

Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар  
Муниципальное казённое учреждение муниципального образования город Краснодар  
«Краснодарский научно-методический центр»  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального  
образования город Краснодар «Детский сад комбинированного вида № 112»

Организация работы родительского сообщества в  
Центре развития семьи  
«Формула детства»



Организация работы родительского сообщества в  
Центре развития семьи  
«Формула детства»

**Методическое пособие**

Краснодар

2021

УДК 372.3

ББК 74.14

Р60            Организация работы родительского сообщества в Центре развития семьи «Формула детства»/ методическое пособие для педагогов ДОО / Под редакцией В.А. Свиридовой, И.В. Мозер – Краснодар, 2021 – 52 с.

**Рецензенты:**

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования Кубанского государственного университета Е. Ю. Аронова;

Главный специалист Краснодарского научно-методического центра Н. В. Кабанова.

Методическое пособие освещает педагогическую деятельность с родителями и семьей в детском саду. Предлагаемая система работы ориентирована на построение партнерских отношений с родителями и семьей, в которой родитель становится полноценным организатором и участником образовательного взаимодействия. Освещаемый в пособии материал представляется собой встречи, проводимые в режиме on-line, ведущими в которых выступали сами родители. Содержание работы направлено на рассмотрение самых различных сторон жизни и развития ребенка: здоровья, психического благополучия, подготовки к школьному обучению, занятий с ребенком в семейном кругу. Пособие, прежде всего, ориентировано на воспитательные интересы родителей, но также может быть полезно педагогам, работающим в системе дошкольного образования, специалистам в области развития ребенка дошкольного возраста, студентам высших и средних образовательных учреждений педагогической направленности.

©МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №112», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
1 <i>Здоровье ребенка дошкольного возраста</i> .....	9
1.1 Гигиена полости рта детей дошкольного возраста.....	9
1.2 Уход за волосами в домашних условиях.....	11
1.3 Здоровый образ жизни дошкольников.....	17
1.4 Движение – жизнь.....	21
1.5 Как организовать правильное питание ребенка дошкольного возраста.....	22
2 <i>Семейный досуг с ребенком</i> .....	28
2.1 Чем занять ребенка на Новогодних каникулах?.....	28
2.2 Как ребёнку дошкольного возраста привить любовь к книгам? .....	30
2.3 Тестопластика для детей.....	34
2.4 Подвижные игры раньше и сейчас.....	36
3. <i>Физическая и психическая безопасность дошкольника</i>	39
3.1 Безопасность дорожного движения.....	39
3.2 Детские страхи.....	42
3.3 Говорим с детьми.....	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	50

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

За последние годы в современном дошкольном образовании семья и общественность стала занимать все более активную позицию, которая выражается в проявлении различных родительских инициатив, направленных на улучшение пребывания детей в детском саду, высоким уровнем интереса к осуществлению грамотного компетентного воспитания ребенка дошкольного возраста. В связи с этим, вокруг образовательного процесса детского сада образуются круг независимых мнений и инициатив, формирующих различные родительские группы и сообщества. Практика общения педагогов и родителей постоянно изменяется и углубляется, приобретает новые формы. Переход к дистанционным формам взаимодействия с семьей не остановил данные процессы, так как в Интернете появились виртуальные родительские сообщества. В большинстве, они имеют неформальный характер, и общение в такого рода объединениях связано с наличием у родителей общих целей и интересов.

Для педагогического коллектива детского сада более перспективным и интересным представляется вариант создания организованного родительского сообщества, в котором его участники проявляли не только общую заинтересованность в отношении решаемых образовательных проблем, но и характеризовалось сплоченностью его членом, доверием в отношениях, общими ценностями, связанными с улучшением условий воспитания и развития ребёнка как в детском саду, так и в семье.

Родительское сообщество проявляется как новая формы выражения солидарности, связанной с пониманием каждым родителем общности решаемых проблем, в котором всех связывает одна значимая роль - родительства. В приоритете выступают проблемы физического и психического благополучие ребенка, раскрытие его способностей, личностного потенциала, построения гармоничных детско-родительских отношений. Современный родитель понимает необходимость осуществления материальных, духовных, эмоционально-нравственных «вложений» в развитие ребенка. Поэтому взрослые, нуждаясь в помощи и поддержке, проявляют стремление к родительским объединениям, развивающимся не только под воздействием влияния образовательного учреждения, педагогов, но и способных использовать собственно родительские знания и умения в решении актуальных для семьи вопросов воспитания и развития ребенка.

Как правило, именно в таких сообществах люди осознают общность своих проблем, ищут эффективные способы их разрешения. Тенденция к

увеличению такого рода объединений приобретает к настоящее время все более выраженный характер.

В сущность понятия сообщество вкладывается понимание некоторого объединения, отношения в котором имеют свободный, неформальный характер. Члены сообщества взаимодействуют с собой, как правило, по собственной инициативе, связаны общими интересами, ценностями и обязательствами. Внутри сообщества формируются присущие ему нормы взаимодействия, свои лидеры и целевые приоритеты. Все участники связаны между собой общей ролью - родительство, и главным для каждого является одна проблема - это создание условий для гармоничного, благополучного детства своего ребенка.

В такого рода взаимодействии наиболее ярко выражается приоритет построения субъект-субъектных отношений между участниками образовательного взаимодействия. Основным условием построения родительского сообществ, а является формирование «точек контакта», в которых каждый участник мог заявить о своем понимании решаемой проблемы, проявить свое мнение, отношение к обсуждаемому вопросу. Такого рода построения отношений приводит к изменению позиции родителя из пассивного наблюдателя в активного организатора.

В управлении развитием сообщества необходимо предусмотреть как задачи повышения уровня образованности родителей, расширение знаний в социально-культурном, воспитательном, психологическом аспектах, так и анализ запросов родителей на качество реализуемого образовательного процесса в детском саду, формирование личной инициативы каждого родителя в повышении уровня благополучия ребенка в саду и дома.

Таким образом, развитие родительского сообщества реализуется в различных направлениях: просветительском, личностно развивающем, интерактивной коммуникации, социального управления и самоуправления.

Особо остро стоит вопрос наделения родителя качествами партнера в выстраиваемом взаимодействии.

Организация образовательной деятельности, направленная на педагогическую поддержку семьи и родителей, определяется следующими организационными характеристика.

- формирование родительских групп, основанных на общем интересе к выбранной психолого-педагогической проблематике;
- «точечное», основанное на запросе родителя реагирования на возникшую проблему;
- опора на ресурсы родителя в осуществлении работы родительского сообщества;

– закрепление за группой куратора, помогающего родителям осуществить реализацию своего педагогического запроса или решить возникшую педагогическую проблему;

– проведение педагогических конференций, в которых родители могут рассказать о ходе реализации проектов, решения различных воспитательных задач.

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

В работе Центра были организованы следующие направления:

– укрепления здоровья и физического развития ребенка;

–решения проблем психического развития ребенка;

– социального развития ребенка;

–творческого развития и экспериментирования;

–подготовки к школе и познавательного развития старших дошкольников.

