

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ: «ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ДВИЖЕНИЕ»

□ Повестка:

- 1. Доклад на тему: «Здоровье детей в ваших руках»
- 2. Игра-соревнование с родителями.
- 3. Организационными вопросы



В дошкольном детстве закладывается фундамент здоровья ребёнка, происходит его интенсивный рост и развитие, формируются основные движения, осанка, а также необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни.

Факторы влияющие на состояние здоровья:

Развитие здравоохранение-10%

Экология-20%

Наследственность-20%

Образ жизни-50%

КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ:

РЕЖИМ ДНЯ

ПИТАНИЕ

ПРОГУЛКА

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

БЛАГОПРИЯТНАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОБСТАНОВКА

В СЕМЬЕ

ЗАКАЛИВАНИЕ

РЕЖИМ ДНЯ- ЭТО ОПТИМАЛЬНО
СОЧЕТАЕМЫЕ ПЕРИОДЫ
БОДРСТВОВАНИЯ И СНА ДЕТЕЙ В
ТЕЧЕНИИ СУТОК. РЕЖИМ
ДИСЦИПЛИНИРУЕТ ДЕТЕЙ, ПРИУЧАЕТ К
ОПРЕДЕЛЕННОМУ РИТМУ:

СОН
ПИТАНИЕ
ПРОГУЛКИ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
ОТДЫХ
ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

**ПИТАНИЕ - ВКЛЮЧЕНИЕ
ПРОДУКТОВ, БОГАТЫЕ
ВИТАМИНАМИ,
МИНЕРАЛЬНЫМИ СОЛЯМИ И
БЕЛКАМИ**



ПРОГУЛКА – НАИБОЛЕЕ
ЭФФЕКТИВНЫЙ ВИД
ОТДЫХА. СПОСОБСТВУЕТ
ПОВЫШЕНИЮ
СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ
ОРГАНИЗМА И ЗАКАЛИВАЕТ
ЕГО



Физическое занятие - улучшает работоспособность, повышают физические качества, стимулирует обмен веществ и работу разных систем организма.

В дошкольном возрасте основная задача физических упражнений – совершенствование у детей таких естественных движений, как: ходьба, бег, прыжки, метание, движения на равновесие

ЗАКАЛИВАНИЕ – ПОВЫШЕНИЕ
УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К
НЕБЛАГОПРИЯТНОМУ ВОЗДЕЙСТВИЮ РЯДА
ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ ПУТЕМ
СИСТЕМАТИЧЕСКОГО КРАТКОВРЕМЕННОГО
ВОЗДЕЙСТВИЯ РЯДА НА ОРГАНИЗМ ЭТИХ
ЖЕ ФАКТОРОВ В МАЛОЙ ДОЗЕ
(КОНТРАСТНОЕ ВОЗДУШНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ,
ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ, КОНТРАСТНЫЙ ДУШ
(ОБЛИВАНИЕ НОГ), ПОЛОСКАНИЕ ГОРЛА
ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ.



-
- БЛАГОПРИЯТНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ
ОБСТАНОВКА В СЕМЬЕ:
ВЗАИМОПОНИМАНИЕ,
СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ
ПРОВОЖДЕНИЕ,
ПОДДЕРЖКА И ПОМОЩЬ

Еще очень важная проблема, связанная со здоровьем детей – это просмотр телевизора и пользование компьютером.

Компьютер и телевизор, несомненно, полезны для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации ребенка, но при условии разумного подхода к выбору игр и передач, а также непрерывного времени пребывания ребенка перед экраном, которое не должно превышать **30 минут.**

ВИКТОРИНА

- Какие растения, содержащие витамин С, помогают против простуды?

Какой овощ богат витамином А?

- Какие овощи содержит натуральные антибиотики ?

- Какие сладости полезен детям?

- Какие вредные наклонности у родителей вредит психическому и физическому развитию детей.

Последствия вредных привычек родителей

Здоровье - это счастье!

**Это когда ты весел и все у тебя
получается. Здоровье нужно всем - и детям,
и взрослым, и даже животным. Мы желаем
Вам быть здоровыми!**

**ПОМНИТЕ - ЗДОРОВЬЕ
РЕБЁНКА В ВАШИХ РУКАХ!!!**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

