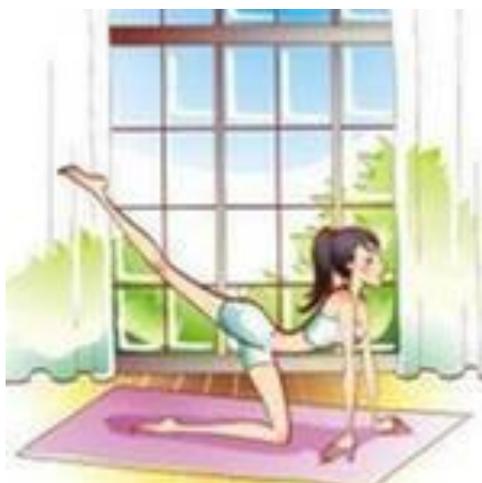


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
комбинированного вида «№ 86 «Былинушка»

## **Заочная викторина для родителей «В здоровом теле здоровый дух»**



Воспитатели:  
Леонова Н.Н.  
Продащук Л.В.

г. Нижневартовск

1. **Что такое «спорт»?**
2. **Чем отличается спорт от физкультуры?**
3. **Цель занятий спортом и физкультурой?**
4. **Что такое закаливание?**
5. **Когда можно начинать закаливание?**
6. **Правила закаливания.**
7. **Способы и методы закаливания.**
8. **Что такое правильное питание?**
9. **Стоит ли в жару пить много воды?**

1. **«Спорт»** — обобщенное понятие, обозначающее один из компонентов физической культуры общества, исторически сложившийся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям.

2. **Спорт от физической культуры отличается** тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента. И физкультурник, и спортсмен могут использовать в своих занятиях и тренировках одни и те же физические упражнения (например, бег), но при этом спортсмен всегда сравнивает свои достижения в физическом совершенствовании с успехами других спортсменов в очных соревнованиях. Занятия же физкультурника направлены лишь на личное совершенствование безотносительно к достижениям в этой области других занимающихся.

3. **Цель занятий** — укрепить здоровье, улучшить физическое развитие, подготовленность и активно отдохнуть. Это связано с решением ряда частных задач: повысить функциональные возможности отдельных систем организма, скорректировать физическое развитие и телосложение, повысить общую и профессиональную работоспособность, овладеть жизненно необходимыми умениями и навыками, приятно и полезно провести досуг, достичь физического совершенства.

4. **Закаливание** - это повышение устойчивости организма к неблагоприятному влиянию окружающей среды, например слишком высокой или, наоборот, низкой температуре воздуха и воды, изменениям влажности или атмосферного давления.

5. **Когда начинать закаливание?** Разумным начинать закаливание сразу как выписались из роддома. А можно начинать в любом возрасте.

6. **Правила закаливания:** Систематически использовать закаливающие процедуры во все времена года, без перерывов с постепенным увеличением дозы раздражающего действия. Правильно подбирать и дозировать закаливающие процедуры индивидуально для каждого ребенка с учетом возраста. Все закаливающие процедуры должны проводиться на фоне положительных эмоций.

7. **Способа закаливания организма.**

1. Одним из самых распространенных считается *закаливание человека воздухом*, или прием воздушных ванн.

2. Необходимый способ сохранения здоровья – *закаливание солнцем*.

3. Прекрасная закаливающая процедура – *хождение босиком*, которая чрезвычайно полезна взрослым и детям.

4. Очередным способом закаливания организма человека можно назвать **катание на лыжах и коньках**. Такие спортивные занятия одновременно сочетают закаливание солнцем, воздухом и движением.

5. **Закаливание водой** оказывает более сильный эффект по сравнению с закаливанием воздухом, так как сочетает охлаждение, нагревание и механическое действие. Водное закаливание следует начинать с обтираний смоченным полотенцем или губкой, только потом переходить к обливанию, увеличивая холодную нагрузку. Принятие контрастного душа также считается процедурой обливания.

6. Исключительно эффективное воздействие на организм человека оказывает **закаливание морскими купаниями**. Плавание в морской воде, сочетающий массаж морским ветром, обеспечивает крепкую психическую и физическую подготовку. Именно поэтому большинство населения нашей страны летом устремляется к морю.

7. Экстремальным способом закаливания можно назвать **занятия зимним плаванием или моржеванием**. Учитывая сильнейший эффект переохлаждения, плавание в проруби необходимо использовать осторожно и только подготовленным людям. Хотя, это считается высшей формой закаливания, способствующей усилению работы всех систем организма благодаря максимальному процессу терморегуляции.

8. Естественной гормонотерапией, повышающей сопротивляемость организма простудным заболеваниям, является **закаливание снегом**.

9. Наконец, настоящим источником здоровья и бодрости духа считается использование высоких температур, или **закаливание паровыми банями**.

#### **8. Правильное питание:**

**Режим питания.** Оптимальным является четырехразовое питание, когда прием пищи происходит с интервалом в 4-5 часов в одно и то же время. Завтрак должен составлять 25% суточного рациона, обед – 35%, полдник – 15%, ужин – 25%. Ужинать следует не позднее, чем за 3 часа до сна.

**Калорийность рациона** должна быть достаточная, но не избыточная. Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека, которые зависят от возраста, пола, образа жизни и характера труда. Как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона вредят здоровью.

**Правильное соотношение белков, жиров и углеводов.** В среднем соотношение количества основных компонентов питания должно составлять 1:1:4; для работников умственного труда–1:0,8:3; а при больших физических нагрузках– 1:1:5.

Без избытка должна покрываться **потребность организма в основных пищевых веществах** (витамины, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества, микроэлементы, вода), обеспечиваться их правильное соотношение.

**9. Питьё в жару.** В жаркую погоду усиливается потоотделение и уходит из организма соль. Чтобы восстановить солевой баланс, человеку нужна вода. Чтобы избежать жажды, достаточно съесть солёный кусочек хлеба.