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

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.