**«Сохранение здоровья детей –**

 **грани взаимодействия».**

 Забота о здоровье ребенка и взрослого человека стала занимать во всем мире приоритетные позиции. Так же и в нашем ДОУ ведется работа по сохранению и укреплению здоровья наших воспитанников.

 Проводится работа по программе «Здоровье», реализацию которой мы осуществляем в условиях ДОУ.

 Цель программы: внедрение современных, эффективных здоровьесберегающих технологий в деятельности всех субъектов воспитательно - оздоровительного процесса ДОУ.

 Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми. Мы все должны задуматься над вопросом: Как укрепить здоровье детей, избежать болезней? Эти вопросы волнуют и Вас родителей, и нас педагогов, так как все мы хотим, чтобы дети становились год от года сильнее и входили в большую жизнь не только образованными, но и закаленными, здоровыми.

 Коллектив нашего детского сада в постоянном поиске новых форм работы. Успех здоровьесбережения детей зависит от системы взаимодействия всех участников образовательного процесса «ребенок-педагог – родитель». Следовательно, вовлечение родителей в орбиту педагогической деятельности, ваше заинтересованное участие важно, потому что необходимо для развития вашего собственного ребенка. Мы с Вами знаем, что в дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребенка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые привычки, вырабатываются черты характера, без которых невозможен ЗОЖ.

 Ни смотря на это, что ребенок большую часть времени проводит в стенах ДОУ, главную роль в жизни маленького ребенка играет семья.

 Проблемы, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это в свою очередь отражается на детях. Родители искренне любят детей, но не многие умеют свою любовь проявить.

 Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценные ориентации ребенок усваивает, прежде всего в семье. Если ребенка любят, считаются с ним, разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознателен, здоров, счастлив.

 Медицина давно пришла к выводу: нужна профилактика для здоровых людей. Поэтому разговор нашей встречи идет о закаливании и профилактики заболеваний.

 Я провела анкетирование родителей с целью выяснить, какие методы укрепления здоровья детей вы (они) применяете (ют) к своим детям.

 Результаты анкет показывают, что из 100% опрошенных родителей на вопрос №1 - 91% считают, что закаливающие процедуры помогут ребенку повысить иммунитет. На вопрос: «Почему?» к сожалению, ответило только 27% родителей. Их ответы: советуют врачи, ребенок меньше будет болеть. Лишь 27% родителей гуляют с ребенком не менее двух раз в день, 55% -не всегда,18% детей в выходные дни не гуляют или ограничиваются кратковременными прогулками. Только 27% родителей проводят дома с детьми закаливающие процедуры. Такие, как обтирание, контрастный душ, босохождение, обливание прохладной водой, массаж, воздушные ванны. Остальные 73% никаких профилактических мероприятий не проводят. На вопрос: «Играют ли родители с ребенком в подвижные игры на свежем воздухе?» – 64% родителей дали положительный ответ и 36% - не всегда это делают. 36% родителей не принимают никаких средств народной медицины во время болезни ребенка, только таблетки; 64% предпочитают лечить детей травами, медом, редькой, луком, чесноком, принимают свежевыжатые соки, морсы. И последний вопрос: предложения, просьбы, пожелания по вопросу физического развития ребенка в детском саду 69% все устраивает, остальные 31% желают, чтобы их дети больше катались на коньках, лыжах, плавали в бассейне, больше гуляли на свежем воздухе, занимались гимнастикой, танцами. В основном все родители хотят, чтобы их дети занимались спортом, но сами никаких действенных мер для возникновения интереса у детей к спорту не предпринимают – 45 % родителей читают книги, смотрят спортивные передачи и 55% показывают пример деятельного отношения к физической культуре, т.е. принимают продуктивные меры, такие как утренняя зарядка, катание зимой на коньках, лыжах, летом плавают.

 Здесь важно отметить, что стимулом для родителей должна быть простая мысль: «Это необходимо моему ребенку! Пройдет несколько лет и станет очевидным, насколько это полезно».

 В наш век умственный труд все больше вытесняет физический. Именно поэтому возрастают требования к физическому развитию человека.

 В связи с частыми заболеваниями детей в своей работе я решила применять закаливающий массаж по методике А. Уманской и К. Динейки – суть его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носиком, ушками, ножками, ручками.

 ***Краткое резюме*** массажа волшебных точек ушей, рук, подошв, закаливающего дыхания.

 **Массаж волшебных точек с ушками**

 Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний. Является доступным для детей всех возрастов и рекомендуется его проводить 2 раза в день.

 **Массаж рук**

 Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

 **Закаливающий массаж подошв «Поиграем с ножками»**

 Закаливающий массаж подошв как эффективный вид закаливания рекомендуется для детей среднего и старшего дошкольного возраста. Он основан на стимуляции активных точек, расположенных на подошвах ног. Массаж стоп делается ежедневно. Если массирование стопы валиком или скалок проводится утром и вечером по 3-10 минут, то полный массаж достаточно выполнять раз в неделю.

 **Закаливающее дыхание «Поиграем с носиком»**

 Этот вид закаливание укрепляет дыхательный тракт. Суть же его заключается в выполнении комплекса игровых упражнений с носом.

**Вывод ясен:** если вы хотите видеть своего ребенка здоровым - надо постоянно, каждодневно уделять время для закаливающих процедур. В «минимум» закаливания входит обязательное использование не перегревающей одежды, воздушные и водные процедуры. 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 и так как потребность растущего организма в кислороде более, чем в два раза превышает таковую у взрослых ежедневные прогулки детей дошкольного возраста могут и должны быть эффективным методом закаливания ребенка. Под влиянием воздушных ванн не только повышается тонус нервной, дыхательной и пищеварительных систем, но и в крови возрастает количество эритроцитов и гемоглобина. Хорошо сочетать прогулки со спортивными и подвижными играми. Дети должны гулять не менее 2-х раз в день по 1-2 часов, летом неограниченно.

Желаю всем здоровья!

 Составитель: Политыко Т. В.