

Родительское собрание «Здоровье наших детей, в наших руках»



*«Здоровье -не всё, но всё
без здоровья -ничего».*

Сократ

ВОЗ

*Здоровье-это состояние
полного физического,
душевного и социального
благополучия, а не только
отсутствие болезней и
физических дефектов.*

20 %-наследственный фактор;

20%-фактор внешней среды;

*10 %-деятельность системы
здравоохранения;*

50 %- образ жизни человека.

Цель:

совместно с семьёй помочь ребёнку вырасти крепким и здоровым, дать ребёнку понять, что здоровье главная ценность жизни человека.

Здоровьесберегающие технологии

«Если день начать с зарядки, значит будет всё в порядке!»





Дыхательная гимнастика



Пальчиковая гимнастика-

развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев. Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любое удобное время, а также во время занятий.

Подвижные и спортивные игры



Физкультурные занятия, прогулки





Дневной сон, гимнастика после сна



сна



Рациональное питание



Культурно-гигиенические навыки, закаливание организма



Закаливание организма

Осень: умывание лица и рук прохладной водой, ходьба по «дорожке здоровья».

Зима: ходьба босиком, дыхательная гимнастика.

Весна-лето: сон без маечек, гимнастика после сна, солнечные и воздушные ванны.



«Всё в твоих руках,
человек!»

Мастер-класс



Спасибо за
внимание.

