так важно?

В исследованиях известного доктора медицинских наук Мариониллы Кольцовой установлено, что уровень развития психических процессов находится в прямой зависимости от того, насколько у ребенка ловкие руки. На основе этой взаимосвязи разработан метод, определяющий уровень развития речи детей первых лет жизни. Он состоит в следующем: ребенка просят показать сначала один пальчик, потом два пальчика и три ("сделай вот так" - и показываем, как это надо делать). Дети, которым удаются изолированные движения пальцев - говорящие дети; если же пальцы напряженные, сгибаются и разгибаются только все вместе или, напротив, вялые ("ватные") и не дают изолированных движений, то это – не говорящие дети. Таким образом, не услышав от ребенка ни одного слова, можно определить, как у него развита речь. До тех пор пока движения пальцев не станут свободными, развития речи добиться не удастся.

Умение работать пальчиками приходит к малышам не сразу, поэтому задача родителей - превратить обучение в увлекательную игру, выбрав те занятия, которые понравятся именно вашему ребенку!

Помните, что, развивая тонкую моторику, Вы не только продвинете развитие своего ребенка вперед, но и сможете быстрее преодолеть отклонения, возникшие в речевом развитии ребенка.

Сейчас уже известно, что на начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает то, как развивается ваш малыш, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. От того, насколько ловко научится ребёнок управлять своими пальчиками в самом раннем возрасте, зависит его дальнейшее развитие. Наряду с развитием мелкой моторики развиваются память, внимание, а так же словарный запас вашего малыша.

Период первых 3 лет — период наиболее интенсивного физического и психического развития детей. Сенсорное развитие направлено на то, чтобы научить детей точно, полно и расчётливо воспринимать предметы, их разнообразные свойства и отношения (цвет, форму, величину, высоту звуков и т. п.).

для детей дошкольного возраста включает в себя:

- Основные цвета спектра: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий, фиолетовый, черный, белый;
- Пять геометрических фигур; круг, квадрат, прямоугольник, треугольник, овал;
- Три величины; большая, средняя, маленькая.

Что любят больше всего на свете делать дети? Конечно, играть! Дети играют дома, в детском саду, на улице, в гостях. Любое увлекательное занятие обозначается для них словом «игра».

Вы уже обратили внимание на нашу выставку? Игры, пособия, представленные здесь, способствуют развитию сенсорных способностей детей. Они активно используются педагогами на занятиях и для индивидуальной работы с детьми. Но не обязательно покупать дорогие игрушки, многие пособия можно изготовить самостоятельно и многие игры можно придумать самим, используя бросовый и подручный материал.

И сегодня мы хотели бы предложить вам очень простые, но в тоже время очень интересные, а главное познавательные игры по сенсорному развитию, которые вы можете организовать с детьми дома. А самое главное, что такие игры не требуют особой подготовки, а материалом для игр послужит то, что легко найти в доме.

## **2. Игротека с родителями.**

### **Игры с крупами.**

Дети очень любят игры с крупами, это не только тактильные ощущения и массаж. Очень важно помнить о технике безопасности, ведь мы имеем дело с мелкими частицами. Надо следить, чтобы в ходе игр дети ничего не брали в рот.

#### **1. Игра «Песочница».**

Поднос с ярким, красивым рисунком. Тонким равномерным слоем рассыпьте по подносу любую мелкую крупу (лучше манную). Проведите пальчиком ребенка по крупе. Получится яркая линия. Позвольте малышу самому нарисовать несколько линий. Затем попробуйте вместе нарисовать какие-нибудь предметы (цветок, забор, дождик, волны, солнышко). Такое рисование способствует развитию мелкой моторики рук, массирует пальчики Вашего малыша. И еще развивает фантазию и воображение.

## **2. Игра «Золушка»**

Перемешайте в большой чашке фасоль и горох и предложите разложить их в две разные кружечки.

## **3. Игра «Прятки».**

Закопайте в крупу мелкую игрушку и предложите ребёнку найти клад. Это будет очень увлекательно!

## **4. Игра «Пересыпашки»**

Набирать крупу в стаканчики, а потом её высыпать. Или пересыпать крупу из одного стаканчика в другой. А ещё интереснее, набирать крупу в ручки и наблюдать, как она просыпается сквозь пальцы.

**Игры с бумагой** могут надолго занять кроху, к тому же такое времяпрепровождение пойдет малышу на пользу, а от родителей не потребует особых материальных затрат.

Научите ребенка мять бумагу и скатывать из мятых листов шарики. А 2-летний малыш вполне может самостоятельно сделать из них бумажную



скульптуру — забавного снеговика.

Полезное занятие — «отщипывание - отрывание» пальчиками от целого листа бумаги маленьких кусочков. Полученные обрывочки пусть малыш сложит пальчиками в пластиковый стаканчик из-под йогурта — получится бумажное мороженое.

Покажите ребенку, как скатывать рулончики из бумажных полосок — это будут рулетики или улиточки, кому что нравится!

## **Самый меткий**

Устроить соревнование по меткости дома — очень легко. Для этой игры нужно скомкать из бумаги мячики и попытаться попасть ими в корзину, коробку. Самым маленьким метателям корзину-коробку нужно ставить недалеко от себя и постепенно увеличивать расстояние. Каждому участнику сделайте снаряды разного цвета (маме — красные, папе — желтые, малышу — синие). После окончания такого матча подсчитайте, кто же оказался победителем — забросил наибольшее количество мячей в корзину.

## **Игры с пробками**

### **1. «Мозаика из пробок».**



Подберите разноцветные пробки от пластиковых бутылок. Сначала выложите рисунок сами, затем попросите малыша сделать то же самостоятельно. После того, как ребенок научится выполнять задание без вашей помощи, предложите ему придумывать свои варианты рисунков.

## **2. Игра «Шагаем в пробках».**

В развитии мелкой моторики и координации пальцев рук. Предлагаю устроить «лыжные гонки». Две пробки от пластиковых бутылок кладем на столе резьбой вверх. Это — «лыжи». Указательный и средний пальцы встают в них, как ноги. Двигаемся на

«лыжах», делая по шагу на каждый ударный слог.

Мы едем на лыжах, мы мчимся с горы,

Мы любим забавы холодной зимы.

А если не знаете стихотворение про «лыжи», тогда вспомним всем известное... «Мишка косолапый, по лесу идёт» или «Идет бычок качается».

