Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 50»

**Тематический профилактический круг**

**"Счастливая мама - здоровый малыш "**

 **Автор:**

 Тагильцева Ирина Николаевна

 воспитатель первой квалификационной категории

 МБДОУ «Детский сад № 50», г. Северск

Северск - 2023

**Тематический профилактический круг**

**"Счастливая мама - здоровый малыш "**

 **Автор:**

 Тагильцева Ирина Николаевна, воспитатель первой квалификационной категории МБДОУ "Детский сад № 50", г. Северск

**Вид круга сообщества:** тематический профилактический круг (далее – круг).

**Тема круга:** "Счастливая мама - здоровый малыш "

**Категория участников**: родители (мамы), воспитатель группы, педагог-психолог.

**Возраст участников круга:** от 23 до 45 лет.

**Цель круга:** поиск внутренних резервов родителя, сохранение и развитие чувства собственной значимости, совершенствование структуры взаимоотношений "родитель-ребёнок"

**Задачи круга:**

 **-** формировать у родителей (мам) уверенность в себе, способствовать повышению самооценки в вопросах материнства и ухода за ребенком;

 - способствовать гармонизации семейных отношений;

 - сохранить предпосылки индивидуального скаффолдинга родителя.

**Материал для ведущего**: 1 ватман, маркер, символ слова

**Материал для участников:** сердечки из цветной бумаги и фломастеры (по количеству участников круга)

**Символ слова**: Царевна-лягушка

**1. Вступительная часть.**

 "Здравствуйте, уважаемые родители. Дорогие наши мамы! Сегодня мы проводим круг, который поможет нам лучше узнать себя, открыть и сохранять потенциал, благодаря которому, в моменты упадка сил, когда опускаются руки, справиться с возникшими трудностями и не переставать чувствовать себя замечательной женщиной и чудесной мамой!"

 Цитирую слова советской поэтессы Агнии Барто: "Если ребёнок нервный, надо, прежде всего, лечить его родителей". Во многом материнская любовь выполняет функцию внутреннего эмоционального и психологического мира человека на протяжении всей его жизни. Трудно переоценить роль матери в воспитании ребёнка.

 Любовь, как все в природе, подчиняется закону бумеранга: сколько любви вы отдали - столько и получите. И про любовь к себе можно так же сказать: насколько вы любите себя, настолько вас будут любить другие. Ребёнок очень тонко чувствует настроение и состояние матери. И когда он смотрит на улыбающуюся, спокойную, уверенную в себе маму он чувствует себя так же. Следовательно, счастливая мама - здоровый малыш!

Предлагаю вспомнить **правила круга:**

1. Все участники круга важны, равны и активны.

 2. Когда один говорит, другие слушают его внимательно.

 3. Мы не перебиваем друг друга, говорит только тот, у кого в руках символ слова.

 Сегодня символом слова будет, по-весеннему зелёная, Царевна-лягушка. Лягушка, всегда была связана с водой и землей, а значит с плодородием. Сидячая лягушка – поза рожающей женщины. Поэтому в сказке, это женщина, которая прекрасно готовит, она мастерица, умелица, у нее в руках все спорится, умеет трансформировать окружающее ее пространство, прекрасна собой, чудесная мать, заботливая жена. Лягушка входила в круг тотемистических представлений, выступая в роли покровительницы чадородия, охранительницы и защитницы дома и хозяйства.

**Упражнение:** Приятный момент

**Цель:** повышение настроения участников, снятие напряжения

**Инструкция:** чтобы настроиться на работу**,** предлагаю поделиться приятным моментом своей жизни, который случился не так давно**.** Например, мой приятный момент - я была у портнихи, она согласилась сшить этот мой заказ по старым ценам.

1. **Содержательная часть.**

**1-й круг (раунд историй)**

**Вопрос круга:** на улице весна и не смотря на погоду - это прекрасное время года! Прошу, вспомните самый счастливый день этой весны, что вас порадовало, что заставило искренне улыбнуться?

**История хранителя круга:** "Я почувствовала светлую радость и облегчение, когда смогла принять возрастные проявления дочери-подростка. В различной литературе пишут, что нужно просто пережить этот жизненный момент ребёнка, находиться радом, чтобы оказать поддержку, при необходимости. Я длительное время над этим работала. Теперь микровойны прекратились. Это моя личная победа!

Далее все участники делятся своими историями.

- Благодарю вас за интересные истории!

**2-й круг (обсуждение ситуации)**

 Цитирую слова советской поэтессы Агнии Барто: "Если ребёнок нервный, надо, прежде всего, лечить его родителей". Во многом материнская любовь выполняет функцию внутреннего эмоционального и психологического мира человека на протяжении всей его жизни. Трудно переоценить роль матери в воспитании ребёнка.

 Любовь, как всё в природе, подчиняется закону бумеранга: сколько любви вы отдали - столько и получите. И про любовь к себе можно так же сказать: насколько вы любите себя, настолько вас будут любить люди. Ребёнок смотрит на улыбающуюся, спокойную, уверенную в себе мать и чувствует себя так же. Следовательно, счастливая мама - здоровый малыш!

 **Вопрос круга "Знакомо ли Вам чувство, когда опускаются руки и ничего не хочется делать? Если "да", как Вы с этим справляетесь, какие ресурсы используете?"**

 Выслушивая истории, ответы участниц на заданный вопрос, путём уточнений и наводящих вопросов, приводим к тому, что необходимо заботиться, прежде всего, о себе. Ведь именно женщина является ресурсом для своего ребёнка, для всей семьи. Ресурс - это источник, средство, к которому обращаются в необходимом случае.

**3-й круг (Разминка)**

**Вопрос круга: Я удивительная женщина?**

 Предлагаю вам немного размяться. Нужно пройти, как по подиуму, к зеркалу и гордо сказать себе волшебную фразу: "Я самая обаятельная и привлекательная!"

 В процессе выполнения подбадриваем всех согласившихся и осмелившихся "выйти на подиум", стимулирую нерешительных.

1. **Заключительная часть.**

**4-й круг (Завершение)**

**Упражнение** **"Валентинка" себе любимой.**

**Инструкция:** Напишите признание, пожелание самой себе. Мысль материальна! Всё вырастает до истинных размеров из нашего сознания. Положите валентинку в сумочку, заглядывайте в неё изредка. Пусть она будет напоминанием, инструкцией к каким- то жизненным моментам!

 -Благодарим вас за сегодняшнее занятие и желаем быть счастливыми, красивыми и самыми лучшими, ведь именно такими видят вас ваши дети!

Спасибо, вам, за эту встречу!