

**«ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ-
С ДЕТСТВА!»»**

Здоровый ребенок – счастье родителей! "Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье - это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы." (В. Сухомлинский)



**Ребенок в детском саду...
Детский сад – это важный этап в жизни ребенка, и родители, отдавая малыша в дошкольное учреждение, безусловно, испытывают волнение за его здоровье. Ведь так часто им приходится слышать от более опытных мам и пап о том, что до детского сада их дети ничем никогда не болели, а вот пошли в сад и все – постоянные болячки, кашель, насморк, лекарства...**

Викторина для родителей:

Что мы знаем о здоровом образе жизни?



1. Что такое прогулка?

- ▶ а) веселое времяпровождение;
- ▶ б) игры на свежем воздухе;
- ▶ в) часть суток;
- ▶ г) обязательный момент режима дня..



- ▶ **Правильный ответ:**
- ▶ Прогулка - это обязательный элемент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, трудовых процессах, разнообразных физических упражнениях удовлетворить свои потребности в движении. На прогулке дети реализуют 50% суточной потребности в активных движениях.



2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?

- ▶ а) вредит здоровью: ребенок простывает;
- ▶ б) способствует укреплению организма ребенка;
- ▶ в) после прогулки улучшается аппетит.



- ▶ **Правильный ответ:**
Чистый воздух способствует укреплению организма ребенка, повышает его сопротивляемость инфекциям и простудным заболеваниям, улучшению обменных процессов. Кроме того, свежий воздух играет большую роль в жизнедеятельности организма, так как кислород, который поступает из воздуха, является еще источником энергии.



- ▶ **3. Какова общая продолжительность прогулки для ребенка дошкольного возраста?**
- ▶ **а) 30 минут;**
- ▶ **б) 2 часа;**
- ▶ **в) 3-4 часа;**
- ▶ **г) целый день с перерывами на обед.**



- ▶ **Правильный ответ:**
- ▶ **Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируются, но даже в холодное время и ненастную погоду она не должна быть меньше 3-4 часов. Детей 3-7 лет не стоит лишать прогулки даже при t воздуха -20 ; -25 с, можно просто сократить её продолжительность. При морозящем дожде можно побродить с ребенком под разноцветными веселыми зонтиками. при сильном ветре - найти укрытие. В дни, когда выйти с детьми на улицу нельзя, дома можно открыть откройте окно в одной из комнат, одеть на ребенка теплую шапочку, кофточку и штанишки и поиграть с ним в подвижные игры.**



- ▶ **4. Зачем нужен дневной сон?**
- ▶ **а) в качестве наказания;**
- ▶ **б) для восстановления сил;**
- ▶ **в) для отдыха родителей от ребенка;**
- ▶ **г) возможность доспать прерванный ночной сон.**



- ▶ **Правильный ответ:**
- ▶ Ребенок дошкольник очень впечатлителен, эмоционален, энергичен. Во время сна восстанавливается функциональное состояние нервной системы. Во время сна осуществляется процесс переработки информации, поступающей за день, ее анализ и отбор для хранения и долгосрочной памяти. Таким образом, во время сна мозг продолжает работать, увеличиваются его кровоснабжения и потребления кислорода, а мышцы отдыхают .



▶ **5. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?**

▶ **а) 12 часов;**

▶ **б) чем больше, тем лучше;**

▶ **в) 8 часов;**

▶ **г) как придется.**



- ▶ **Правильный ответ:**
- ▶ **Режим дня складывается из ночного (с 21 до 7 часов) и дневного сна (с 13 до 15 часов). Недосыпание может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей. На этой основе ребенок становится плаксив, раздражителен, чувствует себя дискомфортно, с трудом включается в предложенную деятельность, быстро устает. Следовательно, очень важно соблюдать режим сна.**



- ▶ **6. Что способствует лучшему засыпанию?**
- ▶ **а) просмотр мультфильма перед сном;**
- ▶ **б) подвижные игры;**
- ▶ **в) спокойная музыка, удобная постель;**
- ▶ **г) игра на компьютере.**



- ▶ **Правильный ответ:**
- ▶ **Процесс засыпания усложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены. Поэтому незадолго до сна необходимо устранить все причины, которые создают в коре головного мозга очаг повышенной возбудимости, нарушается процесс засыпания. Полумрак, приглушенная музыка, удобная чистая постель, хорошо проветренное помещение, ласковое отношение и вместе с тем мягкая настойчивость способствует нормальному засыпанию.**



- ▶ **7. Что является важным условием рационального питания дошкольников ?**

- ▶ **а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей;**
- ▶ **б) блюда должны быть красиво оформлены;**
- ▶ **в) необходимо соблюдать режим питания;**
- ▶ **г) надо кушать как можно чаще.**



- ▶ **Правильный ответ:** Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. да нужно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей. Но очень важно строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее четырех приемов пищи; завтрак, обед, полдник, ужин, причем три из них обязательно должны включать горячие блюда. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у ребенка снижается работоспособность, память. Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ.



- ▶ **8. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?**
- ▶ **а) почему бы и нет?**
- ▶ **б) нет, лучше использовать другие виды наказания;**
- ▶ **в) заставить двигаться пока не упадет;**
- ▶ **г) лучше переключиться на другой вид деятельности.**



- ▶ **Правильный ответ** : Ребенок - это человек с постоянной потребностью в движении. "...А у меня в ногах - вечный двигатель, прыгатель и вечный бегатель". Если детей ограничивать в возможности бегать, прыгать, скакать, вертеться, то у них накапливается ощущение усталости, беспокойства, неуверенности в себе. Поэтому для начала запомните: не наказывайте ребенка ограничением в движении ("Сядь!", "Угомонись!", "Встань в угол!"). И не даром в Греции, на стене форума были высечены слова, которые могут стать девизом для всех нас: "Если хочешь быть сильным - бегай, если хочешь быть красивым - бегай, если хочешь быть умным - бегай". Но ребенок должен уметь самостоятельно регулировать свою двигательную активность в общественных местах, при проведении различных мероприятий, понимая, что своими активными движениями может доставить неудобства другим.



- ▶ **9. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка?**
- ▶ **а) зарядка, прогулка, сон, питание, двигательная активность;**
- ▶ **б) игры, питание, прогулка;**
- ▶ **в) ночной сон, питание, прогулка;**
- ▶ **г) игры и развлечения в течение дня, питание.**



▶ **Правильный ответ :**

▶ **Поведение ребенка в детском саду, его настроение, работоспособность находятся в прямой зависимости от того, как организованы его деятельность и сон в семье в обычные дни, а также в выходные дни. Выходные дни дети проводят дома, как правило с существенными отклонениями и даже нарушениями привычного режима. Не случайно функциональный уровень детей дошкольников в понедельник хуже, чем во второй - третий день недели. Поэтому необходимо упорядочить домашний режим и по возможности приблизить его к режиму дня, установленному в детском саду. Желательно, чтобы выходные дни были посвящены полноценному отдыху на воздухе, также необходима регламентация просмотра телепередач, особенно перед сном.**

Не забывайте, дорогие мамы и папы, о том, что режим - важнейший фактор в сохранении здоровья ребенка! Благодарим Вас за участие в нашей беседе. Наградой каждому участнику пусть послужит радость от общения с вашим здоровым малышом. Для его здоровья мы будем продолжать трудиться вместе с вами!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!