Будет замечательно, если малыш будет не только «шагать» с пробками на пальчиках, но и сопровождать свою ходьбу стихотворениями.

## **3. «Высокая башня».**

Поставьте перед ребёнком коробочку с небольшим количеством крышек разного размера и попросите его возвести высокую башню. Сначала можете показать и объяснить малышу, как строятся такие башенки, а затем пусть малыш сделает такую пирамидку сам. Постепенно сооружая башенку, обязательно проговаривайте вслух такие понятия как большая и маленькая, широкая и узкая крышка.

## **4. «Цветные полянки».**

Предварительно необходимо на белых листах бумаги обвести несколько кругов разного размера и цвета с помощью подручных предметов (самый простой способ нарисовать на бумаге круги – обвести по контуру тарелки, блюда и чашки). Каждый круг определённого цвета рисуем на отдельном листе. Цвет и размер кругов определяется исходя из количества имеющихся крышек данного цвета – чем больше есть крышек, тем шире делаем круг, и наоборот. Также заранее готовим коробочку с разноцветными крышками.

Теперь осталось только попросить малыша украсить круглые полянки яркими «цветочками» - крышечками по контуру – каждую полянку своим цветом. А потом можно «посадить» оставшиеся в коробочке «цветочки» в серединки получившихся полянок. Этой игрой легко изучаются понятия «большой – средний – маленький» и несколько основных цветов.

## **5. «Разные заборчики».**

Поставьте перед ребёнком коробочку с крышками разной высоты и несколько фигурок маленьких зверят (зайчик, мышка, белочка и др.). Придумайте историю о том, что в лесу появились опасные животные, и нам надо как можно скорее помочь защитить от них наших зверят-малышей,

построив для них разные заборы. Пусть ребёнок по очереди построит несколько заборов для животных из крышек: высокий, низкий, длинный, короткий, лесенкой вниз (крышечки выставляются по высоте от самой высокой к самой низкой), лесенкой вверх (в этом случае, наоборот, от самой низкой к самой высокой). Заборчики можно делать одного цвета или яркими разноцветными. Обязательно участвуйте в игре и помогайте малышу, если он будет испытывать затруднения.

### **Игры с прищепками**

Прежде чем приступать к занятиям, обязательно научите вашего малыша правильно пользоваться прищепками – раскрывать их, держа тремя пальцами. В обратном случае игра может быстро закончиться плачем из-за прищемленного пальца. Если малыш ещё совсем маленький, можно сравнить прищепку с акулой или крокодилом, который открывает рот.

Когда ребёнок попрактикуется с открыванием-закрыванием прищепок, он сможет играть с ними самостоятельно.

Например: Сделать бусы или счёты, нанизывая прищепки на верёвку. Поиграть прищепками, как конструктором, ведь можно делать разные фигурки, например, лошадку. Заколоть ими волосы. Причёски можно делать как для себя, так и для куклы. Использовать по назначению. Девочки могут стирать кукольные наряды и развешивать их сушиться, прикалывая их прищепками на верёвку.

#### **«Найди прищепку»**

Это поисковая игра на внимание. Ребёнку нужно искать прищепки в комнате, которые вы заранее развесите на видные (и не очень) места. Главное, чтобы все прищепки находились на уровне глаз ребёнка, тогда ему не придётся за ними забираться высоко на мебель.

#### **«Сними жучков»**

В этой игре прищепки – это назойливые жучки, которые приземляются на все предметы вокруг. Прикрепите прищепки на одежду ребёнка и на себя, а также на некоторые предметы вокруг. Пусть ребёнок отыщет и снимет всех жучков. Потом можно поменяться местами – пусть ребёнок прикрепляет прищепки, а вы их отыскиваете и снимаете.

### **3. Практическая часть:**

**- изготовление дидактического пособия: «Геометрический конструктор».**

Предлагаем вам, уважаемые родители, для детей от 2 до 7 лет самостоятельно буквально за несколько минут изготовить вот такой яркий, забавный и полезный конструктор. (взять из картотеки)

### **4. Подведение итогов:**

Мы сегодня познакомились лишь с малой частью того, чем Вы можете занять досуг с детьми в любое время. Включайте свою фантазию и самое главное, не уставайте постоянно разговаривать с вашими детьми, называйте все свои действия, явления природы, цвета и формы. Пусть ребенок находится в постоянном потоке информации, не сомневайтесь, это его не утомит. Чем непринужденнее будет обучение, тем легче и быстрее оно будет проходить. Побуждайте ребенка к игре, насколько возможно, играйте с малышом в развивающие и веселые игры. Участвуйте в игровом процессе. Это будет отличным способом для установления более прочной связи между Вами и детьми!

В заключении хотелось бы подчеркнуть, что сенсорное развитие составляет фундамент общего умственного развития. А это очень важная, но не единственная сторона общего психического развития. Ребёнок должен развиваться гармонически, т.е. в умственном, нравственном, эстетическом и физическом отношениях.

### **Рефлексия.**

Просим оценить нашу встречу. На доске расположен контур мяча и цветные фишки: если вы полностью удовлетворены содержанием нашей встречи, то прикрепите кружок к большому мячу, если частично-то к среднему мячу, а если не удовлетворены- то к маленькому.

## **Конспект № 4 семинара-практикума «Здоровье детей в наших руках»**

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

### **Задачи:**

- 1.Расширять и закреплять знания, умения и навыки родителей по формированию здорового образа жизни у детей.
2. Познакомить родителей воспитанников с основными факторами, способствующими укреплению и сохранению здоровья дошкольников в домашних условиях и условиях детского сада.
- 3.Создать благоприятную атмосферу для творческой работы всех участников встречи.

**Участники:** родители, воспитатели.

**Место проведения:** групповая комната.

**Материал:** листы бумаги А4, фломастеры, мяч, надпись "Здоровье" на подставке, магнитофон, аудиозапись со спокойной музыкой для рефлексии.

### **Предварительная работа:**

- Изготовление объявления о заседании родительского клуба в уголок информации.

- Подготовка памяток и рекомендаций родителям по здоровому образу жизни.

### **План проведения:**

1. Вступительная часть.
2. Тренинг «Здоровье в нашей жизни».
3. Мини-лекция «Основные факторы, способствующие укреплению и сохранению здоровья дошкольников».
4. Рефлексия.

