

---

ВИКТОРИНА ДЛЯ ДЕТЕЙ И  
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:

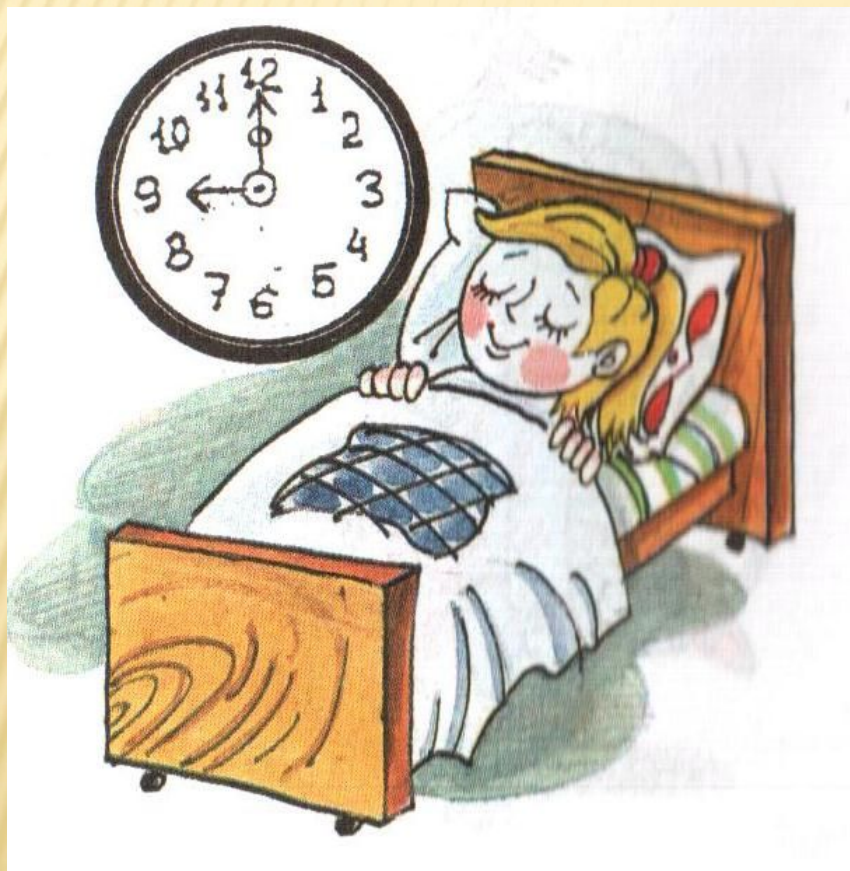
---

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 в неделю.

Детей не стоит лишать прогулки даже при  $t$  воздуха  $-20$ ;  $-25$   $^{\circ}\text{C}$ , можно просто сократить её продолжительность.



## 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 7-8 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 ШКОЛЬНИКОВ?



- 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 школьников. 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.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