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

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

Предлагаемое пособие является результатом организованных в режиме on-line конференций встреч родителей, в которых участниками, организаторами, докладчиками выступали сами родители. Выступления родителей были связаны со знаниями и умениями, которые сформировались как в процессе профессиональной деятельности, так и являлись проявлением личных интересов, опыта и знаний участником встреч. Поэтому тематика встреч в отношении освещаемых вопросов стала очень разнообразной, здесь и вопросы гигиены и ухода за малышами, общения и понимания психики ребенка, увлечений и занятий в дошкольном возрасте.

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

## 1. Здоровье ребенка дошкольного возраста

### 1.1 «Гигиена полости рта детей дошкольного возраста»

*Участники: родитель (законный представитель)*

*Облицова Наталья Николаевна.*

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

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

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

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

Существуют основные правила гигиены полости рта:

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

Как правильно выбрать щетку и пасту ребенку.

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

**Критерии выбора зубной пасты:**

- полное отсутствие или минимальное содержание абразивных веществ (бикарбоната натрия, карбоната кальция). Допускается присутствие диоксида кремния и диоксида титана;
- отсутствие пенообразующего компонента (лаурия сульфат натрия), так как он является очень токсичным;

- сниженное содержание консервантов(бензонат натрия, пропиленпарабен, пропиленгликоль);
- приятный вкус;
- соответствовать возрасту: от 3 до 8 лет, они должны оказывать профилактическое, укрепляющее действие, защищать от кариеса. Допустимое содержание абразивных частиц – 50 единиц, фтористых веществ 500ppm.

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

### 3.Техника чистки зубов.



### Факторы провоцирующие появление кариеса у детей.

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

## **Факторы, провоцирующие размножение кариесогенных бактерий:**

- наследственная предрасположенность. Тонкая эмаль со слабой структурой может быть унаследована от родителей. В этом случае ткани хуже противостоят воздействию кислот, а кариес может развиваться уже с раннего возраста;
- истончение эмали, связанное с нарушением минерального обмена или нехваткой минералов. Основные причины — диеты или скудный рацион, заболевания ЖКТ, при которых питательные вещества хуже усваиваются;
- повышенная вязкость слюны. При недостаточной текучести слюны, поверхность эмали не омывается должным образом, налет остается и быстро скапливается на зубах. Изменение вязкости и состава слюны может быть связано с системными заболеваниями, инфекциями, эндокринными нарушениями и др.;
- скученность зубов, дефекты прикуса. Плотное прилегание зубов друг к другу затрудняет гигиену, на контактных поверхностях и возле них скапливается большое количество зубного налета и остатков пищи;
- отсутствие гигиены или неправильная гигиена, употребление сладкой, вязкой пищи;
- особенности трудовой деятельности: работа на вредном производстве, связанная с вдыханием паров кислот;
- сколы и трещины зубов: обнаженный участок эмали и неровная поверхность более подвержены вредному воздействию.

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

**Педагог:** Спасибо, Наталья Николаевна за полезную информацию.

### ***1.2 «Уход за волосами в домашних условиях»***

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

***Енгибарян Гаяна Милконовна.***

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

**Гаяна Милконовна:** Добрый день! Я хочу, чтобы сегодня. После нашей встречи все присутствующие смогли ответить на вопрос «Здоровые, крепкие и блестящие волосы — подарок природы или результат правильного ухода?», «Какой уход необходим нашим волосам и есть ли способы сделать их гуще и красивее?»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Как правильно мыть детские волосы**

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

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

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

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

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

### **Прическа**

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

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

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

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

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

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

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

Распространенной причиной является сухой, теплый воздух в помещении, редкое проветривание жилья. Некоторые родители слишком пекутся о том, чтобы малыш не простудился. В результате сочетание факторов повышает риск формирования себорейных корочек. Картина усугубляется, если ребенку приходится целыми днями находиться в шапочке. Вполне естественно, что с наступлением холодов родителям обязательно следует надевать на малыша головной убор.

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

Другая причина корочек на голове у ребенка — использование косметических средств, которые содержат агрессивные синтетические

компоненты. Родителям важно внимательно изучать состав детского шампуня перед покупкой.

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

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

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

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

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

### **Иммунные нарушения.**

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

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

### **Нерациональное питание.**

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

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

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

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

□ Стригите малыша ровно тогда, когда прическа теряет опрятный вид, а не наголо, якобы от этого волосы будут гуще, или первый раз к школе - так можно вырастить Маугли.

□ Старайтесь выбирать такие стрижки, чтобы волосики не мешались, не лезли в глаза – так легко испортить зрение.

□ Не приводите в салон двух - трехлетних малышей на модельную стрижку, малышам очень сложно ровно усидеть на месте, оставьте красоту на школьные и взрослые годы.

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

**Педагог:** Спасибо, Гаяна Милконовна за полезную информацию.

### ***1.3 «Здоровый образ жизни дошкольников»***

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

***Мещерякова Екатерина Викторовна.***

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

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

**Здоровье** - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов (Всемирная Организация Здравоохранения). **Здоровый образ жизни** - это формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют все возможности организма.

Дошкольное детство – самый благоприятный период для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Здоровый и развитый ребенок обладает хорошей сопротивляемостью организма к вредным факторам среды и устойчивостью к утомлению, социально и физиологически адаптирован. Поэтому главными задачами по сохранению и укреплению здоровья детей являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни, научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка. В подобной системе должны взаимодействовать три субъекта: семья, ребенок,

педагог. Для сохранения, укрепления и формирования здоровья дошкольников необходимо вести определенную системную работу по обеспечению факторов ЗОЖ, по сообщению детям знаний о ЗОЖ и формированию у них навыков ЗОЖ. Какие же факторы необходимы для обеспечения ЗОЖ дошкольников.

### ***Составляющие факторы здорового образа жизни***

1. Режим дня.
2. Сон.
3. Рациональное питание.
4. Гигиена.
5. Движение.
6. Эмоциональное состояние.

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

**Сон** - один из важнейших составляющих режима дня и здорового образа жизни. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток. Хронические недосыпания способствуют появлению неврозов, ухудшению функциональных сил организма и снижению защитных сил организма. Режим сна детей складывается из ночного - примерно десять часов тридцать минут, и дневного сна - примерно два часа. Гигиеной сна предусматривается укладывание на сон и подъем в одно и то же время. Для лучшего и более полезного сна нужно создать условия:

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

**Питание** - это одно из важнейших условий существования человека, сохранения его здоровья и трудоспособности. Все жизненные процессы в организме находятся в большой зависимости от того, как строится питание с первых дней жизни. Для обеспечения правильного питания необходимы

наличие в пище всех нужных ингредиентов, рациональные режим питания и распределение пищи по калорийности в течение дня. Традиционно 4-х разовое питание. Для восполнения дефицита витаминов обязательно включать в рацион свежие овощи, фрукты, соки, а также продукты, обладающие радиопротекторными свойствами (защищающими от радиации – свекла столовая, облепиха, черноплодная рябина, шиповник, черника, клюква). Дефицит натуральных фруктов можно восполнить за счет сухофруктов. Употребление искусственно приготовленных (рафинированных) продуктов следует ограничить.