**1. Воспитатель:** Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами хотели бы провести **семинар-практикум по теме:** «Здоровье детей в наших руках».

А начать наш сегодняшний разговор хочу притчей: «Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: “Человек должен быть сильным”, другой сказал: “Человек должен быть здоровым”, третий сказал: “Человек должен быть умным”. Но один из богов сказал так: “Если всё это будет у человека, он будет подобен нам”. И решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие - за высокие горы.

**Воспитатель:** Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье?

(ответы родителей)

**Воспитатель:** Один из богов сказал: "Здоровье надо спрятать в самого человека". Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из вас и в каждом ребёнке.

**2. Воспитатель:** Тема нашей сегодняшней встречи посвящена здоровью.

### **Упражнение «Воздушный шар»** (о ценности здоровья для человека).

**Воспитатель:** Нарисуйте воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 9 ценностей важные для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 (а потом еще 3) слова из списка. Что вы оставили в списке?

*(Все зачитывают по кругу свои жизненные ценности. Воспитатель записывает их на доске. Если слова повторяются, то старший воспитатель ставит плюсы. Затем определяется рейтинг жизненных ценностей по количеству плюсов и по важности для присутствующих.)*



*Например, 1 место: здоровье, 2 место: семья и т. д.)*

**Воспитатель:** По данным Всемирной организации здравоохранения наше здоровье определяют следующие факторы:

- Наследственность - на 20%;
- Условия внешней среды – на 20%;
- Системы здравоохранения – на 10%;
- Образ жизни человека – на 50%.

**Вывод:** Наше здоровье - в наших руках. И от того какой образ жизни мы ведем, зависит наше здоровье и здоровье наших детей, потому что они воспитываются на нашем примере.

**Воспитатель:** Давайте выясним, что необходимо нашим детям, чтобы быть здоровыми!

Предлагаю поиграть в игру **“Неоконченное предложение”**.

*(Родители встают в круг и, передавая мяч, договаривают предложение).*

- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... каждый день делать гимнастику.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... правильно и во время питаться
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... закаливаться.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... соблюдать режим дня.
- Мой ребёнок будет здоров, если будет ... заниматься физкультурой и т. д.

**Воспитатель:** А если всё объединить, то получится...? Мой ребёнок будет здоров, если будет вести здоровый образ жизни.

Когда впервые детям задаешь вопрос, “что же самое дорогое и ценное, в жизни человека”, то чаще всего слышишь в ответ: “деньги”, “машина”, “золото” и т. д. Иногда после наводящих вопросов называют “здоровье”, “жизнь”, а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: “Вы болеете дети?” Все дружно говорят: “Да” - “А чем вас лечат?” - “Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?” - “Нет!” Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого надо делать. Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить быть здоровыми. Поэтому, необходимо сотрудничество педагогов и родителей. Из детства “ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь”.

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю проверить, насколько активно вы сами заботитесь о своем здоровье и способствуете его укреплению.

*(Родители образуют круг, в центре круга надпись "Здоровье" на подставке)*

### **Упражнение "Я работаю над своим здоровьем".**

Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю пешие прогулки;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;

- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.
- Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"?

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

**3. Воспитатель:** Ваши дети будут здоровы, если каждый из вас будет знать составляющие азбуки здоровья. Составляющие компоненты азбуки здоровья: режим, правильное питание, достаточное пребывание ребенка на свежем воздухе, полноценный сон, привлекать детей к занятию спортом, и, конечно же, у ребенка должен быть хороший эмоциональный настрой.

#### **И так поговорим о режиме.**

Режим дня — это рациональное чередование видов деятельности и отдыха в течение суток с учетом возрастных возможностей и особенностей ребенка. У детей, воспитывающихся в детском саду, день подчинен строгому распорядку с предусмотренными прогулками и подвижными играми на свежем воздухе, образовательной и игровой деятельностью. А вам, родителям, нужно следить за тем, чтобы дома, в выходные дни, режим не сильно отличался от установленного в детском саду. Так или иначе, режим дня ребёнка делится на две части: «до обеда» и «после обеда». До обеда ребёнку полезно играть в активные и развивающие игры, а после обеда лучше почитать книги, посмотреть мультики. Вечернее время лучше отвести для общения с ребёнком.

- Кто из вас, уважаемые родители, соблюдает режим дня дома?
- Ваш режим дня совпадает с режимом дня в детском саду?

**Поговорим о питании.** Дети в нашем детском саду получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

- оно должно быть разнообразным.
- пища должна быть безопасной.

В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки.

- нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать.
- для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
- исключить из рациона питания ребёнка вредные продукты, чтобы избежать нарушения обмена веществ (чипсы, кириешки, газированные напитки, копчености, острые блюда).

- соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и, конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

### **Дневной сон**

Обязательный дневной сон, как один из периодов отдыха организма.

Дневной сон детям не просто нужен, он им необходим. Об этом же говорят практически все педиатры, психологи и неврологи. Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.

Дневной сон помогает малышам справляться с эмоциями и впечатлениями, полученными ранее. Детская нервная система более подвержена эмоциональным перегрузкам.

Дневной сон способствует более длительной концентрации внимания. Малыш становится спокойным, может долгое время играть самостоятельно и не требует повышенного внимания.

Дневной сон благотворно влияет на психическое и физическое развитие малыша, является профилактикой различных неврологических и психологических проблем. Только во время сна восстанавливается работоспособность нервных клеток.

Дневной сон помогает укрепить иммунитет.

**Прогулка** – наиболее эффективный вид отдыха. Способствует повышению сопротивляемости организма и закаливает его. После активной прогулки у ребенка всегда нормализуется аппетит и сон. Прогулка должна проводиться в любую погоду, за исключением не благоприятных условий. При этом одежда и обувь должна соответствовать погоде и всем гигиеническим требованиям. На прогулке ребенок не должен находиться в однообразной позе, поэтому необходимо изменять их вид деятельности и место игры.

**Гигиена.** Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка. Личная гигиена ребенка заключается в основном в поддержании чистоты кожных и волосных покровов, гигиене полости рта, соблюдении чистоты и аккуратности в одежде, в поддержании чистоты постели.

Очень важно воспитать у ребенка привычку к чистоте, аккуратности, порядку. И здесь важна, прежде всего, последовательность. Пожалуйста, обеспечьте постоянное выполнение ребенком установленных гигиенических правил. Объясните ему их значение и конечно, помогите ребенку правильно усвоить нужный навык. И тогда хорошо сформированные навыки будут выполняться ребенком легко и быстро, по собственной инициативе, без напоминаний.

