

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – С ДЕТСТВА!

Подготовила воспитатель группы №5 «Сказка»  
Бухонко Инга Александровна

# Здоровый ребенок – счастье родителей

▶ *В.А. Сухомлинский* писал:

«Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависят их духовная жизнь и мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. »



# 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 всё – постоянные болячки, кашель, насморк, лекарства...

# Викторина для родителей: Что мы знаем о здоровом образе жизни?




# 1. Что такое прогулка?

1. Веселое времяпровождение
2. Игры на свежем воздухе
3. Часть суток
4. Обязательный режим дня



# Правильный ответ:

- ▶ Прогулка – это обязательный элемент режима, дающий возможность детям удовлетворить свои потребности в движении с помощью подвижных игр, трудовых процессов, разнообразных физических упражнений
  - ▶ На прогулке дети реализуют 50% суточной потребности в активных движениях
- 

## 2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?

1. Вредит здоровью, ребенок простывает
2. Способствует укреплению организм ребенка
3. 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 и источником энергии.



# 3. Какова общая продолжительность прогулки?

1. 30 минут
2. 2 часа
3. 3–4 часа
4. Целый день с перерывами на прием пищи



# Правильный ответ:

- ▶ Длительность пребывания на свежем воздухе в разные сезоны года существенно варьируется, но даже в холодное время и ненастную погоду оно не должно быть меньше 3–4 часов
- ▶ Детей 3–7 лет не стоит лишать прогулки даже при температуре воздуха  $-20$ ;  $-25$ , можно сократить её продолжительность
- ▶ В дни, когда выйти с детьми на улицу нельзя, дома можно открыть окно в одной из комнат, надеть на ребенка теплую шапку, кофту и штаны и поиграть в подвижную игру

# 4. Зачем нужен дневной сон?

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



# Правильный ответ:

- ▶ Ребенок–дошкольник очень впечатлителен, эмоционален и энергичен. Во время сна восстанавливает функциональное состояние нервной системы
- ▶ Во время сна осуществляется процесс переработки информации, поступающей за день, её анализ и отбор для хранения в долгосрочной памяти. Таким образом, во время сна мозг продолжает работать, а мышцы отдыхают

# 5. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?

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

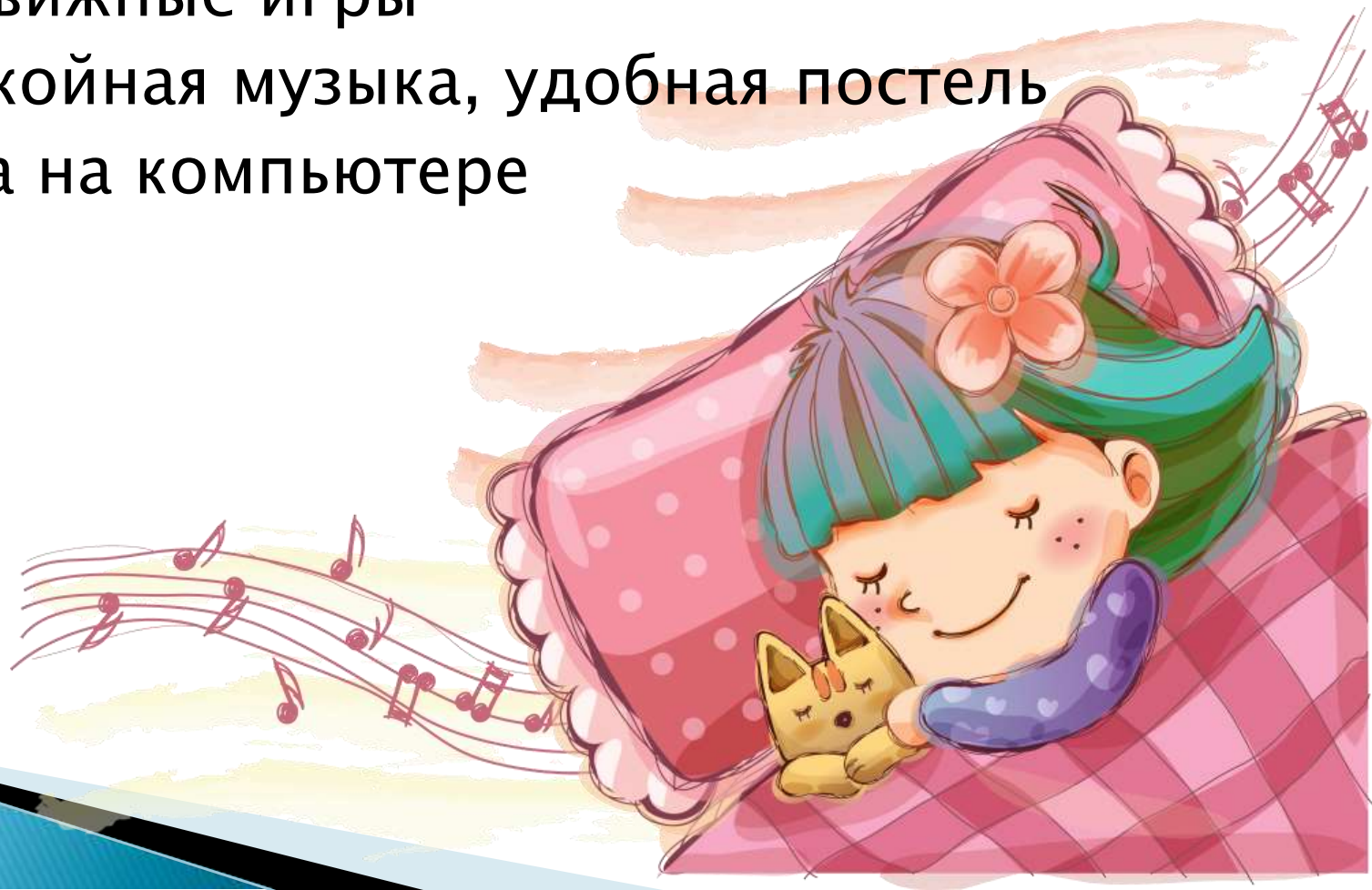


# Правильный ответ:

- ▶ Режим дня складывается из ночного сна (21:00 – 7:00) и дневного сна (13:00–15:00). Недосыпание может явиться одной из причин возникновения неврозов у детей
- ▶ При недосыпании ребенок становится раздражителен, начинает чувствовать себя дискомфортно, с трудом включается в предложенную деятельность, быстро устает
- ▶ Следовательно, очень важно соблюдать режим сна

## 6. Что способствует лучшему засыпанию?

1. Просмотр мультфильма перед сном.
2. Подвижные игры
3. Спокойная музыка, удобная постель
4. Игра на компьютере



# Правильный ответ:

- ▶ Процесс засыпания усложняется и удлиняется, если дети перевозбуждены
- ▶ Поэтому незадолго до сна необходимо устранить все причины, которые создают повышенную возбудимость
- ▶ Полумрак, приглушенная музыка, удобная, чистая постель, хорошо проветриваемое помещение, ласковое отношение и вместе с тем мягкая настойчивость, способствует нормальному засыпанию



# 7. Что является важным условием рационального питания дошкольников?

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



# Правильный ответ:

- ▶ Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания. Да, нужно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей
- ▶ Но очень важен строгий режим питания, в котором предусмотрено не менее четырех приемов пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Причем три из них, 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. Какие основные компоненты обязательны в режиме дня?

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 так же 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
- 

- ▶ Так же необходима регламентация просмотра телепередач, особенно перед сном.



- ▶ Не забываете, 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!**

