

# **Родительское собрание «Здоровый образ жизни – с детства!»**

Подготовила: воспитатель средней  
группы № 3  
Косарева Светлана Анатольевна

# 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)

# Викторина для родителей

## 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.

Кроме того, свежий воздух играет большую роль в жизнедеятельности организма, так как кислород, который поступает из воздуха, является еще источником энергии.

### 3. 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:

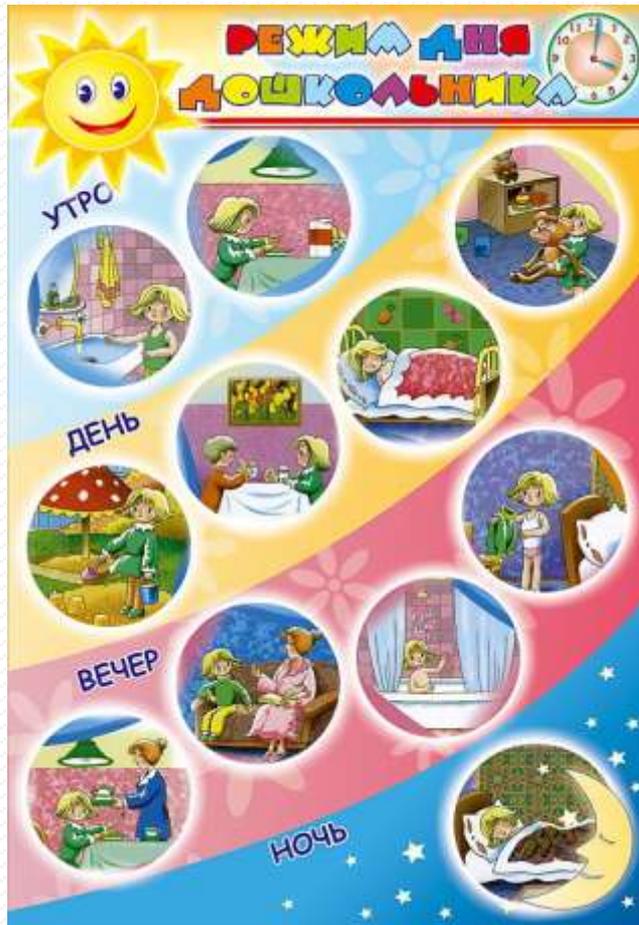
Правильный подбор продуктов - условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников, да нужно стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Но очень важно соблюдать 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.

# 4. 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!***