В детском саду оздоровление детей происходит в течение всего дня. Сейчас я познакомлю вас с некоторыми технологиями оздоровления, которыми вы сможете воспользоваться и дома:

Например: **пальчиковая гимнастика**, которую мы ежедневно выполняем с детьми. Детям пальчиковая гимнастика нужна из-за недостаточного развития

мелких групп мышц у дошкольников (физиологическая особенность данного возраста).

Предлагаю вам сделать пальчиковый массаж, который может помочь и нам, взрослым. Почувствуем себя бодрыми и полными сил. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме:

- Большой палец стимулирует деятельность головного мозга;
- Указательный улучшает работу желудка;
- Средний улучшает работу кишечника и позвоночника;
- Безымянный улучшает работу печени;
- Мизинец помогает работе сердца.

Пальцы массируются каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем поглаживанием.

Одним из основных этапов в режиме дня является **выполнение утренней гимнастики**. Утренней гимнастикой можно заниматься с двухлетнего возраста. Несложный комплекс физических упражнений, выполняемый ежедневно, оказывает положительное влияние на деятельность всех органов, способствует формированию правильной осанки, и предупреждению плоскостопия. Утренняя гимнастика проводится до умывания и завтрака. Лучше всего, если вы будете делать утреннюю гимнастику вместе с ребёнком. Комплекс может состоять из 4-5 упражнений и под весёлую музыку.

- Скажите, кто из вас выполняет гимнастику дома?

### **Закаливание организма.**

Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаленные дети не боятся переохлаждения, перепадов температуры воздуха, влияния ветра. У них резко снижается заболеваемость.

В нашей группе, мы придерживаемся следующей схемы закаливания:

- умывание лица и рук прохладной водой, в летний период обмывание всего тела,
- ходьба босиком и по «дорожке здоровья»,
- воздушные ванны после сна,
- сон без маечек (когда позволяет температура),
- бодрящая гимнастика после сна,
- солнечные и воздушные ванны,
- дыхательная гимнастика (считается, что кроме кислородного питания с помощью дыхания происходит энергетическая пропитка организма).

Предлагаю вам выполнять дыхательное упражнение «Улыбка». Глубокий вдох через нос, на выдохе широкая улыбка со звуком «ЬЬЬЬЬ» (доказано, что звук «Ь» снимает усталость головного мозга).

**Кинезиология.** Еще одна интересная технология. Это наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения

Установлено, что каждое полушарие мозга управляет преимущественно противоположной стороной тела, поэтому, одновременно задействуя обе руки, ноги, глаза, уха, движения языка, мы стимулируем установление связей между полушариями.

При выполнении кинезиологических упражнений достигаются следующие результаты:

- синхронизация работы полушарий;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способностей;
- развитие памяти, внимания, речи;
- развитие мышления;

С детьми раннего возраста мы используем упражнения на согласованное развитие моторики обеих рук. Работу начинаем с разучивания самых простых упражнений сначала правой рукой, затем левой, затем двумя руками одновременно.

Давайте вместе сделаем некоторые кинезиологические упражнения.

**1. Колечко.** Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**2. Ладушки** (сидя за столом: руки на столе, одна рука ладонью вниз, другая вверх, меняем положение рук).

**3. Лягушки** (сидя за столом: руки на столе, одна рука ладонью вниз, другая в кулаке, меняем положение рук, говорим ква-ква).

**4. Кулак—ребро—ладонь.** Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяют друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе. Количество повторений— по 8—10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произнося их вслух или про себя.

Мы постоянно испытываем стрессы. Такова жизнь. Перенапряжение приводит к нервным заболеваниям, а как известно, все заболевания от нервов. Чтобы уменьшить риск заболеваний взрослые должны заботиться о своем здоровье, начиная с самого элементарного, а именно, с утренней гимнастики, прогулок на свежем воздухе, здорового сна, оптимистического взгляда на жизнь. Побольше смейтесь. Когда человек смеется, усиливается приток крови к мозгу и клетки серого вещества получают больше кислорода. В результате уменьшается усталость, очищаются верхние дыхательные пути, улучшается циркуляция крови в сосудистой системе.

Любители похихотать действительно реже болеют - это научно доказанный факт. Одно из исследований даже показало, что младенцы смешливых матерей значительно реже болеют ОРВИ!

Одна минута смеха может заменить пятнадцати минутам езды на велосипеде, а посмеявшись десять - пятнадцать минут вы можете сжечь калории, которые содержатся в плитке шоколада.

#### **4. Рефлексия.**

**Воспитатель:** И в завершении я предлагаю вам помедитировать.

*(проводится под спокойную музыку).*

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

А сейчас мысленно положите на левую руку всё то, с чем вы пришли сегодня на мастер-класс : свой багаж мыслей, знаний, опыта. А на правую руку - то, что получили на мастер-классе нового.

А сейчас давайте одновременно хлопнем в ладоши и скажем СПАСИБО!

Благодарим вас за участие в семинаре. Здоровья Вам, вашим семьям и вашим близким!

#### **Памятка для родителей по формированию здорового образа жизни у детей.**

1. Новый день начинайте с улыбки и утренней разминки.
2. Соблюдайте режим дня.
3. Лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
4. Любите своего ребёнка - он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – попутчики на вашем пути.
5. Обнимать ребёнка следует не менее 4 раз в день, а лучше 8 раз.
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
7. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания.
8. Личный пример здорового образа жизни - лучше всякой морали.
9. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду.
10. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства.
11. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе.
12. Лучшее развлечение для ребёнка - совместная игра с родителями.

#### **Рекомендации для родителей:**

1. Соблюдайте режим детского сада в выходные дни.
2. Обнимайте своего ребёнка не менее 8 раз в день.
3. Делайте с ребёнком минутки здоровья (массаж, гимнастика).
4. Играйте с ребёнком не менее 30 минут в день в совместные игры.
5. Приобщайте ребёнка к занятиям спортом, соблюдая меру и осторожность, не допуская его перегрузки и утомления.

6. Обеспечьте ребёнку в семье комфортную психологическую обстановку.
7. Ведите здоровый образ жизни, так как вы являетесь примером для своего ребёнка.