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

Гигиенические навыки включают в себя:

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

Наиболее эффективным видом закаливания является естественное закаливание. Ежедневные прогулки детей необходимы для детей дошкольного возраста, так как потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительной систем, но и возрастает количество эритроцитов и гемоглобина в крови. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Оказавшись на свежем воздухе, не забывайте походить босиком. Ванна, душ, купание – прекрасное средство закаливания и своеобразный массаж. Вода тонизирует, укрепляет нервную систему, улучшает кровообращение организма – поэтому душ надо принимать ежедневно. Приучайте ребенка к воздушным ваннам, делайте массаж сухой щеткой.

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

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

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

Основным условием **профилактики эмоционального неблагополучия** является создание благоприятной атмосферы, характеризующейся взаимным доверием и уважением, открытым и благожелательным общением. Все вышеперечисленные составляющие факторы ЗОЖ возможно и необходимо соблюдать в семье. Проблема профилактики здоровья, здорового образа жизни одна из самых актуальных. Перед нами, взрослыми, стоит важная задача – воспитать ребенка крепким и здоровым. И от этого насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни у детей, зависят в дальнейшем реальный образ жизни и здоровья человека.

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

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

**Здоровья вам и вашим детям!**

**1.4 «Движение – жизнь»**  
**Участники: родитель (законный представитель)**  
**Цисарь Юлия Александровна.**

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

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

**Юлия Александровна:** - Да, действительно. Мы с мужем постоянно гуляем и лучшие мысли действительно приходят во время прогулки. Бегать не все могут, а ходьба доступна в любом возрасте. Ходьба является испытанным подспорьем зарядке. Доказано, что для поддержания жизненного тонуса каждый человек должен ежедневно ходить пешком 10 км. Ходьба более эффективна, чем медленный бег. Тренирующий эффект хотя и достигается медленнее, но более надежен. А главное — не наблюдается перегрузок. При ходьбе, как и при других физических упражнениях, интенсивнее работает сердечно-сосудистая система, улучшается кровообращение.

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

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

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

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

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

можно быстрее вернуть здоровье, здоровым - чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды.

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

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

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

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

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

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

Спасибо большое Вам за интересную беседу.

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

***Участники: родитель (законный представитель)  
Самгинова Екатерина Трофимовна.***

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

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

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

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

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

**Педагог:** Но есть продукты полезные и вредные.

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

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

**Педагог:** А какие продукты считаются полезными и почему?

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

К полезным продуктам можно отнести:

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

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

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

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

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

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

**Екатерина Трофимовна:** Ассортимент нерыбных морепродуктов на российском рынке с каждым годом становится все шире, а сами морепродукты - все доступнее для покупателей даже с небольшим доходом. И казавшиеся ранее экзотическими креветки, мидии, осьминоги, кальмары, трепанги и прочие обитатели моря уже довольно прочно вошли в наш рацион. Это вполне объяснимо, ведь все морепродукты отличаются прекрасными вкусовыми качествами, из них можно приготовить как повседневные, так и изысканные праздничные блюда. Но все это понятно по отношению ко взрослым людям, а вот как насчет детей? Можно ли им давать морепродукты, с какого возраста и в каком виде? **Морепродукты – один из самых лучших источников качественного белка**, в составе которого находятся все незаменимые аминокислоты. При этом белок морепродуктов превосходно усваивается – почти на все 100 %. А ведь именно по содержанию белка в первую очередь оценивается то, как питается ребенок.

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

**Педагог:** А орехи приносят пользу нашему здоровью или нет?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Пальму первенства занимают сладости — конфеты, торты, печенье. Пользы от них никакой, они не содержат витаминов и минералов, да и не стоит забывать, что сладкое отбивает аппетит к здоровой и полезной пище. Поэтому ребенку следует давать кондитерские изделия очень редко, в небольших количествах.

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

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

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

- полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду;
- разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения, чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полноценнее удовлетворяется потребность в пище;
- доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов, пища должна быть не только вкусной, но и безопасной;
- достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости, получаемое дошкольником питание должно не только покрывать расходуемую им энергию, но и обеспечивать материал, необходимый для роста и развития организма.

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

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

## 2. Семейный досуг с ребенком

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

Участники: родитель (законный представитель)

*Кудряева Кристина Игоревна.*

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

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

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

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



И так. Чем же занять своих непосед?

***Все на прогулку!***

Не сидите, дома у телевизоров и компьютеров, возьмите санки или лыжи и отправляйтесь гулять в парк или лес, ведь дети любят снег. В современном

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

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

#### ***Конкурс на лучшую кормушку***

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

#### ***Фото-сессия на природе***

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

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

#### ***Домашний концерт***

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

Можно также пригласить в гости Деда Мороза и Снегурочку, пусть они вручат подарки малышне. И не забудьте снять все на видеокамеру!

### ***Приготовьте что-нибудь вкусенькое***

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

### ***Чемпионат по настольным играм.***

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

### ***День сюрпризов.***

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

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

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

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

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

***Селезнева Ирина Геннадьевна.***

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

**Ирина Геннадиевна:** Добрый день, уважаемые родители! Хочу сегодня рассказать о том, как я прививала любовь к книгам в своей семье. Считаю эту

тему актуальной, так как современная эпоха гаджетов и технологий практически полностью овладела детьми. Зачем им читать книжки, когда все интересно можно просто «загуглить». Зачем развивать мышление и собственную фантазию, когда можно посмотреть мультики, фильмы или поиграть в компьютерные игры? Подобную ситуацию можно наблюдать у каждого второго ребенка, ведь при чтении книг, читаемую информацию надо визуализировать, а у многих детей попросту нет желания это делать.

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

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

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

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

### ***Запрещайте детям читать***

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

### ***Метод Искры Даунис***

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

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

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

### ***Совместный просмотр фильмов***

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

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

### **Как правильно читать с ребенком**

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

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

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

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

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

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

### **Сходите в библиотеку.**

Да-да, все новое — это хорошо забытое старое! Книжный запах, священная тишина и этот трепет от предвкушения выбора книги, которая станет новым другом на ближайшее время, раскроет ребенку удивительный

мир книжного хранилища, что в будущем может стать хорошим подспорьем любви к книгам на всю жизнь!

### **Читайте настоящие книги.**

«Бумажные или электронные книги?»

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

### **Книжный уголок.**

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

### **Аудиокниги.**

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

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

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

- Подбирайте книги сообразно увлечениям вашего ребенка — про пауков, фей, принцесс, динозавров, волшебников. Если закрепится ощущение удовольствия и позитивных эмоций, то переход к художественной литературе произойдет естественно и легко.
- Кроме того, есть маленькие хитрости. Когда вы читаете «про себя», пусть ребенок видит, что это вам нравится. У него возникнет желание тоже испытать это удовольствие. Время от времени берите и читайте детские книги с увлечением, улыбаясь. При этом попросите малыша «не брать вашу книгу», пока не дочитаете.
- Читая текст в первый раз, не стремитесь его сразу обсудить. Это можно сделать при повторном чтении. Тем более что дети любят слушать знакомые рассказы и сказки по много раз.

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

Спасибо за внимание!

