

*Круглый стол с родителями на тему:  
«Закаливание: вред или польза?»*



**МБДОУ «ДС ОВ  
«Ёлочка»  
г. Тарко-Сале  
Пуровского района  
педагог-психолог  
Баканова А.А.**

## *Цель круглого стола:*

расширить представления родителей о закаливании детей, познакомить с методами закаливания и сопутствующими процедурами в детском саду.

# *Знакомство*

## Упражнение «Салфетки».

Цель: знакомство родителей и педагогов, создание атмосферы принятия.

Ведущий предлагает взять участникам конкурса столько салфеток, сколько они захотят. Когда у каждого в руках окажутся одна или более салфеток, ведущий предлагает по очереди каждому назвать свое имя и такое количество фактов о себе, сколько салфеток взял.

# «Мозговой штурм»

С помощью цветных карточек родители отвечают на вопрос «Закаливание несет вред или пользу?», и делятся на две группы (красная карточка-«вред», синяя «польза»). Затем представляют аргументированные точки зрения.



# *Опыт детского сада в вопросах закаливания*

**Закаливание** – это система гигиенических мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям различных метеорологических факторов (холода, тепла, солнечной радиации, пониженного атмосферного давления).

# Методы закаливания



## Традиционные

- Воздушные ванны
- Водные ножные ванны
- Полоскания горла

## Нетрадиционные

- Контрастное воздушное закаливание
- Хождение босиком
- Контрастный душ

# **Организация закаливания детей в детском саду.**

## **Воздушные ванны.**

- В отсутствии детей организуется сквозное проветривание групповой комнаты и спальни в соответствии с установленным графиком;
- В присутствии детей организуется угловое проветривание групповой комнаты и спальни.

Проведение утренней гимнастики в хорошо проветренной группе и в соответствующей одежде (х/б носки, облегчённая одежда).



Организация дневного сна без масок, если температура в спальне составляет 18 С и выше. Температура под одеялом достигает 38-39 С. проснувшись, ребёнок получает контрастную ванну с разницей в 18-20 С. Это отличный тренинг для терморегуляционного аппарата.



## ***Водные процедуры.***

Обучение детей обширному умыванию прохладной водой: мытьё рук до локтя, растирание мокрой ладонью груди и шеи. По окончании водной процедуры каждый ребёнок самостоятельно вытирается махровой салфеткой или полотенцем;



Организация полоскания рта и горла водой после каждого приёма пищи, при постепенном снижении температуры воды на 1 С, доводя до 18 С.



Во избежание переохлаждения во время прогулки обязательно организуется двигательная деятельность: подвижные, спортивные, народные игры, общеразвивающие упражнения, а также два раза в неделю проводим занятия по физической культуре на воздухе.



# Игра «Аукцион идей»

Цель: получение обратной связи от родителей в вопросах закаливания детей, активизация мозговой деятельности, поддержание интереса к проводимому мероприятию.

(Родителям предлагается ряд вопросов из житейских ситуаций. Наиболее полные и интересные ответы будут отмечены жюри и оценены призами).



# ***Аукцион родительских идей***

## **Лот №1 – «В здоровом теле - здоровый дух»**

- Какие методы закаливания в домашних условиях Вы применяете?
- Какие традиции в духе «Мама, папа, я –спортивная семья» присутствуют в Вашей семье?
- Какие «секретные» способы вы применяете, когда Ваш ребенок болеет и капризничает, требует к себе внимания для переключения его внимания?

## **Лот №2 – «Бабушкин сундук»**

- Предложите, пожалуйста, Ваш семейный уникальный рецепт от недуга, помогающий в большинстве случаев
- Какие способы или средства помогают Вам побороть весеннюю усталость

## **Лот №3 – «Здоровое питание»**

- Какие блюда, с вашей точки зрения, являются полезными для ребенка?
- Поделитесь, пожалуйста, рецептом вкусного и полезного блюда для всей семьи

# Обратная связь «Ромашка»

Участники круглого стола прикрепляют лепестки ромашки на доску к желтой серединке (на лепестках надо написать, что было новым, полезным и ненужным)



# Список литературы:

1. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ: практическое пособие. АРКТИ, 2002.
2. Кузнецова М.Н., Антонов Ю.Е., Саулина Т.Ф. Здоровый школьник. Социально-оздоровительная технология 21 века. Москва, 2003.
3. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Воронеж, 2007.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в ДОУ. С-Пб., 2006.