**Конспект № 5**  
**семинара-практикума**  
**«Навыки самообслуживания у детей раннего возраста»**

**Цель:** Обогащение родительских представлений по вопросу формирования навыков самообслуживания у детей раннего возраста.

**Задачи:**

- Создать основу для понимания необходимости развития навыков самостоятельности через совместную деятельность взрослых и детей.
- Совершенствовать умения родителей общаться с детьми с использованием потешек, игровых ситуаций.

**Участники:** родители детей группы, воспитатели.

**Место проведения:** групповая комната.

**Предварительная работа:**

1. Оформление группы.
  - Оформление стенгазеты: «Я умею сам!!!»  
(Включает в себя фотоматериалы с изображением детей в процессе выполнения различных действий по самообслуживанию: одевание, раздевание, мытье рук, прием пищи.)
2. Оформление книжной выставки по теме собрания.
3. Изготовление объявления о заседании родительского клуба в уголок информации.
4. Изготовление анкет для родителей на тему: «Навыки самообслуживания у детей раннего возраста».
5. Изготовление красочных памяток для родителей на тему: «Развитие навыков самообслуживания».
6. Оформление листа формата А3 для пожеланий родителей.

**Вводная часть.**

**Воспитатель:** Добрый день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами хотели бы провести **семинар-практикум по теме:** «Навыки самообслуживания у детей раннего возраста».

Начнём с разминки. Я буду задавать вопросы, а вы отвечайте «да» или «нет». Итак, начнем:

1. В каком возрасте следует учить ребенка правильно держать ложку? (в 2 года)
2. Учим ли мы детей расстегивать и застегивать пуговицы в возрасте 2 лет? (да)

3. Стоит ли переучивать ребенка, если он держит ложку/карандаш левой рукой? (нет)

4. Что необходимо соблюдать, чтобы сформировать культурно – гигиенические навыки, дисциплинированность, организованность детей (режим дня)

5. Что можно использовать при овладении культурно – гигиеническими навыками? (различные игры, потешки, стихи, личный пример и т. д.)

6. Должен ли уметь ребенок в возрасте 2-3 лет сворачивать свою одежду и аккуратно складывать в шкафчик для одежды? (да)

7. Допустимо ли приводить ребенка в детский сад в памперсе? (нет)

8. Может ли ребенок самостоятельно умывать свое лицо и руки? (да)

9. Должны ли быть единые требования у родителей и воспитателей? (да)

10. На что направлено воспитание культурно – гигиенических навыков у дошкольников? (на укрепление их здоровья)

В настоящее время многие родители уделяют больше внимание обучению детей чтению, математике и языкам чем самообслуживанию, часто не учитывая, что для многих из них гораздо актуальнее научиться самостоятельно пить, есть, одеваться, умываться и т. д. Почему это так важно? Дело в том, что самообслуживание играет определённую роль в развитии ребёнка, так как способно резко поднять его самооценку и тем самым знаменует собой самый большой шаг на пути к его независимости. Вряд ли найдётся хоть одна мама, которая захочет в будущем видеть своего ребёнка беспомощным, неуверенным в себе, не способным самостоятельно решать проблемы, постоянно прибегающим к родителям, чтобы пожаловаться на неудачи и поплакаться в «жилетку», рассказывая о тщетных попытках добиться чего-либо. А ведь именно с раннего возраста начинают формироваться такие черты характера как воля, уверенность в себе, желание добиться успеха, стремление к цели, активность и упорство в её достижении. А происходит это именно с привития навыков самообслуживания.

Давайте же разберёмся, с чего начать и как всё должно происходить для достижения нужного результата. Для ребёнка третьего года жизни самообслуживание включает в себя освоение следующих навыков:

- приёма пищи (есть ложкой, пить из чашки);
- раздевания и одевания (снимать, одевать обувь, трусики, колготки, шорты, брюки или юбку, шапку, варежки);
- гигиены тела (мыть руки и лицо, вытирать их полотенцем, пользоваться носовым платком и салфеткой);
- опрятности (пользоваться горшком).

Эти навыки формируются под воздействием воспитания при определённом уровне развития у ребёнка некоторых психо - физических возможностей. К ним относятся:

- общая моторика (умение садиться, вставать, ходить, подниматься и спускаться по ступенькам);



- мелкая моторика (умение толкать, тянуть, переворачивать предмет, держать его и выпускать из рук, играть с водой, опускать предметы в отверстие в коробке, брать мелкие предметы двумя пальцами, выполнять несложные пальчиковые игры);

- зрительно-слуховое внимание (умение смотреть и приходить, когда зовут, слушать сказки, отвечать на вопросы доступным способом);

- мышление (уметь узнавать предметы; выполнять простые указания, поручения; уметь имитировать, т.е. подражать действиям взрослых).

Именно с развития этих несложных умений начинается путь к освоению более важных, в практическом отношении, навыков самообслуживания. Поэтому и начинать надо именно с них.

В детском саду дети участвуют в различных видах труда: самообслуживание, хозяйственно-бытовой труд, труд в природе, ручной труд. Мы подробнее остановимся на таком виде труда, как самообслуживание.

**Самообслуживание** – труд, направленный на удовлетворение повседневных личных потребностей. Трудовое воспитание маленьких детей начинается с самообслуживания: умывание, снятие и надевание одежды в определённой последовательности, расстёгивание и застёгивание пуговиц, обуви, складывание одежды.

С самых первых дней пребывания ребёнка в детском саду мы организуем процесс самообслуживания. Для этого требуется огромное трудолюбие, терпение для того, чтобы не погасить детскую инициативу. Процесс самообслуживания не возможен без развития самостоятельности у маленьких ребят.

**Самостоятельность** - ценное качество, необходимое человеку в жизни. Воспитывать его необходимо с раннего детства. По своей природе дети активны. Очень часто, особенно в 3 года, они стремятся выполнять различные действия самостоятельно. И нам, взрослым, важно поддержать их в этом.

Говорят, что воспитание детей начинается с воспитания их родителей? Скажите, вы согласны с этим? (Высказывания родителей.)