### ***2.3 «Тестопластика для детей»***

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

***Синнер Анна Александровна.***

**Педагог:** Здравствуйте, уважаемые родители! Сегодня у нас в гостях законный представитель нашей воспитанницы младшей группы Анна Александровна Синнер. Анна Александровна, вы всегда стараетесь развивать и обучать дочку, так чтобы это было интересно и полезно. Я знаю, что вы увлекаетесь БИОКЕРАМИКОЙ. И сегодня я попрошу Вас, рассказать об этом.

**Анна Александровна:** Добрый день! Честно сказать, когда я была ребенком прикладные виды искусства, такие как лепка и рисования никогда не были мои коньком. И лепку для себя я открыла, когда стала мамой. Дома мы использовали пластилин, когда Даша была еще совсем маленькой. Я делала тельце ежика, а она втыкала в него зубочистки – и у нас получался такой симпатичный лохматый зверек. Но когда мы пришли в садик, то попали на

подготовительные занятия, которые проводились для адаптации деток. И на одном из занятий нам дали по кусочку теста и домашнее задание: сделать любую поделку. По пути домой мы нашли симпатичную маленькую шишечку, пришли домой прилепили ей мордочку лапки, вместо носика поставили горошину черного перца и получили опять ежика, но совсем другого. И Даша очень обрадовалась такому результату. Меня заинтересовал совсем новый материал, оказавшийся в моих руках, и я стала искать в интернете информацию.

Стоит отметить, что помимо самого процесса лепки и процесс приготовления теста тоже очень увлекателен для ребенка. Существует множество рецептов, вы легко найдете их в интернете. Один из них вы можете его увидеть на слайде. Стоит отметить, что количество воды может меняться в зависимости от качества муки. Так как тесто вы будете разминать руками, то на ощупь легко определите насколько оно пластичное и готово к лепке. Если же оно получится жидким, можно добавить еще муки. Также следует отметить, что для мелких и изящных работ, например, цветов, в тесто добавляют крахмал. Можно крахмалом заменить часть муки. А если вы хотите сделать изделие максимально прочным, то вместе с водой добавьте клей ПВА или канцелярский.

Тесто можно сделать цветным, добавив в него пищевой краситель, или раскрасить после высыхания.

Вообще удобство лепки из теста заключается в том, что у вас всегда дома или в гостях у бабушек есть все необходимое под рукой.

В процессе лепки вы можете использовать самые разнообразные вещи, которые у вас уже есть: для плоских изделий скалка, трубочка из под сока прекрасно подойдет для прорезания отверстий для подвешивания фигурки, стеки из коробок с пластилином, различные крышки и колпачки от маркеров и ручек для вырезания мелких деталей. Можно пропустить тесто через чеснокодавку и полученные «макарошки» уложить в прическу человечку, заплести из них косички. Если вас увлечет данный вид рукоделия, то среди обычных примелькавшихся вещей вы найдете практически любую нужна для изделия форму. Я бы очень рекомендовала мамам, которые также как я когда-то, думают что не умеют лепить посмотреть на Ютубе ролики Ирины Ханановой, это автор книг по лепке из соленого теста и она достаточно увлекательно и доступно объясняет многие приемы лепки. Вообще именно лепка привлекла мое внимание тем, что у Даши были проблемы с развитием речи и как любая мама, я была очень обеспокоена и поняла, что недооцениваю роль мелкой моторики и из всех занятий, на мой взгляд, именно лепка задействует мелкую моторику ребенка наиболее активно. Да и нам, мамам,

тоже полезно стимулировать нервные центры, которые мы не так часто задействуем в рутине будней. Итак лепка развивает мелкую моторику, что в свою очередь влияет на развитие речи и мышления, способствует развитию трехмерного восприятия формы, умения чувствовать и передавать изобразительными средствами объем и пространство, воображение, креативность, снимает эмоциональное напряжение в процессе таких занятий у ребенка развивается усидчивость и формируются предпосылки к учебной деятельности: умение ставить цель, искать и находить решения проблем, выбирать средства и реализовывать свой замысел, осознавать и оценивать свой индивидуальный опыт.

В процессе лепки можно общаться с ребенком, изучать формы, обсуждать любимых животных, сказочных героев. В процессе раскрашивания – узнавать любимые цвета. Как любое совместное занятие, лепка помогает нам стать ближе к миру ребенка и самим оторваться от дел и немножко помедитировать, создавая с ребенком поделку. Детям очень важно делать что-то вместе и чувствовать нашу искреннюю увлеченность.

Педагог: Спасибо, Анна Александровна за интересный опыт. Было очень интересно.

#### ***2.4 «Подвижные игры раньше и сейчас»***

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

***Чакалова Яна Сергеевна.***

**Педагог:** Добрый день, уважаемые родители. Рады приветствовать вас на очередной встрече клуба родительских инициатив «Формула детства». Сегодня у нас в гостях законный представитель нашей воспитанницы Яна Сергеевна и мы обсудим роль подвижных игр в жизни дошкольника.

**Яна Сергеевна:** Я думаю, что все со мной согласятся, что в нашем детстве не было игровых приставок и планшетов, а по телевизору шёл один канал, и любимой передачей была программа «В гостях у сказки», которая шла только в субботу. Все остальное свободное время мы играли с друзьями, а то и всей улицей.

Поэтому я считаю, что самым замечательным и полезным способом развлечения является игра. И сегодня хотелось бы осветить следующие вопросы: Как и откуда вообще появилась игра? Почему сейчас наши дети мало играют на улице с друзьями?

Подвижные игры возникли еще у первобытных людей. Это были игры, которые развивали физические качества и воинское искусство: «Палочные бои», «Буй», «Кто дальше?» Ещё в Лаврентьевской летописи (12 век), в

которой говорится о лесных славянских племенах (радимичах, вятичах, северянах), упоминается о том, что в дни языческих праздников народ сходил на игрища. В течение долгого времени с играми по традиции знакомились в устной форме. Тем самым народы России, передавая от поколения к поколению игровой фольклор, сохранили неразрывной ту нить времен, которая связывает прошлое с настоящим и будущим. В старые времена на Руси существовало около трех тысяч игр. Даже представить себе это трудно! Наших родителей специально игре никто не учил. Они, как только им разрешали самостоятельно выходить на улицу, включались в компанию детей и сначала наблюдали, а затем уже становились участниками массовых игр. В то время детей разных возрастов на улицах было много, игры проходили весело и интересно. Старшие дети учили младших. Так самые интересные игры передавались из поколения в поколение. Сейчас же детей на улицах мало. Очень жаль, но некоторые игры были со временем забыты. И я сегодня хочу вам рассказать о некоторых забытых любимых мною играх!

Первая игра называется: **«КЛАССИКИ»**

Классики - когда то эта игра была очень популярна, все дворы были изрисованы меловыми квадратами, в классики можно играть как большой компанией так и по одному, побеждает тот кому быстрее всех удаётся пройти весь путь единички до десятки.

Первым делом классики нужно нарисовать на ровной площадке чертим квадраты по схеме:...одинарные чередуем с двойными в каждом квадрате нужно написать по цифре от 1 до 10, как классы в школе, клетки должны получаться большими чтобы на них легко вмещалась ступня ребёнка, а ещё понадобится «Битка» плоский камешек или шайба.

