ПРИЛОЖЕНИЕ № 12

**Родительский круглый стол**

**«О здоровье всерьез».**

Болеет без конца ребенок.

Мать в панике в слезах: и страх, и грусть.

Ведь я его с пеленок

Всегда в тепле держать стремлюсь.

В квартире окна даже летом

Открыть боится – вдруг сквозняк.

С ним, то в больницу, то в аптеку

Лекарств и перечесть нельзя.

Не мальчик, словом, а страданье.

Вот так, порой, мы из детей

Растим тепличное создание,

А не больших богатырей.

Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и Вас и родителей, и нас, педагогов, так как все мы хотим, чтобы наши дети год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь не только узнающими и образованными, но и закаленными и здоровыми. Есть ли ключи к решению этой задачи? Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей! Что это такое.

Речь сейчас пойдет о закаливании – это одна из нескольких состовляющих в профилактике заболеваний.

Поделиться опытом закаливания своих детей предоставляем главному врачу инф. больницы Бакаеву С. А.

В нашей группе проводятся закаливающие мероприятия после сна. Ходьба по «волшебной дорожке» здоровья: из пуговиц, по «травке» колючей, из пробок, по ребристой доске. Дети с удовольствием ходят, это способствует быстрому пробуждению и поднятию настроения, а так же идет профилактика плоскостопия. Выполняя эту процедуру мы решаем много задач.

Практика показывает, что один из наиболее перспективных и самое главное, простых методов в оздоровлении детей является массаж биологически активных точек. При систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты.

О благотворительном действии прогулок на свежем воздухе писал А. С. Пушкин:

«Друзья мои! Возьмите посох свой,

Идите в лес, бродите по долине.

И в долгу ночь глубок ваш будет сон…»

Ежедневные прогулки детей могут и должны эффективным методом закаливания ребенка, т. к. потребность растущего организма в кислороде более чем в два раза превышает таковую у взрослых. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной системы, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо прогулки сочетать со спортивными и подвижными играми. Дети должны не менее двух часов по 2 часа, а летом не ограничено.

Мы гуляем в прогулочной веранде в облегченной одежде без обуви. Там для детей предоставлены: сухие бассейны, горки, различные снаряды, т. е. все то, что необходимо для движений. Дети очень любят там бывать; еще мы организовываем различные спортивные развлечения:

* С мячом
* Полоса препятствий…

Наши дети очень любят играть в подвижные игры, их много, и они разнообразные.

Мы приобрели массажеры для ступней ног. Детям очень нравиться на них заниматься. Эти упражнения дети выполняют с удовольствием, говорят о своих ощущениях: щекотит ножки, или просто смеются, это значит, что все хорошо. Эти занятия способствуют профилактике плоскостопия и таким образом укрепляем организм детей.

А сейчас, мы приглашаем вас на «фотопрезентацию» недельного пед. проекта «Будь здоров, малыш!» на интерактивной доске. *ПРИЛОЖЕНИЕ № 13*

**Решение:**

1.Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья.

2.Точечному массажу достойное внимание! Утром и вечером, в будни и выходные, даже в праздничные. Ибо пропуски обернутся бесполезностью.

3.Пусть основное время на прогулках будет в движении: подвижным играм детей – оздоровим себя омолодим.

4.Вывод ясен: если хотим чтобы наши дети были здоровы, надо каждодневно уделять время для закаливающих процедур.