

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 20». г.Усинска

Режим дня ребенка

Викторина
для родителей
(законных представителей)

Выполнила: Шакирова Д.Г.
Инструктор по ФК



Здоровый ребенок – счастье родителей!



« Я не боюсь еще и еще раз повторить: забота о здоровье важнейший труд родителя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственная жизнь, прочность знаний, вера в свои силы»

В. Сухомлинский

1. Что такое прогулка?

1. Игры на свежем воздухе;
2. Часть суток;
3. Веселое времяпровождения;
4. Обязательный момент режима дня.



Правильный ответ:

Прогулка – это обязательный момент режима, дающий возможность детям в подвижных играх, в 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?

1. Вредит здоровью – ребенок простывает;
2. После прогулки улучшается аппетит;
3. Способствует укреплению организма ребенка.



Правильный ответ:

Свежий воздух способствует укреплению организма ребенка, повышает его сопротивляемость к инфекциям и простудным заболеваниям, улучшению обменных процессов.

Также свежий воздух играет большую роль в жизнедеятельности организма, так как кислород поступающий из воздуха, является еще и источником энергии.



3. Зачем нужен дневной сон?

1. Для отдыха родителей от ребенка;
2. Возможность доспать прерванный ночной сон;
3. Для восстановления сил;
4. В качестве наказания.



Правильный ответ:

Во время ночного и дневного 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, увеличивается его кровоснабжение и потребление кислорода, а мышцы отдыхают.



4. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?

1. 12 часов;
2. 8 часов;
3. Чем больше, тем лучше;
4. Как получится.



Правильный ответ:

Режим дня складывается из ночного (с 21.00 до 07.00 часов) и дневного сна (с 13.00 до 15.00 часов). Недосыпание может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей. На этой основе он становится плаксив, раздражителен, с трудом включается в предложенную деятельность, быстро устает. Следовательно, очень важно соблюдать режим дня.

Суточная потребность сна ребенка составляет 12 часов.



5. Что способствует лучшему засыпанию?

1. Просмотр мультфильма перед сном;
2. Подвижные игры;
3. Спокойная музыка, удобная постель;
4. Игра за компьютером.



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, которые нарушают процесс засыпания.

Полумрак, приглушенная музыка, удобная чистая постель, хорошо проветренное помещение, ласковое отношение и вместе с тем мягкая настойчивость способствуют нормальному засыпанию.



6. Что является важным условием рационального питания дошкольников?

1. В меню должно присутствовать, как можно больше сладостей;
2. Блюда должны быть красиво оформлены; Необходимо соблюдать режим питания;
3. Надо кушать, как можно чаще.



Правильный ответ:

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников.

Важен строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее четырех приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4-х часов), у ребенка снижается работоспособность, память.

Чрезмерно частый прием пищи уменьшает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищи.



7. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?



1. Почему бы и нет;
2. Заставить двигаться пока не упадет;
3. Лучше переключить ребенка 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.

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.



8. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка?

1. Зарядка, прогулка, сон, питание, двигательная активность;
2. Игры, питание, прогулка;
3. Ночной сон, питание, прогулка;
4. 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 викторине.

Наградой каждому участнику пусть послужит радость от общения с вашим здоровым малышом.

Для его здоровья мы будем продолжать трудиться вместе с вами!



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида № 20». г.Усинска

Режим дня ребенка

Викторина
для родителей
(законных представителей)

Выполнила: Шакирова Д.Г.
Инструктор по ФК

