



Викторина для родителей по теме "Здоровый образ жизни"

Проводили: Карлинская Екатерина Сергеевна
Королева Юлия Вячеславовна
Воспитатели 8 группы « Гномики»
ГБДОУ № 79

Санкт-Петербург 2014 г.

*Цель: Формировать Здоровый Образ жизни.
Воспитывать бережное отношение к здоровью
своего ребенка и своему здоровью.*

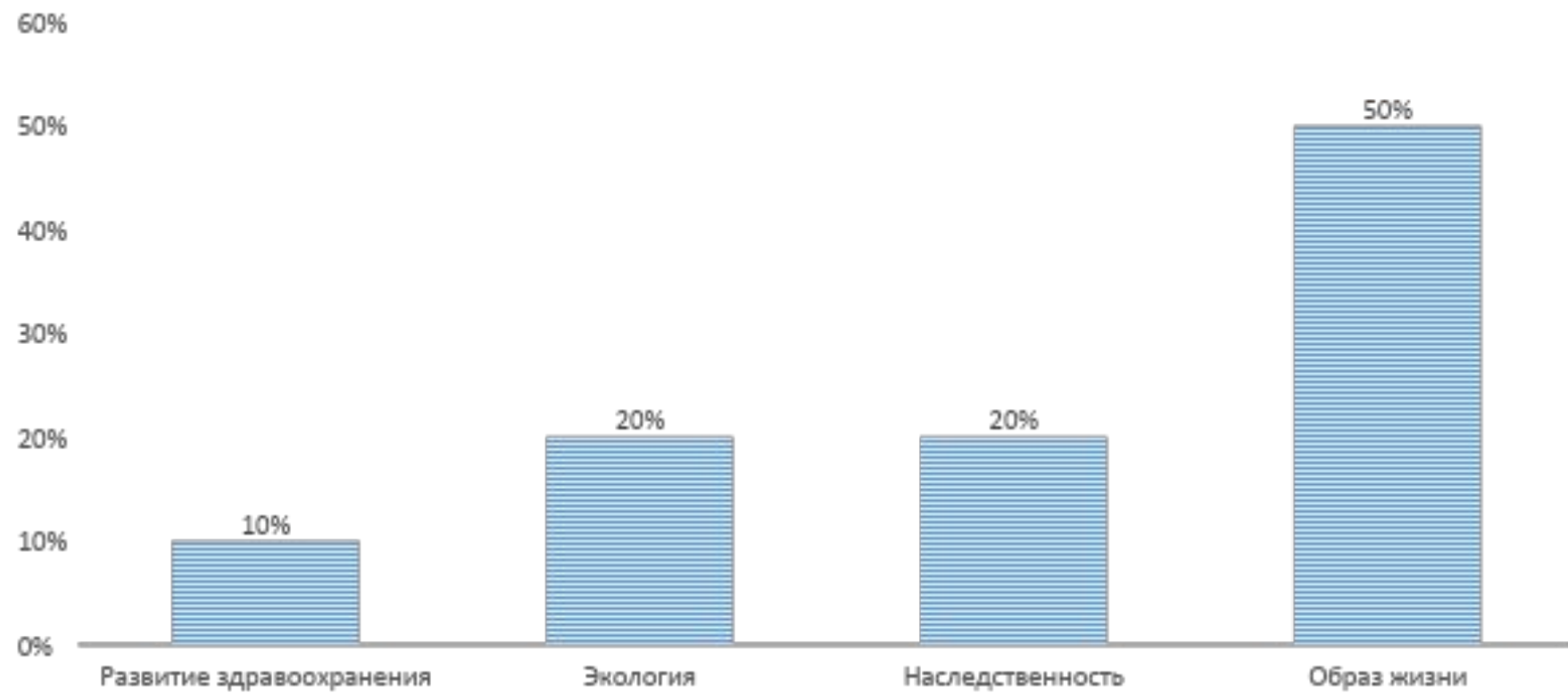


Информация для родителей по теме «Здоровый образ жизни»

- ❖ Факторы влияющие на развитие здоровья.
- ❖ Компоненты здорового образа жизни.
- ❖ Закаливание.



Факторы, влияющие на развитие здоровья



Компоненты здорового образа жизни



Закаливание

Физические
занятия

Благоприятная
обстановка в
семье



Полноценный
сон

Питание

Режим дня

Закаливание

Закаливание — это система специальной тренировки терморегуляторных процессов организма, включающая в себя процедуры, действие которых направлено на повышение устойчивости организма к переохлаждению или перегреванию.

