

Родительское собрание.

**«Здоровье наших
детей!»»**

**"Здоровый человек есть самое
драгоценное произведение
природы"**

**«Кто такой здоровый
человек?»»**



**«Мой ребёнок
будет здоров, если...»**



- Как добиться того, чтобы ребенок был здоровым, крепким, всесторонне развитым?
- Что нужно делать для этого?

**-Чтобы не был хилым,
вялым,
Не лежал под одеялом,
Не хворал и был в порядке,
Делай каждый день...**





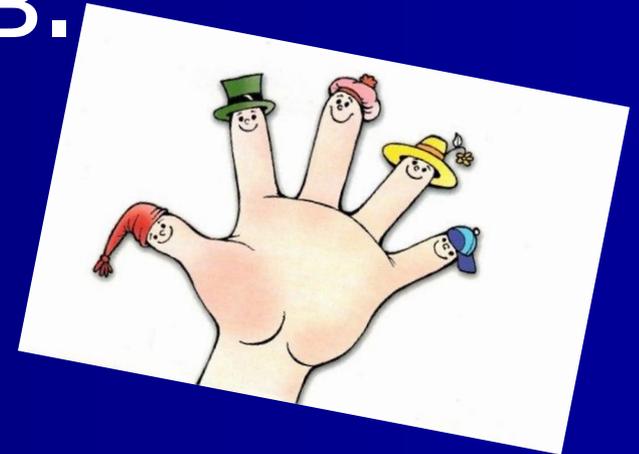
Дыхательная гимнастика

- Дыхательная гимнастика укрепляет защитные силы организма, насыщает каждую клеточку кислородом.



Пальчиковая гимнастика.

Пальчиковая гимнастика – это развитие мелких движений кисти рук, подвижности пальцев.





Подвижные и спортивные игры

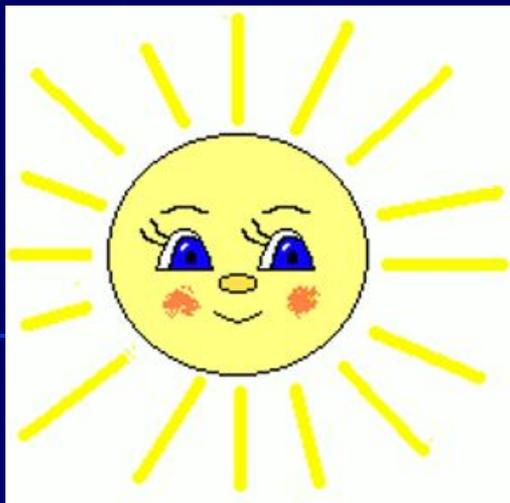
-Для того чтобы ребенок хорошо развивался, ему необходимо много двигаться.



Гимнастика для глаз.

Наши глазки отдыхают,
Упражненья выполняют.





Прогулки.

**- Ежедневные прогулки
оздоравливают и
развивают наших детей.**



Дневной сон.

- Дневной сон обеспечивает правильное психическое и физическое развитие.





Рациональное питание.

- В овощах и фруктах есть.
- Детям нужно много есть.
- Есть ещё таблетки
- Вкусом как конфетки.
- Принимают для здоровья
- Их холодной порою.
- Для Сашули и Полины
- Что полезно?



Физкультурные занятия



- Болеть мне некогда друзья,
- В футбол, хоккей играю я.
- И очень я собою горд,
- Что дарит мне здоровье...



Культурно – гигиенические навыки

- Большое значение в профилактике различных заболеваний принадлежит личной гигиене. Личная гигиена – это основа здоровой, полноценной и счастливой жизни ребенка.

Закаливание.

- укрепляет защитные силы организма,
- повышает тонус центральной нервной системы,
- улучшает кровоснабжение и работу мышц,
- нормализует обмен веществ.

«Ромашка здоровья»

- В здоровом теле – здоровый дух;
- Береги платье с нову, а здоровье смолоду;
- Если не бегаешь пока здоров, придётся побегать,
- - Курить – здоровью вредить;
- - Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья;
- - Чистота – залог здоровья;
- -Здоровье дороже - золота;
- -Чисто жить - здоровым быть.

- Уважаемые родители, а какие упражнения мы можем выполнить с ребенком дома?
- Какой спортивный инвентарь мы можем использовать?

- Выступления
родителей.

Подведение итогов родительского собрания.

Сегодня я узнал(а), что ...

Мне понравился прием ...

Это я возьму на вооружение ...

Могу предложить ...

Хочу пожелать ...

- Уделяйте как можно больше внимания своему ребенку,
- рассказывайте о себе, своей жизни,
- подавайте хороший пример.

Не отделяйте здоровый образ жизни ребенка от здорового образа жизни взрослого, ведь только в здоровой семье воспитывается здоровый человек.



Желаю вам здоровья!



Спасибо

за внимание!