Правило простое попасть «Биткой» по очереди в каждый класс и допрыгать до него на одной или двух ногах, вернуться тем же путём и по дорожке забрать свой камень, если «Битка» выкатилась за пределы клетки игрок передаёт свой ход следующему, если игрок наступил на грань клетки или не удержал равновесие он теряет свой ход, клетка «10» место отдыха, на ней можно стать на обе ноги и развернуться.

Следующая игра: **«КОЛЕЧКО»**

Спокойная но очень интересная игра. Для этого понадобится скамейка на которой все поместятся, игроки не менее 4-х человек, колечко или камешек который легко можно спрятать в ладони, выбираем водящего любой считалкой, затем все игроки садятся на скамейку складывая ладони «лодочкой». Водящий прячет в ладони колечко и проговаривает слова: «Я нашу колечко, а кому то подарю».

Задача водящего незаметно вложить кому то колечко в руки, а тот кому оно досталось не в коем случае не должен показывать вида, затем водящий отходит назад и говорит: « Колечко ,колечко выйди на крылечко», тот у кого кольцо должен быстро выбежать, задача остальных игроков успеть его в поймав и не отпускать . Если игрок с колечком успел убежать со скамейки , становится следующим водящим, а если не успел то всё начинается с начало!

#### Следующая игра: «РЕЗИНОЧКИ»

Сложность игры заключается от уровня высоты резинки:

Уровень щекотки

Уровень на икры

Уровень под колени

Уровень на бёдрах

И так первое упражнение простое- прыгаем так чтобы ноги были с двух сторон от одной резиночки и от другой и выпрыгиваем с другой стороны.

«Бубенчики»- подпрыгиваем и наступаем одновременно по одной ноге на каждую резинку и меняем ноги местами так 4 раза , выпрыгиваем с другой стороны резиночки.

«Ступеньки»- двумя ногами захватываем резинку и прыгаем на другую потом одним прыжком выпрыгиваем из резинки.

«Бантик»- правая нога под резинкой, левая над резинкой , прыгаем на вторую резинку меняем местами ноги, выпрыгиваем с другой стороны.

Если прыгающий сбивается он становится в резинку и начинает прыгать следующий игрок.

«Конвертик»- двумя ногами зацепляем первую резинку и прыгаем через вторую резинку , подпрыгиваем и наступаем на резинку двумя ногами, выпрыгиваем.

«Кораблик»- Запрыгиваем так чтобы обе ноги оказались за резинкой , ноги перекрещиваем в одну и другую сторону , выпрыгиваем из резинки.

«Платочек»- цепляем резиночку одной ногой переносим её за вторую резинку и поворачиваемся на 180 градусов не отпуская резиночку, дальше выпрыгиваем так чтобы ноги были с двух сторон от первой резинки.

Уважаемые родители, а в какие еще игры вы играли в своем детстве? Помните и обязательно научите им своих детей. Ведь ни мультфильмы, ни современные гаджеты не дадут нашим детям того настоящего восторга движения и радости живого общения и взаимодействия, который можно получить в старых добрых коллективных играх.

**Педагог:** Спасибо, Яна Сергеевна, за интересную информацию. До новых встреч.

### **3. Физическая и психическая безопасность дошкольника**

#### **3.1 «Безопасность дорожного движения»**

**Участники: родитель (законный представитель)**

**Янышева Регина Вольфгановна**

**Педагог:** Добрый день уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на очередной встрече клуба родительских инициатив «Формула детства». Тема нашего сегодняшнего обсуждения «Безопасность дорожного движения. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма». Хочу представить вам родителя нашей группы, инспектора по пропаганде безопасности дорожного движения, отдела ГИБДД по городу Краснодару, старшего лейтенанта полиции Янышеву Регину Вольфгановну.

**Регина Вольфгановна:** Здравствуйте уважаемые участники нашего обсуждения, уважаемые родители!

Сегодня мы будем говорить с вами о профилактике детского дорожно-транспортного травматизма, в том числе и во время зимнего время года. Но сначала, я хотела бы, продемонстрировать видео подборку дорожно-транспортных происшествий с участием несовершеннолетних за последние несколько лет, большинство из них произошли на дорогах Краснодарского края, в некоторых дети погибли.

В ДТП гибнут наши дети, что может быть страшнее?

Ежегодно на дорогах города Краснодара происходят десятки ДТП с участием несовершеннолетних, по итогам прошлого 2020 года их количество превысило 130. За прошлый год только в городе Краснодаре погибло 7 детей в дорожных происшествиях, из них: 2 ребенка – пассажиры и 5 пешеходы. 2 ребенка погибли по своей вине.

50 наезда на пешеходов совершено в зоне действия пешеходных переходов, в результате которых 4 подростков погибло и 54 подростка были травмированы.

24 наездов на пешеходов совершены по причине нарушения ПДД несовершеннолетними, в результате которых 23 ребенка получили ранения и 1 несовершеннолетний погиб.

Основными причинами дорожно-транспортных происшествий по вине детей пешеходов явились: переходы проезжей части дороги на запрещающий сигнал светофора, переход проезжей части дороги в неустановленном месте в зоне видимости пешеходного перехода.

Вот для примера и наглядного представления о сложившей ситуации на дорогах Краснодара:

28 января 2020 года водитель автомобиля «Скания» выехал на полосу, предназначенную для встречного движения, допустил столкновение с автомобилем «Вортекс», в котором находился 5-летний пассажир. В результате ДТП водитель и малолетний пассажир автомобиля «Вортекс» скончались на месте ДТП.

21 мая и 27 октября 2020 года на нерегулируемых пешеходных переходах города Краснодара были совершены наезды на 11 и 14 –летних несовершеннолетних, которые переезжали проезжую часть на самокатах. В результате ДТП оба ребенка от полученных травм скончались в медицинских учреждениях.

04 ноября 2020 года 10-летний пешеход перебежал дорогу в неустановленном месте в зоне видимости перекрестка, создав помеху для движения автомобиля. После ДТП, при транспортировке в медицинское учреждение ребенок от полученных травм скончался.

Но подобные дорожные происшествия означают лишь то, что мы, взрослые, где-то недосмотрели, чему-то не научили или же личным примером показали, что можно нарушить «закон дороги». И часто за случаями детского травматизма на дорогах стоит безучастность взрослых к совершаемым правонарушениям.

**Педагог:** Приведённая вами статистика конечно не радужная. Как вы считаете, какой должна быть форма обучения детей правилам дорожного движения?

**Регина Вольфгановна:** Сегодня, в период празднования Дня Защитника Отечества и Международного Женского дня, я хочу обратиться ко всем взрослым, ко всем родителям с просьбой неукоснительного соблюдения правил дорожного движения. Личный пример – это самая доходчивая форма обучения для ребенка. Помните, если Вы нарушаете Правила, Ваш ребенок будет поступать так же!

Правила дорожного движения на самом деле просты и логичны, дети дошкольного и младшего школьного возраста уже знают основные правила безопасного поведения на дороге, что переходить нужно только на зеленый, разрешающий сигнал светофора, и только по пешеходному переходу, играть на проезжей части категорически запрещено, нив коем случае не выходить на проезжую часть из-за стоящего транспортного средства, здания, сооружения или дерева, будучи пассажиром нужно обязательно пристегиваться ремнями безопасности и т.д. Но сколько еще различных нюансов, сколько еще ситуаций, так называемых ситуаций-ловушек, действий и правил о которых они ещё не знают. Именно поэтому каждый день, каждый раз, когда вы становитесь участником дорожного движения, пешеходом, пассажиром или

водителем, неукоснительно соблюдайте Правила дорожного движения. Всегда, когда с вами рядом ребенок напоминайте ему о Правилах.

