Здоровье души и тела.

( круглый стол)

Цель:

1.Добиться взаимодействия детского сада и семьи.

2.Помочь родителям организовать оздоровительную работу дома с детьми.

3.Дать простейшее представление и о мероприятиях, направленных на сохранение здоровья.

4.Помочь родителям осознать полезное влияние на здоровье физических упражнений и закаливания.

Ход круглого стола.

Воспитатель выступает в роли модератора круглого стола. Что самое дорогое, самое ценное в жизни человека. Когда детям впервые задают такой вопрос, они отвечают: «деньги», «золото», «машины» и т.п. Порой только после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а а бывает, и не упоминают их в числе ценностей.

\_ Ребята, вы часто болеете.

-Да!

-А чем вас лечат.  
- Таблетками! Дают сладкую микстуру! Парят ноги!.

- А можно без таблеток быть здоровыми.

- Нет!

Такие ответы убеждают, что нужно учить их быть здоровыми без лекарств. Дети видят как, мы эти ценности сохраняем, бережно расходуем, накапливаем. Выработали ещё привычку: заботу о своём здоровье переносить на плечи другого человека – врача, целителя. И даже если знаем о возможности самому раскрывать резервы здоровья и накапливать его, считаем: пусть этим занимаются специалисты. А ведь зачастую – никто, кроме самого человека, не может устраивать его болезни. Нужно пересмотреть свои мысли, желания, поступки. Именно в них часто кроется причина всех бед.

Задумывались ли вы о том, что у нашего здоровья немало добрых и вредных друзей.

Давайте вместе подумаем, что помогает человеку быть здоровыми (ответы участников).

- Правильно! Соблюдение элементарных правил личной гигиены должно прививаться с ранних лет. Под чистотой часто подразумевают внешнее отсутствие грязи, но ведь существует и грязь «внутренняя» - токсины, которые выделяют некоторые железы. Если их не смывать, происходит самоотравление организма., которое выражается в утомляемости, раздражённости, нервозности. Не приняли утром душ – живите целый день с токсинами, не приняли вечером – спите с ними всю ночь.

Принимая душ, научитесь сами и научите ребёнка получать от этого удовлетворение.

Второй наш друг – это утренняя зарядка.

Делаете ли вы ежедневно дома с детьми утреннюю зарядку.

Чем она полезна.

- После утренней зарядки повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает включаться в дневной ритм.

- Ка вы думаете, что ещё нам помогает быть здоровыми.

Закаливающие процедуры, они могут быть разными. Давайте поговорим о том, как закаливание помогает здоровью детей. Проводили ли вы дома закаливающие мероприятия.

Обмен опытом (умывание, обливание, обтирание, полоскание горла, душ, мытьё ног).

- Можно обтираться специальной махровой рукавицей. Для этого в таз наливают прохладную воду, растворяют в ней щепотку морской соли и, смочив рукавицу в воде , обтирают плечи, руки, ноги, шею и грудь. Это очень полезная процедура – ведь к коже приливает кровь, кожа слегка краснеет, улучшается кровообращение. Вы сразу чувствуете себя добрым и весёлым. После обтирания нужно насухо растереть кожу махровым полотенцем.

Прекрасная закалка – это купание в речке или озере летом, хождение босиком по влажному песку, траве, тёплым лужицам, воздушные и солнечные ванны на свежем воздухе. К естественным, постепенным приёмам закаливания следует приучать с детства. Что мешает вам заниматься закаливанием детей дома. ( ответы).

- Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни большую часть времени сидит в кресле или лежит на диване.

Верно! Не может!

А почему, его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежем воздухе, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье! А движение, особенно на свежем воздухе, делает детей сильными, ловкими, закалёнными!

- Кто из членов семьи чаще всего гуляет с ребёнком. ( ответы).

- Какое физкультурное оборудование и спортивный инвентарь есть у вас дома для взрослых и детей.

- Что ещё помогает быть здоровым. ( Напитки, соки)

- Расскажите, какие овощные, фруктовые напитки, соки даёте детям для укрепления организма.

- Как они помогают вашим детям.

- Вы покупаете соки или готовите их самостоятельно из овощей, фруктов.

Соки обладают общеукрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоением пищи. Это прежде всего, относится к гранатовому, морковному сокам.

Соки нужно готовить только из свежих, неиспорченных овощей, фруктов, ягод и сразу же пить. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

- Кто из вас, уважаемые родители, может что – либо добавить к сказанному.

(Высказывание родителей)

- На этом заседание круглого стола закончено. Благодарю вас за сотрудничество.

-