Представьте себе такую ситуацию, в которой вы чем-то очень увлечены. Например, вы хотите сделать в доме ремонт. И вот продумываете детали, интерьер, мебель. Какие у вас будут обои, куда вы поставите диван. Вам хочется жить в квартире с ремонтом своей мечты. И вам интересно все сделать самому. И тут залетает кто-то, выхватывает все ваши наброски, выкидывает их в мусор и говорит:

- Я сам все сделаю! Я же это сделаю гораздо лучше! Диван поставим сюда, обои будут вот такие, а ты сиди себе и отдыхай, или ещё лучше займись вот этим, или этим.

Что вы почувствуете? Наверно, разочарование, что жить в квартире ВАШЕЙ мечты вам уже не придется. Вы будете жить в квартире мечты этого КОГО-ТО. Вполне возможно, у него мечты тоже ничего, но вам-то все-таки хотелось осуществить свои.

Многие родители считают, что для ребенка надо сделать ВСЕ. Что они обязаны избавить ребенка от всех забот. Они должны решить за него все трудности. И так незаметно они избавляют его и от заботы создания собственной жизни, сами порой того не понимая.

Если малыш не отличается сильным характером и бойцовскими качествами, он может сдаться и позволит одевать себя чуть ли не до школы.

Готовность и решимость осваивать навыки самообслуживания большинство детей демонстрируют где-то в возрасте трех лет, в период одного из кризисов взросления с доходчивым названием “Я сам!”. У ребенка появляется устойчивое желание самоутвердиться. И подавлять эти порывы ни в коем случае нельзя!

Конечно, пятилетний ребенок выучится быстрее. Но за эти годы он может утратить главное - желание учиться. Стимулы исчезают, теряются. Ведь трехлетка будет безумно горд, когда впервые застегнет сам молнию на куртке. Пятилетний же, освоив это мастерство, ничего не почувствует. И в самом деле, в пять лет чем тут гордиться? Это все сверстники давно умеют.

#### **Мини-итог:**

формировать навыки самообслуживания надо вовремя, необходимо поощрять стремление ребенка к самостоятельности.

#### **Практическая часть.**

Давайте рассмотрим некоторые примеры из жизни:

**Ситуация:** Трехлетний Максим с усердием надевает колготы. Трудное занятие! Наконец, после долгих усилий колготы почти надеты, но... наизнанку. Мать прекращает, как она говорит “эту бесцельную возню”, быстрым движением, не скрывая раздражение, стягивает с него колготы и натягивает их уже сама. Малыш поднимает крик: ”Сам! Я сам!!!” Мать строго говорит: ”Сиди спокойно! Не умеешь, а кричишь ”сам”!!!

**Вопросы:** Правильно ли поступила мама? Каковы последствия такого поведения мамы? Бывали ли подобные ситуации у вас? Как вы выходили из них? Как лучше вести себя в таких ситуациях?

**(Высказывания родителей.)**

(Мама поступила неправильно, мама может отбить у ребенка всякое стремление к самостоятельности, впоследствии ребенок может вырасти пассивным, ленивым).

Правильнее было бы обыграть ситуацию, а не накидываться на ребёнка с претензиями и показывать своё раздражение. Сказать ребёнку: ” Ой, смотри какие глупые колготочки - перевернулись наизнанку! Давай им поможем – вывернем их обратно”

#### **Раздается памятка для родителей**

Любое действие можно разделить на маленькие поддействия, выполняемые в определённом порядке. Обучая ребёнка новому навыку, составьте алгоритм и действуйте каждый раз согласно ему. Так процесс одевания колготок может выглядеть так:

-Сядь на стульчик

- Возьми колготки обеими руками за пояс
- Подними одну ножку и вдень её в одну штанину
- Поставь ножку на пол
- Подними вторую ножку и вдень её в другую штанину
- Встань и подтяни колготки наверх обеими руками.

### **Ситуация.**

Кате 3,5 года, она категорически отказывается сама одеваться. Аргументирует свой протест тем, что она еще маленькая.

Почему так происходит? Посоветуйте, как быть родителям в сложившейся ситуации. (Высказывания родителей.)

Вывод: Вероятно, в какой – то момент родители перехватили инициативу по одеванию-раздеванию в свои руки, не поддержали стремление к самостоятельности. Можно данный процесс превратить в увлекательную игру: вот змея заползает в нору (одевание колгот, носок), вот поезд едет через туннель (натягивание свитеров и футболок через голову). Можно поиграть в прятки. Одежда закрыла лицо - «где наш малыш?» В процессе игры ребенок сможет незаметно для самого себя перехватить инициативу, почувствовать желание одеваться самостоятельно.

### **Работа с памяткой.**

Обучение конкретным навыкам самообслуживания следует начинать с показа на любимых игрушках ребёнка, постепенно переходя к прямому обучению на самом малыше. В процессе прямого обучения сообщите ему кратко и чётко, что вы от него хотите. Указание произносите, когда ребёнок смотрит на вас. При необходимости покажите это действие сами. Показ должен быть неторопливым, чётким и последовательным. После объяснения и показа возьмите своими руками руки ребёнка и сделайте вместе с ним нужное действие. Во время самостоятельного выполнения действия ребёнком поправляйте его корректно, в позитивном тоне, не указывая на то, что нельзя делать, или что надо перестать делать, а говоря прямо, что необходимо делать именно сейчас.

### **Памятка по формированию навыков самообслуживания.**

1. Старайтесь поддерживать стремление к самостоятельности ребенка;
2. Поощряйте, хвалите своего ребенка даже за небольшие достижения;
3. Необходимо правильно руководить действиями детей, проговаривать что, как и в каком порядке делать;
4. Нельзя торопить ребенка с выполнением какого-либо действия;
5. Если у малыша что-то не получается не спешите ему на помощь, пока он этого не попросит.
6. Старайтесь поддерживать активность и эмоциональный настрой ребенка.
7. Используйте игровые ситуации.
8. Всегда придерживайтесь доброжелательного эмоционального настроя.

Комментарий к памятке по 4 пункту: нет смысла затевать самостоятельное одевание утром, если вы спешите на работу. Ребенку необходимо успешно

довести дело до конца, чтобы почувствовать гордость, а вам необходимо спокойствие, чтобы это ему позволить и без раздражения помочь.

Помните, что скорость формирования навыков самообслуживания зависит от индивидуальных особенностей ребёнка, типа нервной системы (холерик, флегматик, сангвиник и меланхолик), от скорости запоминания, от семейного отношения к чистоте и опрятности, т. к. именно пример родителей и близких людей является главным для малыша.