**Педагог:** Напомните, пожалуйста, основные правила поведения с ребёнком на дороге.

**Регина Вольфгановна:** Находясь на дороге с ребенком:

- на проезжей части не спешите, переходите дорогу размеренным шагом. Иначе вы научите ребенка спешить там, где надо наблюдать и обеспечить безопасность;

- выходя на проезжую часть, прекращайте разговоры: ребенок должен привыкнуть, что при переходе дороги разговоры излишни. Не допускайте чтобы ребенок использовал телефон, наушники при переходе проезжей части.

- никогда не переходите дорогу наискосок; подчеркивайте и показывайте ребенку всякий раз, что идти следует строго поперек дороги;

- никогда не переходите дорогу на красный сигнал светофора. Если ребенок сделал это с вами, он тем более сделает это без вас;

- переходите дорогу только на пешеходных переходах или на перекрестках, по линии тротуаров; если вы приучите ребенка переходить где придется, никакая школа не будет в силах его переучить;

- не выходите с ребенком из-за машины или из-за кустов, не осмотрев предварительно дорогу – это типичная ошибка и надо, чтобы дети ее не повторяли;

- не посылайте ребенка переходить или перебежать дорогу впереди вас - этим вы обучаете его идти через дорогу, не глядя по сторонам;

- объясните ребенку и запомните это сами, что даже если горит зеленый сигнал светофора, перед вами обозначенный пешеходный переход, никогда не начинайте движение, не убедившись, что все машины остановились, водители заметили вас и пропускают;

- в темное время суток используйте световозвращающие элементы, они делают вас заметнее для водителей на расстоянии до 400 метров;

- в зимний период не съезжайте с горок для катания на санках в сторону проезжей части дорог.

**Педагог:** Есть ли какие либо правила для пассажиров?

**Регина Вольфгановна:** Что касается правил для пассажиров:

Считается, что пассажиры являются самой незащищенной категорией участников дорожного движения, так как они не имеют возможности повлиять на ситуацию. Но на самом деле это не так! Всегда можно найти нужные слова и остановить водителя, с которым вы едите. Если вы видите, что он грубо нарушает ПДД, совершает обгон в запрещенном месте, превышает установленную скорость движения...остановите его, скажите ему что

подобный стиль вождения не допустим. Тем самым возможно вы предупредите страшные последствия таких видов ДТП как столкновение или опрокидывание.

Всегда пристегивайтесь ремнями безопасности сами и обязательно пристегивайте ребенка. Никогда не используйте при перевозке детей «Треугольники» и «накладки» на ремни, поверьте, они не уберегут ребенка при серьезном столкновении. Приобретите ему автокресло с надежными боковыми поддержками области шеи и головы, соответствующее росту и весу ребенка.

**Педагог:** В нашей дошкольной организации мы с малых лет знакомим детей с правилами дорожного движения. В своей работе мы опираемся на парциальную программу Н. Н. Авдеевой, О. Л. Князева, Р. Б. Стеркиной «Основы безопасности жизнедеятельности». Знакомство с правилами дорожного движения в ДОО проводится в соответствии с реализацией программных требований, в комплексе всего воспитательного – образовательного процесса.

Такая работа требует от воспитателя чёткого отбора необходимого наглядного и игрового материала и учёта возраста детей. При такой работе дошкольник на выходе из детского сада, получает необходимые знания о правилах дорожного движения. Которые в дальнейшем служат основой его грамотности в заданном направлении. Что бы вы сказали главного в конце нашей встречи с вами по данному обсуждению вопроса.

**Регина Вольфгановна:** И в заключении хотелось бы сказать. Что только тогда, когда мы все будем не безучастны в процессе дорожного движения, когда мы будем делать замечания пешеходам-нарушителям, убеждать водителей автомобилей, в которых мы едем не нарушать правила дорожного движения, не создавать аварийно-опасные ситуации, тогда мы уберем и себя, и своих близких, и конечно же наших детей от плачевных последствий дорожно-транспортных происшествий.

Благодарю за внимание.

### ***3.2 «Детские страхи»***

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

***Синнер Анна Александровна.***

**Педагог:** Добрый день! Сегодня, совместно с законным представителем Синнер Анной Александровной мы поговорим о проблеме детских страхов. Маленькие дети боятся Бабы-Яги, дошкольники – оставаться одни дома, школьники – отвечать у доски, принести домой двойку, подростков страшит быть непривлекательным для противоположного пола, их пугает публичное

осмеяние и непризнание. Процесс социализации личности тернист и многогранен. Одним из затруднений, стоящих на пути благополучного вхождения человека в социум, являются страхи, которые могут быть причиной, источником эмоциональных нарушений развития личности. Страх является одной из фундаментальных эмоций человека.

**Анна Александровна:** Большинство страхов связаны с возрастом ребёнка и со временем проходят. Однако если страх сохраняется долгое время и приносит беспокойство не только ребёнку, но и родителям, – это повод серьезно задуматься.

Определённые страхи являются нормальным явлением для конкретного возраста и связаны они с познанием ребёнком окружающего мира и себя в этом мире:

8 месяцев – боязнь незнакомых людей,

1,5 года – боязнь незнакомых детей (проходит к 2 – 2,5 годам), грозы, темноты, больших водных поверхностей, врачей, уколов.

До 2-х лет, ребёнок задает вопросы взрослым: «что это?», «кто это?», он хочет знать: опасны для него эти «кто» и «что». В 2 года дети боятся неожиданных (непонятных) звуков, наказания со стороны родителей, поездов, транспорта, животных. Дети боятся засыпать в одиночестве.

С 2-х до 3-х лет дети задают вопросы: «где?», «куда?», «откуда?», «когда?». Возникают страхи, связанные с пространством. Дети боятся темного времени суток, одиночества, высоты. Дети боятся унитаза, ванной, бытовых приборов, теней на стене.

К 5-ти – 6-ти годам дети начинают испытывать страх за последствия своих поступков, задают вопросы: «Что будет?». К этому возрасту дети начинают понимать сложность окружающего мира и осознавать свою беспомощность в нем. Формируются категории времени и пространства. Возникает страх смерти, дети могут задавать вопросы родителям: «А ты не состаришься?», «А я не умру?».

От 5-ти до 7-ми лет - страх смерти, страх смерти родителей, страх животных, сказочных персонажей, страх страшных снов, глубины, огня, пожаров, войны, страх нападения, заболеть, страх перед засыпанием, страх наказания.

Большинство детских страхов исчезает по мере взросления ребёнка, повышения уровня осведомленности, накопления жизненного опыта, дети как бы «перерастают» их. Но, тем не менее, родителям всегда следует обращать внимание на проявление страхов у ребёнка. Отсутствие внимания к проблеме и помощи в нужное время может привести к болезненной заостренности страхов. Родителям необходимо владеть элементарными приемами

психологической работы с детскими страхами и знать, как не усугубить состояние ребенка, а наоборот, помочь ему справиться со своими переживаниями.

