

# Комплекс консультаций для родителей по здоровьесберегающим технологиям

“В здоровом теле – здоровый дух”.



Презентацию подготовила Кобзева Н.В.

# Здоровье – одна из главных ценностей в жизни!

- *Каждый ребёнок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать, не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, не болеть. Плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, неудач на занятиях, в играх, в спорте.*



# Здоровье – одна из главных ценностей в жизни!

- *если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только физически, но и личностно, интеллектуально, духовно.*





# ВАЖНО!



сформировать у ребенка основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.



# Движение – главное для ребенка!

## Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- лечебная физкультура;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж и самомассаж;



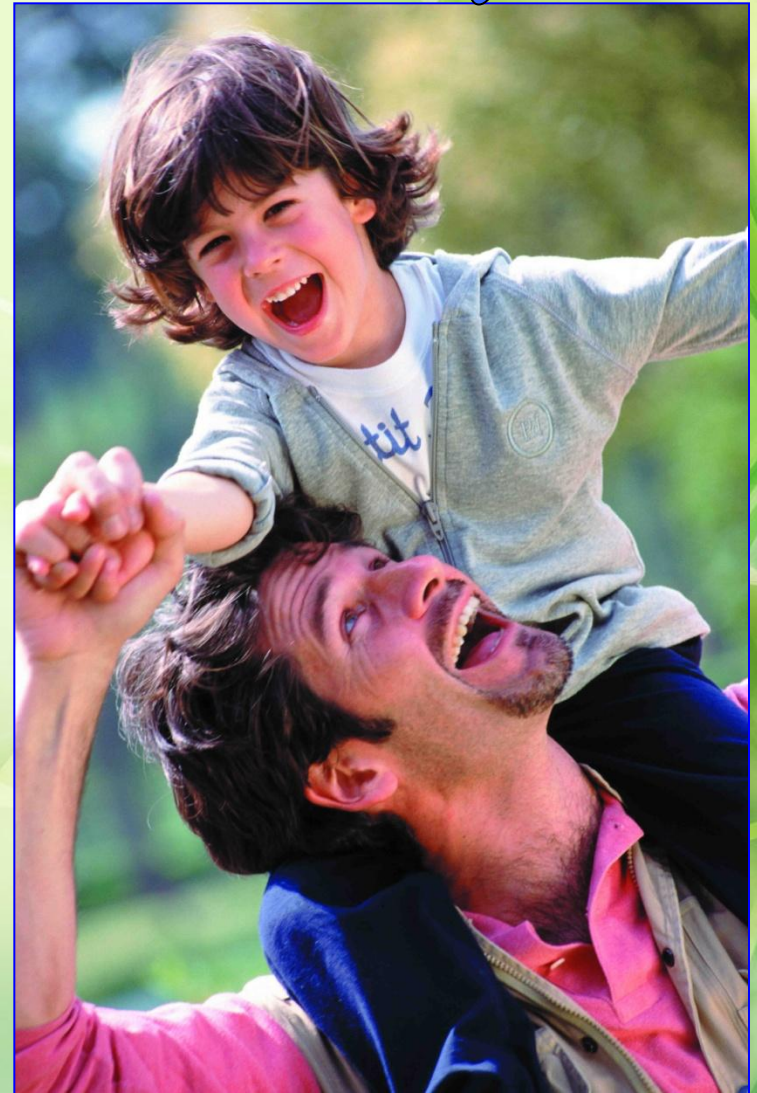
# Но не забываем о минутках покоя:

- посидим молча с закрытыми глазами;
- посидим и полюбуемся на горящую свечу;
- ляжем на спину и расслабимся, будто мы тряпичные куклы;
- помечтаем под прекрасную музыку.



# Все эти средства способствуют:

- развитию психологической комфортности детей
- эмоциональному благополучию
- снимает напряжение во время занятий, игр.
  - *Детям нравятся эмоциональные разминки (похохочем; покричим так, чтобы стены задрожали; как будто кричит огромный, неведомый зверь и т.д.)*



# Спасибо за Ваше внимание!

Консультацию подготовила  
воспитатель:

**Кобзева**

**Наталья Валерьевна**