Не забывайте давать положительную оценку действиям ребёнка! Любая похвала положительно влияет на достижение хорошего результата. Это может быть ласковое слово или прикосновение, небольшие самодельные подарки (из бумаги, ниток, солёного теста или пластилина, поделки из природного материала), а иногда и сладкое угощение. Используйте различные способы сказать ребёнку, что у него всё получается: «Очень хорошо! Молодец! Здорово! У тебя получилось! Ура! Замечательно! Ты справился! Отлично! Правильно! Я так рада!» и др.

Надеемся, что памятка поможет вам в деле воспитания ваших детей.

### **Как происходит формирование навыков самообслуживания?**

- Обязательно с прямого показа действия с объяснением. Затем взрослый выполняет действия вместе с детьми.
- Обучая детей мыть руки, взрослый заворачивает рукава своей одежды, намывает руки, трет их, смывает мыло, вытирает руки и только после этого побуждает детей повторить все операции в той же последовательности.
- Умение пользоваться туалетом проходит под присмотром взрослого (снимает нижнее бельё, штанишки, садится на унитаз, надевает нижнее бельё и штанишки сам). Так же необходимо учить ребёнка самостоятельно пользоваться туалетной бумагой.
- Ребёнок должен пользоваться как минимум ложкой (к концу 4-го года жизни вилкой), правильно держать её в руках. Справиться с ложкой – нужное умение, можно сказать – жизненно важное.
- Одевание - это важный процесс в воспитании. Ребенок учится трудиться, аккуратности, опрятности, узнает названия предметов одежды, развивается моторика рук, закрепляется название частей тела, цвета, учится соотносить одежду с изменениями погоды.
- Одежда и обувь должны быть удобными, эстетичными и практичными: - снимать и надевать одежду должно быть удобно ребенку и воспитателю;
- желательна обувь не на шнурках, а на липучке; не перчатки, а варежки;
- одежда и нижнее белье ребенка ежедневно должны быть чистыми и опрятными;
- в шкафчике ребенка всегда должна быть сменная одежда и нижнее белье;
- одежда должна соответствовать размеру ребенка.
- Использование дидактических игр.

(Воспитатель обращает внимание родителей на стенгазету «Я умею сам»)

### **Острое блюдо**

Короткие вопросы по теме собрания раздаются родителям. Отвечают по желанию, если вопрос достался родителю, не желающему отвечать, то он вправе передать вопрос дальше.

**1.** Марину забирает бабушка, которая очень любит помогать. Даже если Марина сама одевается, бабушка так и рвется помогать.

В результате ребенок стал бегать за помощью по поводу каждой мелочи в одежде.

Вывод: Попросить бабушку не делать этого, этим она не помогает, а развивает в ребенке неуверенность в своих силах.

**2.** Настенке 2 года 10 месяцев, она умеет мыть руки, вытираться полотенцем - делает это с удовольствием, используя при этом стишки и потешки.

С одеванием возникают проблемы - как ее заинтересовать?

Возможен такой диалог:

-Что это такое?

- Штаны! - отвечает ребенок.

- Штаны? А для чего они?

- Надевать.

- Надевать??? А как это?

или можно использовать **потешку:**

Раз, два, три, четыре, пять -

Собираемся гулять.

Завязала Настеньке

Шарфик полосатенький.

Наденем на ножки

Валенки-сапожки,

И пойдем скорей гулять,

Прыгать, бегать и скакать.

**3.** На улице похолодало, стали одевать теплую одежду и начались капризы - колготки не одену, штаны не хочу и т.п. Когда одеваю сама - успокаивается.

Что произошло?

Возможно, теплые вещи не подходят для самостоятельного одевания: штанишки маловаты, колготки сделаны из теплого, но неудобного материала. Ребенку просто физически трудно одеть эти вещи.

Можно использовать такие **потешки:**

Одеваем ревушку

Шапку на головушку

Валенки на ножки,

А теперь калошки

Ты постой, не реви,  
А шубейку натяни!

Рукавички - невелички  
Прилетели словно птички,  
На правую ручку скок -  
На левую ручку скок  
Мы гулять пойдём,  
Мы собачку найдем!

Маша варежку надела:  
- Ой, куда я пальчик дела?  
Нету пальчика, пропал,  
В свой домишко не попал.  
Маша варежку сняла:  
- Поглядите, я нашла!  
Ищешь, ищешь - и найдешь.  
Здравствуй, пальчик!  
- Как живешь?

4. Собиралась с дочкой на улицу. Дала ей одежду. А сама пошла на кухню. Через 15 минут вернулась - она не только не оделась, но и все вещи перепутала. В саду одевается сама. Почему так получилось?

Ребенок нуждается в подробных словесных объяснениях, а возможно и непосредственной помощи, воспитатель в саду проговаривает как, что и в каком порядке надевать. Оставшись один, ребенок просто растерялся.

#### **Подведение итогов:**

Что ж сегодня у нас появилась уверенность в том, что мы можем помочь нашим детям стать более самостоятельными, уверенными в своих силах. А теперь мы с вами немного поиграем. У меня в руках очень красивый клубок умений и навыков, которым предстоит научиться нашим детям. Давайте с вами посмотрим, а сколько же наши малыши уже могут. Продолжите предложение «Мой ребёнок умеет или делает...». На каждое сказанное умение разматываем наш клубок знаний. (Родители называют, что умеют делать их дети) Посмотрите, как много всего умеют делать наши ребята, какие они молодцы (воспитатель обращает внимание на количество размотанных ниток). Но сколько им ещё предстоит узнать (Воспитатель обращает внимание на оставшийся клубок). И сделать они это смогут, только если мы с вами будем работать вместе, сообща.

#### **Совет родителям:**

- Всем нам всегда не хватает времени, мы вечно торопимся, мы быстрее хотим покормить, одеть, раздеть, умыть ребенка, нам не хватает терпения дождаться, пока ребенок все это сделает сам. А ведь без самостоятельности

ребенка задерживается его развитие, поэтому, чем раньше будет развиваться ребенок, тем умнее, успешнее он будет по жизни. На нас, на родителей большая ответственность за будущее наших детей, ведь характер детей формируется в основном до трех лет.

Самостоятельные действия детей развивают крупную, мелкую моторику, мышление, память, внимание. Развитие крупной, мелкой моторики развивает речь.

Самостоятельные дети – развитые дети! Давайте будем стремиться к развитию наших детей!