Я бы хотела дать несколько советов родителям:

1. Отнеситесь к страху ребенка серьезно и адекватно. Избегайте преуменьшения значимости страха и наоборот – преувеличения его значимости. Родители никогда не должны смеяться над признанием ребенка в том, что он чего-то боится, а уж тем более стыдить ребенка за испытываемый им страх. В первом случае ребенок будет испытывать обиду и разочарование в вас, как в родителях, во втором случае из чувства стыда ребенок начинает скрывать свой страх, и страх усиливается. Наиболее адекватным реагированием на страхи ребенка является внимание к ним, без ненужного беспокойства и драматизации.

2. Недооценивайте влияние страха на психику ребенка. Помните, что страх подчиняет себе такие психические процессы, как мышление, воображение, память и речь.

3. Пугающий объект перестает вызывать страх, если с ним поближе познакомиться. Малыши иной раз боятся незнакомых звуков, но, увидев источник этих звуков, тут же перестают обращать на них внимание. Из моего личного опыта: «В квартиру над нами заселились новые соседи с ребенком. По вечерам мальчик начитает громко топтать ногами, прыгать, а мы как раз укладываемся спать. Даша стала бояться этих звуков. Я рассказала ей, что это бегают ребенок, но страх не прошел. Тогда мы с Дашей пошли знакомиться с соседями. Она посмотрела на мальчика, на то, как он бегают по полу и перестала бояться».

4. Если страх выражен слабо или только что проявил себя, не надо фиксировать внимание ребенка на таком страхе. Займите ребенка интересной для него деятельностью, игрой, отвлеките его. В зависимости от возраста ребенка, через некоторое время можно завести с ребенком разговор о том, что люди испытывают разные чувства: радость, грусть, удивление, страх и т. д. Обсудите с ребенком, все ли чувства приносят пользу человеку. Сделайте совместный вывод о том, что и страх полезен, он помогает ребенку быть осторожным в некоторых ситуациях, мобилизовать организм на борьбу с неприятелем. Приведите в пример страх высоты, который помогает держать равновесие, придает удивительную устойчивость ногам, цепкость рукам, заставляет мозг по несколько раз оценивать расстояние между высотой бревна, перекладины и землей. Прочитайте ребенку рассказ «Смелый воробей» и обсудите с ребенком, как страх мобилизовал силы воробья и он смог прогнать кошку.

5. Первым шагом на пути преодоления страха является рассказ ребенка о страхе. Когда ребенок проговаривает вслух свои переживания, его тревога уменьшается. Задача взрослого – «правильно» послушать малыша, то есть применить навыки активного слушания и эмоционально поддержать его.

6. Рисование страха. Ребенок не всегда может рассказать о своем страхе в силу недостаточного речевого развития (особенно при задержке речевого развития), к тому же страх может вызвать блокировку спонтанной речи ребенка. Рисовать ребенок зачастую начинает раньше, чем хорошо говорить и для него это естественный способ общения с миром. Попросите ребенка нарисовать то, что его напугало. Посредством рисунка ребенок может безболезненно соприкоснуться с пугающими образами и ситуациями, как-то повлиять на них, что значительно снижает детскую тревогу (например, нарисованный страх можно разорвать, сжечь, можно сделать его смешным или жалким). Для вас как для родителя рисунок будет нести информацию о том, с какой сферой жизни ребенка связан страх, с каким объектом он связан и т. д.

7. Проигрывайте страхи. Игра для ребенка является наиболее адекватным способом выражения чувств, познания мира, отношений между людьми. Игра является самой привычной деятельностью для ребенка и несет много информации для наблюдательного взрослого. Игра терапевтична сама по себе, в игре ребенок может стать хозяином положения, устанавливать свои правила, он властелин в этом мире, а значит сильнейший. Играя, ребенок в условном, символическом смысле переживает травмирующие жизненные обстоятельства, происходит их эмоциональное отреагирование и снижается напряжение. Если у ребенка есть возможность поиграть, он становится сам себе психотерапевтом.

8. Используйте сказки в борьбе со страхами. Язык метафор, встречающийся в сказках, - мощный инструмент воздействия на психику с целью помочь ребенку наладить отношения с окружающим миром. Родители могут использовать как готовые сказки, так и сочинять сказки сами. Каждая сказка содержит в себе главную проблему и пути ее решения. Сочиняя сказку, родители должны сделать так, чтобы ребенок отождествил себя с героем сказки, который побеждает свои страхи тем или иным способом. Как показывает практика, дети переносят в реальную жизнь способы преодоления трудностей, услышанные в сказках, и успешно реализуют их. Существует много способов борьбы со страхами, и взрослые не могут знать точно, какой из них подходит для их ребенка. Предложите ребенку несколько сюжетов, чтобы он мог выбрать для себя близкий по духу.

9. Всегда старайтесь найти истинную причину детского страха. Причины могут крыться как в возрастных особенностях ребенка, так и в

событиях, происходящих внутри семьи или ближайшем окружении ребенка. Отсутствие должного внимания к причине страха может свести на нет все попытки избавить ребенка от него. Причины страхов могут быть самыми разнообразными: излишняя строгость по отношению к ребенку в семье, внушение страхов взрослыми или сверстниками, испуг, ранняя интеллектуализация ребенка, психотравма (развод родителей, смерть близкого человека, насилие).

Что же могут сделать родители для профилактики детских страхов? Общаясь с ребенком необходимо соблюдать несколько важных правил.

- Детей никогда не следует пугать ради послушания. По мере развития ребенка ему указывают на реальные опасности, но никогда не запугивают мнимыми коллизиями.
- Не следует оставлять маленького ребенка одного в незнакомой ему обстановке, в ситуации, когда возможно появление чего-то неожиданного для ребенка. Ребенок должен оказаться в неизвестной еще ему ситуации только рядом с взрослым.
- Не берите с собой ребенка на «взрослые» мероприятия – на стадионы, многочасовые шоу, эмоционально окрашенные зрелища, в гости, где будет большое скопление людей: чужие эмоции возбуждают и не дают возможности успокоиться.
- Следите за своим эмоциональным состоянием. Дети с самого рождения очень чувствительны к эмоциональному состоянию мамы и других близких. Ваше раздражение, напряжение, беспокойство легко передается малышу. Даже если причины вашего беспокойства связаны, например, с работой, ребенок просто «считает» эту эмоцию и тоже начнет беспокоиться.
- Следите за своей речью, за тем, что вы говорите в присутствии ребенка. Многие слова взрослых дети понимают буквально, это связано с особенностями детской психики. Например, девочка четырех лет услышала слова бабушки, которая разговаривала по телефону: «В этом году муравьи на даче просто с ума сошли, пожирают все, что попадает на их пути». У девочки появился панический страх муравьев.
- Избегайте переноса на ребенка своих страхов и переживаний. Много детских страхов возникает по вине взрослых. Страхами, как и вирусами, можно заразиться от людей, с которыми общаешься очень близко. Как показывает практика психологического консультирования, у детей часто бывают страхи их родителей (страхи, которые у родителей были в детстве и те, которые существуют в настоящий момент). Чаще всего это страхи животных, одиночества, детского сада. Будьте критичны к собственному

состоянию и собственным страхам, чтобы оградить детей от переноса на них своих переживаний. Если вы сможете отделять свои чувства от чувств ребенка, этим вы облегчите жизнь и себе и ему.

