

Консультация для родителей

Тема: Здоровый образ жизни – с детства!

Воспитатель: Арнаутова Татьяна Александровна

2017.

«Здоровый образ жизни – с детства!»

ЗАДАЧИ:

- **Выявить знания родителей о значении режимных моментов (сон, прогулка, питание, двигательная активность);**
- **Побудить задуматься о здоровье и о методах сохранения и укрепления здоровья ребенка;**
- **вызвать желания активизировать свои умения по оздоровлению ребенка.**

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)

Ребенок в детском саду...

Наступает новая жизнь,
когда маленький ребенок
впервые выходит в мир.



И начинается большая
жизнь, обычно,
с детского сада.

Детский сад – это важный этап в жизни ребенка, и родители, отдавая малыша в дошкольное учреждение, испытывают волнение за его здоровье. Ведь им придется 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 все – постоянные болячки, кашель, насморк, лекарства...



Викторина для 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.

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 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.

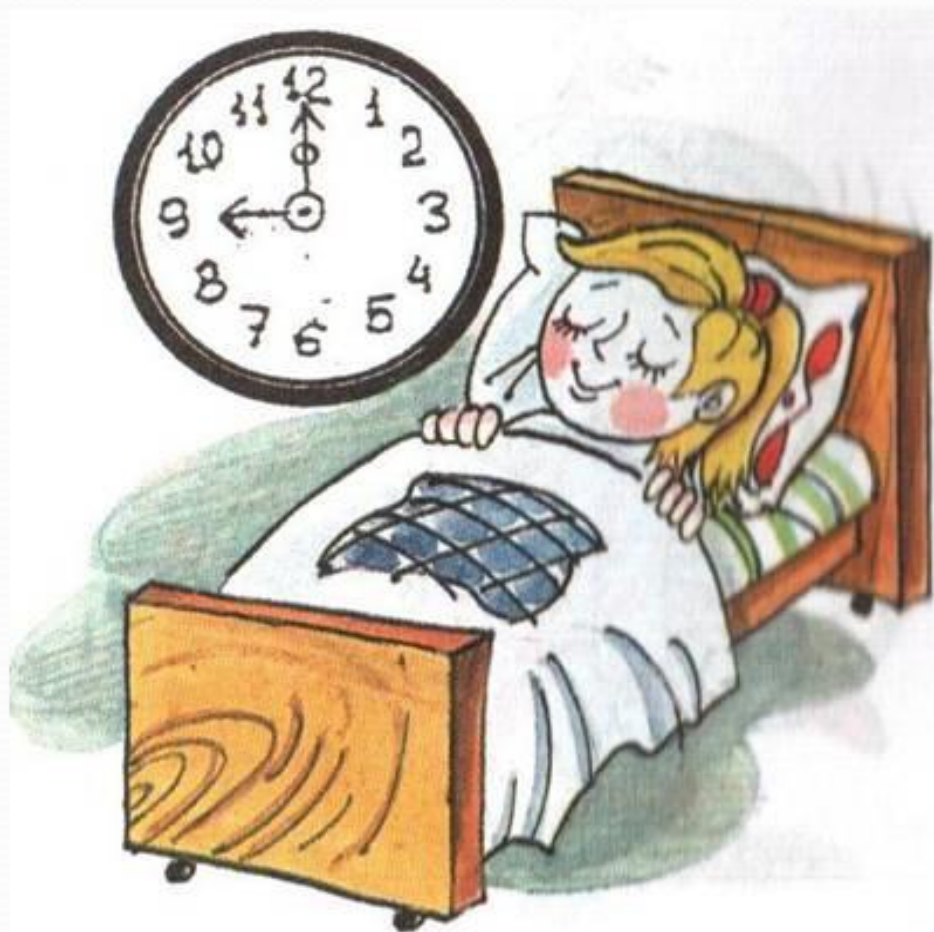
Правильный ответ:

Ребенок - дошкольник очень впечатлителен, эмоционален, энергичен.

Во время сна восстанавливается функциональное состояние нервной системы.

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 важен 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 с 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.

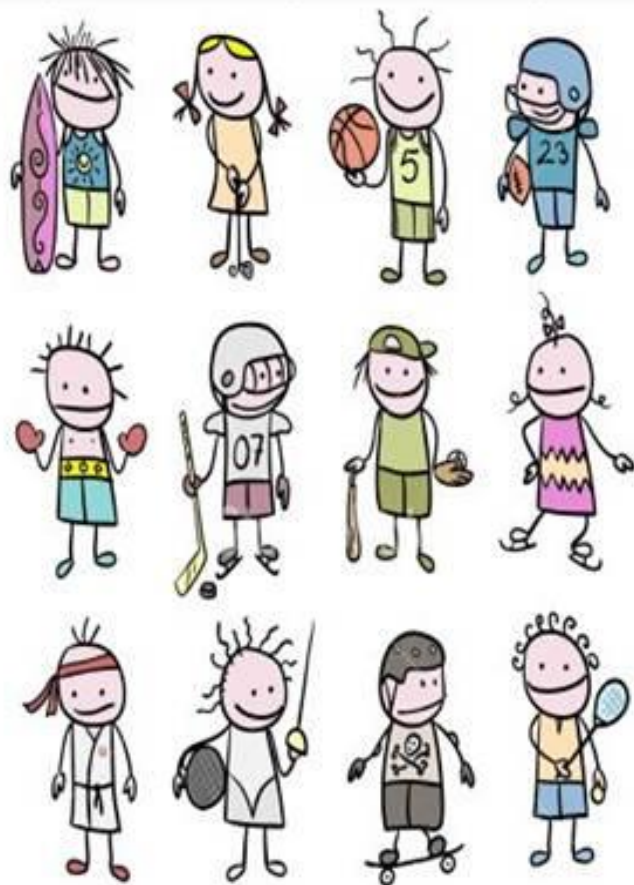
Желательно, чтобы выходные дни были посвящены полноценному отдыху на воздухе, также необходима регламентация просмотра телепередач, особенно перед сном.



Не забывайте, дорогие мамы и папы, о том, что режим - важнейший фактор в сохранении здоровья ребенка!

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!