Хождение босиком

Контрастный душ (обливание ног)

Полоскание горла прохладной водой

Контрастное воздушное закаливание



Виктори на

2
к



**Айбол
ит**

*Девиз «В здоровом теле, здоровый
дух»*

**Улыбк
а**

*Девиз «Улыбка – это здоровье,
радость»*



Викторина

1.Задание «вопрос - ответ».



Что, согласно известному лозунгу, является залогом здоровья? (Чистота).

Как называется наука о здоровье? (Валеология).

В каком году основана Всемирная организация здравоохранения? (В 1948 г.).

Какие фрукты, овощи, растения используются для понижения температуры? (Малина, чеснок, липа, лимон и т. д.).

В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).

Кто такие “моржи?” (Люди, купающиеся зимой в проруби).

Почему нельзя грызть ногти? (Это некрасиво, под ногтями – микробы, можно заболеть).

Назовите зимние виды спорта? Летние?

Листья, какого растения используются при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).

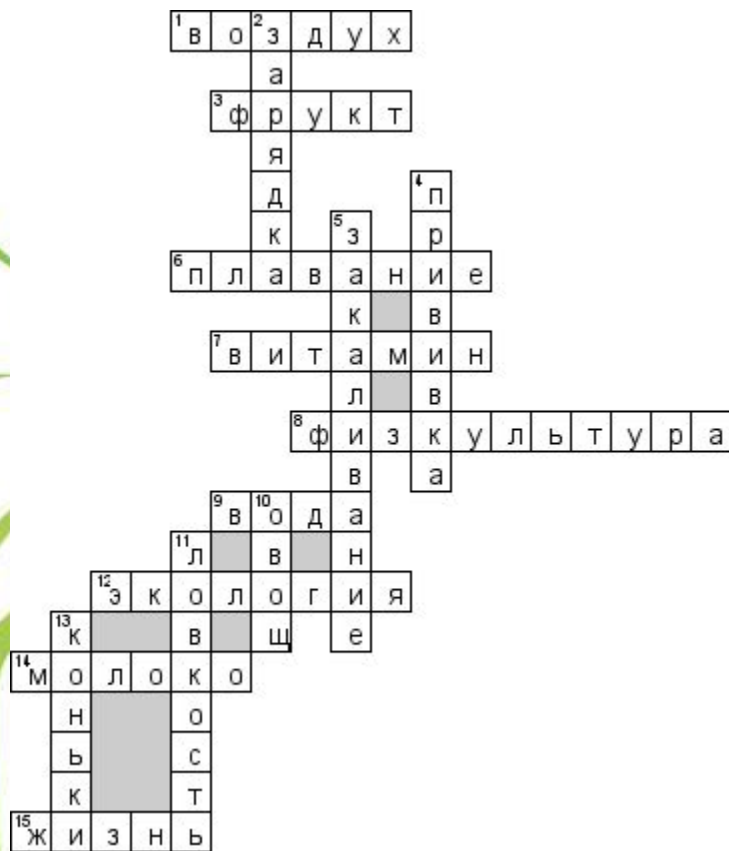
Сок, какого растения используется вместо йода? (Чистотел).

2. Какие растения, содержащие витамин С , помогают против простуды?



Какой овощ богат витамином А?





3. Отгадай кроссворд.

По горизонтали

1. То, чем все дышат
3. Сочный съедобный плод деревьев
6. Передвижение по поверхности воды
7. «с» в лимоне
8. На каком уроке нужно быть в форме
9. Течет из крана
12. Наука об окружающей среде
14. То, что дает нам корова
15. От рождения до смерти

По вертикали

2. Утренняя настройка тела
4. Инъекция против заразной болезни
5. Обливание ледяной водой
10. Вырос на грядке
11. Главное достоинство рук фокусника
13. Обувь фигуристки.

4. Подвижные игры, вместе с родителями.



Попади в цель



Найди свой домик.



Подведение итогов. Награждение.



Вывод

Можно сделать вывод, чтобы быть здоровыми, нужно заниматься физкультурой, делать зарядку, соблюдать режим, заниматься спортом, закаляться, играть в подвижные игры с детьми на свежем воздухе.

