

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад № 126
комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

Викторина для родителей «Что мы знаем о ЗОЖ»



Выполнила: воспитатель
Смирнова ДН



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)



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.

- Презмерно частый прием пищи

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!", "Утомонись!", "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:**
- Рациональный режим, включающий в себя разумное распределение часов, отведенных для приема пищи и сна, правильное чередование физических, умственных и эмоциональных проявлений жизнедеятельности обеспечивают условия для оптимальной ритмичности процессов в организме, способствуют всестороннему и гармоническому развитию здорового человека.

10. СТОИТ ЛИ СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ В ПО ВЫХОДНЫМ?

- Да, необходимо соблюдать режим дня
- Нет, ребенку необходимо отдохнуть от режима
- Можно немного нарушить

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.



Благодарим за внимание!

- 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!