Благодарим вас за участие в семинаре. Здоровья Вам, вашим семьям и вашим близким!

### Анкета для родителей

#### Навыки самообслуживания у детей раннего возраста

Критерии самообслуживания	Самостоятельно	С помощью взрослого
Следит за собой (опрятность)		
Старается быть аккуратным в быту		
Может кушать самостоятельно		
Может пользоваться носовым платком		
Может раздеваться		
Может одеться		
Складывает свои вещи		
Может убрать за собой игрушки		
Моеет и вытирает руки		
Ходит в туалет		
Просит ли помощи, если что-то не получается?		

### Консультация для родителей

#### «Что нужно знать родителям об адаптации детей раннего возраста к условиям ДОУ»

Ваш малыш пришёл в детский сад. Для него началась новая жизнь - это новое окружение, новая обстановка, новые люди, одним словом адаптация. Слово "Адаптация" означает приспособляемость на новые для ребёнка условия. Процесс часто проходит с напряжением и перенапряжением психических и физических сил детского организма. В привычную, сложившуюся жизнь ребенка буквально врываются такие изменения как:

- Четкий режим дня;
- Отсутствие родных рядом;
- Постоянный контакт со сверстниками;
- Необходимость слушаться незнакомого до этого человека;
- Резкое уменьшение персонального внимания.



Адаптационный период - серьёзное испытание для ребёнка 2-3 года жизни. Как помочь малышу в период адаптации? Эти проблемы решают в детском саду все вместе: воспитатели, младшие воспитатели и родители. Самая главная задача создать эмоционально благоприятную атмосферу в группе, оберегая нервную систему детей от стрессов и перегрузок. Каждый малыш привыкает по-своему, у кого-то адаптация проходит в легкой форме три - четыре недели, у кого-то в средней форме до двух месяцев, у кого-то тяжёлая адаптация до шести месяцев.

Для того чтобы адаптация к детскому саду стала максимально безболезненной для ребенка, нужно сделать её постепенной, так как каждый ребенок привыкает по-своему.

#### **Рекомендации родителям:**

1. Постарайтесь быть терпеливыми к себе и к своему ребёнку. Прислушивайтесь к советам и просьбам воспитателей.
2. Обучайте ребёнка дома всем необходимым навыкам самообслуживания: умываться, вытирать руки, одеваться и раздеваться; самостоятельно кушать, пользуясь во время еды ложкой; проситься на горшок.
3. Одежда в группе для данного возраста должна быть удобна: шорты, брючки без застёжек и лямок, носочки хлопчатобумажные, ребёнку проще будет самостоятельно одевать.
4. Сократите просмотр взрослых телепередач, а больше уделяйте внимание своему малышу, читайте сказки, стихи, потешки, пойте детские песенки. Проявляйте с малышом творческую деятельность (рисуйте, лепите). У ребёнка сформируется усидчивость.
5. Расширяйте "социальный горизонт" ребёнка, пусть он привыкает общаться со сверстниками на детских игровых площадках, ходить в гости к товарищам, оставаться ночевать у бабушки, гулять по городу. Имея такой опыт, ребёнок не будет бояться общаться со сверстниками и взрослыми.
6. Необходимо сформировать у ребёнка положительную установку, желание идти в детский сад. Малышу нужна эмоциональная поддержка со



стороны родителей: чаще говорите ребёнку, что вы его любите, обнимайте, берите на руки. Помните, чем спокойнее и эмоционально положительно родители будут относиться к такому важному событию, как посещение ребёнком детского сада, тем менее болезненно будет протекать процесс адаптации. Не скупитесь на похвалу, говорите малышу, какой ты молодец, хороший, смелый.

7. В первый день лучше прийти на прогулку, так как на прогулке (в игре) малышу проще найти себе друзей, познакомиться с воспитателем.
8. В детский сад можно брать с собой любимую игрушку, мамин платочек, книжку, ребёнку будет легче находиться в группе – это связь с домом.
9. Планируйте своё время так, чтобы в первый месяц посещения ребёнком детского сада у Вас была возможность не оставлять его там на целый день. Первые недели посещения детского сада должна быть ограничена двумя часами, позже можно оставить малыша до обеда, в конце месяца (если рекомендует воспитатель) приводить малыша на целый день.
10. Ребёнок должен приходить в детский сад здоровым. Для профилактики ОРЗ и ОРВИ необходимо принимать витамины.

#### **Чего нельзя делать ни в коем случае:**

- Нельзя наказывать или сердиться на малыша за то, что он плачет при расставании или дома при упоминании необходимости идти в сад! Помните, он имеет право на такую реакцию. Строгое напоминание о том, что «он обещал не плакать», тоже абсолютно неэффективно. Дети этого возраста пока не умеют держать слово. Лучше еще раз напомните, что вы обязательно придете.

- Нельзя пугать детским садом («Вот будешь себя плохо вести, опять в детский сад пойдешь!»). Место, которым пугают, никогда не станет ни любимым, ни безопасным.

- Нельзя плохо отзываться о воспитателях и саде при ребенке. Это может навести малыша на мысль, что сад - нехорошее место и там его окружают плохие люди. Тогда тревога не пройдет вообще.

- Нельзя обманывать ребенка, говоря, что вы придете очень скоро, если малышу,

например, предстоит оставаться в садике полдня или даже на полный день. Пусть лучше он знает, что мама придет нескоро, чем будет ждать ее целый день и может потерять доверие к самому близкому человеку.

#### **Способы уменьшить стресс ребенка:**

- Необходимо заранее создавать дома для ребенка режим дня (сон, игры, прием пищи), соответствующий режиму ДОУ.
- В первые дни не следует оставлять малыша в детском саду больше 2-х часов. Время пребывания нужно увеличивать постепенно. По прошествии 2-3 недель, учитывая желание малыша, можно оставлять на целый день.
- Желательно укладывать ребенка спать пораньше, побыть с ним подольше перед сном, поговорить о садике.

- В выходные дни придерживаться режима дня, принятого в ДОУ, повторять все виды деятельности.
- Желательно дать ребенку пару дней отдыха, если он категорически отказывается идти в детский сад. Все это время надо рассказывать о садике, о том, как много интересного его ждет там.

**Будьте терпеливы, проявляйте понимание и проницательность. И тогда скоро детский сад превратится для малыша в уютный, хорошо знакомый и привычный мир!**