Родительское собрание «Здоровье наших детей, в наших руках»



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

BO3

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,



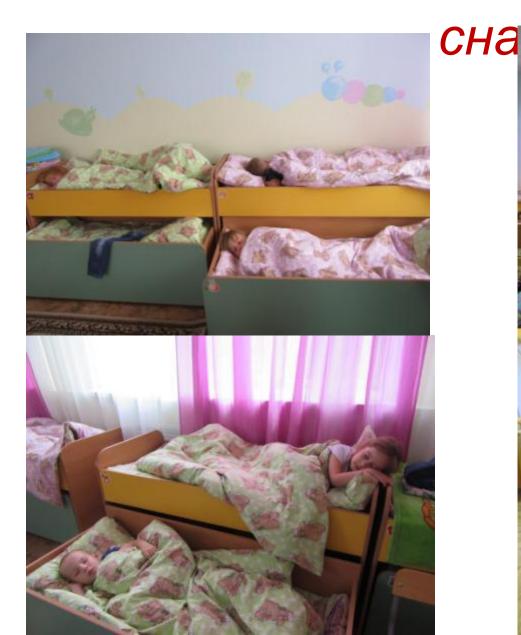








Дневной сон, гимнастика после





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.



Зсё в твоих руках, человек!»

Мастер-класс



Спасибо за внимание.