- Ребенок должен достаточно (по возрасту) ориентироваться в окружающем его мире. Неведение, низкий уровень ориентации ребенка в окружающем его мире провоцируют многие страхи. С другой стороны, излишняя информация (фильмы, художественные произведения), которую ребенок еще не в силах понять также может стимулировать возникновение страхов.
- Не стремитесь к ранней интеллектуальной нагрузке ребенка, игнорирующей возрастные нормы восприятия и переработки информации (раннее чтение, письмо, математика): перегрузка, ситуация неуспеха ослабляет психологическую устойчивость и добавляет новые страхи.
- Обратите особое внимание на развитие самостоятельности ребенка, она напрямую связана с уверенностью ребенка в себе и помогает бороться с робостью и тревожностью.
- Не допускайте слишком большого напряжения внутрисемейных событий, не увлекайтесь порицаниями на повышенных тонах – это усиливает тревожность ребенка.

**Педагог:** Спасибо, Анна Александровна, за такой подробный рассказ. Я думаю родители с удовольствием возьмут на заметку Ваши советы.

### ***3.3 «Говорим с детьми»***

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

***Зубцова Анна Георгиевна.***

**Педагог:** Здравствуйте, сегодня у нас в гостях Зубцова Анна Георгиевна, и сегодня хотелось бы поговорить о необходимости общения с ребенком. Как правило, в семьях, где у родителей нет ни времени, ни желания общаться с детьми, речевое развитие детей в этом случае задерживается. Причины отставания в речевом развитии могут быть самыми разнообразными – как биологическими (проблемы в развитии слухового, зрительного и тактильного восприятия; наследственный тип позднего развития речи; болезненность ребенка), так и социальными. Нередко поведение родителей и их отношение к ребенку создает предпосылки к отставанию в речи у детей.

К примеру, гиперопека малыша может привести к тому, что речевая функция ребенка останется не востребованной. ведь если окружающие понимают ребенка без слов и предупреждают все его желания, зачем ему

выражать свои потребности при помощи речи? Также речь у детей может развиваться медленнее, если родители постоянно сопровождают свои обращения к ребенку жестами и действиями. В этом случае малыш привыкает реагировать не на слова, а на жесты.

Что интересно – если ребенок часто находится в избыточной информационной среде, это вовсе не помогает ему начать быстрее говорить. То есть если у вас постоянно включен телевизор или радио, или рядом с малышом много болтающих между собой взрослых. Все это создает «шумовую завесу», и ребенок привыкает не вслушиваться в речь и не придавать значения слову. В таких случаях ребенок может произносить длинные бессмысленные псевдофразы, имитируя полноценную речь, а развитие истинной речи будет задерживаться. Поэтому полезнее говорить с детьми, а не при детях.

**Анна Георгиевна:** Полностью согласна с Галиной Ивановной и считаю, что родители, а не только педагоги и логопеды, должны заниматься развитием речи малыша. Самое основное для улучшения речи – это развитие мелкой моторики, улучшение работы органов артикуляционного аппарата. Делайте с вашим малышом каждый день артикуляционную гимнастику, пальчиковую гимнастику, как это делаем мы в нашей семье, играйте в дидактические игры или делайте самомассаж (рук, лица).

Вот 7 несложных советов, как можно помочь ребенку в развитии речи.

1. Стимулируйте любые проявления активности ребенка, радуйтесь каждому произнесенному звуку.

2. Используйте различные дидактические игры (составление целого из частей – разрезные картинки, пазлы, игрушки-собирайки, кубики с картинками, игрушки-вкладыши).

3. Играйте с пальчиками, ведь на руках находится множество нервных окончаний, стимулируя которые, мы активизируем речевую моторную зону в коре головного мозга. Детям очень нравятся такие забавы: «Этот пальчик — бабушка, этот пальчик — дедушка, этот пальчик папочка, этот пальчик — мамочка, этот пальчик я — вот и вся моя семья!» (Возьмите руку малыша в свою и производите различные движения под фразы из потешки.)

4. Читайте, рассказывайте наизусть, пойте. К вашим услугам потешки, колыбельные, считалочки, детские стишки и проза. Возьмите на заметку произведения всеми любимых детских авторов: А. Барто, К. Чуковского, С. Маршака, С. Михалкова.

5. Показывайте, рассказывайте, фантазируйте, комментируйте в деталях все, что хотите: чем занимается папа на работе, во что играют дети на

площадках, какие заботы у птицы за окном и у людей на улицах, в магазинах и транспорте.

6. Изучите с ребенком голоса животных, их места обитания; узнайте, чем они питаются.

7. Разучите с малышом известные стишки про «Сороку-ворону», «Мальчика-пальчика, который с этим братцем в лес ходил, с этим братцем щи варил, с этим братцем кашу ел, а с этим братцем песни пел», «Ладушки-оладушки: мы печем оладушки. Получилось ровно пять: один маме надо дать, два коту с усами, два съедим мы сами!».

**Педагог:** Спасибо Анна Георгиевна за ценные советы. И хочу дополнить, что если речевое развитие ребенка значительно задерживается, и в течение беременности, родов или в период раннего развития отмечались некоторые отклонения, не стоит затягивать с обращением к специалистам. Нужно вовремя провести необходимые исследования, определить причины задержки речевого развития и оказать ребенку помощь. Самый активный период в развитии речи выпадает на первые три года жизни ребенка. Часто в более поздние сроки наверстать упущенное в полной мере уже не удастся.

Спасибо за внимание. До скорых встреч!

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В рамках работы Центра развития семьи «Формула детства», который является самоорганизующейся системой, в которой инициатива и активность каждого родителя является основным источником общего развития участников педагогического взаимодействия, родителями были организованы и проведены конференции в on-line режиме.

Выступления родителей были связаны со знаниями и умениями, которые сформировались как в процессе профессиональной деятельности, так и являлись проявлением личных интересов, опыта и знаний участников встреч.

Содержание работы направлено на рассмотрение самых различных сторон жизни и развития ребенка: здоровья, психического благополучия, подготовки к школьному обучению, занятий с ребенком в семейном кругу.

В работу Центра развития семьи «Формула детства», помимо родительских конференций, были заложены такие «точки роста», как проблемные семинары, мозговой штурм и образовательные игровые события в рамках, которых родители делились своим накопленным опытом с другими участниками Центра.

Организация работы родительского сообщества в  
Центре развития семьи  
«Формула детства»  
Методическое пособие

Подписано в печать 23.07.2021  
Гарнитура «Times New Roman», бумага офсетная, печать лазерная.  
Формат 60x84 1/16 Усл. печ. л. 2,56  
Тираж 15 экз. Заказ № 173

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленного электронного оригинал-макета  
в типографии ООО «ПринтТерра»  
350911, г. Краснодар, ул. Садовая 161/2, корп.2  
Тел.: (861)217-75-17, 244-36-44  
E-mail: [printterra@inbox.ru](mailto:printterra@inbox.ru)

