Конспект занятия «Что такое режим дня?»

(средняя группа).

Воспитатель: Нагорная С.С.

*Цель: раскрыть содержание понятия «Режим дня». Познакомить детей с необходимостью соблюдения гигиены и режима дня.*

Оборудование: картинки - схемы мытья рук, чистки зубов. «Режим дня» в форме круглых часов со стрелками, игра «Разложи по порядку», материал для аппликации.

*Ход:*

- Ребята, какое у вас сегодня настроение? ( Хорошее, радостное, веселое.)

- Улыбка - это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость. Что еще помогает сохранять хорошее настроение? (Добрые слова, хорошее самочувствие).

*(Звучит звонок будильника).*

*Воспитатель:*

- Ребята, да это будильник на часах! А зачем человек придумал часы? (Чтобы не опоздать. Чтобы знать какое время).

- Правильно, а еще, чтобы соблюдать режим дня. Что же такое режим дня? Это распорядок. С чего должно начинаться утро? С зарядки, водных процедур, дороги в детский сад. Но не у всех утро получается таким организованным. Вот послушайте (чтение стихотворения Л.Воронковой «Маша - растеряша»).

-Почему Маша опоздала в детский сад?

-Что вы можете ей посоветовать?

-А как вы относитесь к своим вещам?

-Что же такое режим?

*Воспитатель:*

- Режим дня - распорядок всех дел и действий, которые тебе нужно совершить в течение дня. Организм человека имеет одну особенность, которую нельзя забывать. Он старается соблюдать свое внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался во дворе и совсем забыл, что уже время обедать. Как ты узнаешь, что голоден, что ты почувствуешь? ( Ответы детей.)

- Это организм твой дал сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определенное время.

 - Как ты узнаешь, что хочешь пить? (Ответы детей)

- Как ты узнаешь, что хочешь спать? (Ответы детей)

- Как ты узнаешь, что устал? (Ответы детей).

- Вот мы сейчас и отдохнем.

*Динамическая пауза:*

В нашем распорядке

Утром есть зарядка,

Все без исключения

Вспомним упражнения.

Здравствуй, здравствуй, братец Час

Тик-так, Тик-так! (дети качают руками вправо- влево)

Посмотри скорей на нас!

Тик- так, Тик-так! (поворачивают руки ладошками к себе, машут ладошками к себе, затем снова качают руками вправо-влево)

Все ребята знать хотят,

Почему часы стучат? («грозят» указательным пальцем правой руки)

Тик-так, Тик-так!

Тик-так, так! (ритмично хлопают в ладоши).

- Так что же такое режим? (предполагаемые ответы детей - это выполнение дел в одно и то же время).

- Да, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки, для сна и ухода домой. С этим режимом сада знакомы и ваши родители, ну а часы показывают время выполнения режима дня.

- Ребята, как вы думаете, почему одни дети успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает? (не соблюдают режим дня)

Воспитатель:

- Если не соблюдать правильный режим дня, нарушать внутренний распорядок, организм рассердится и поссорится с тобой. Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет. Все кажется невкусным. Ложишься спать позже обычного времени и заснуть никак не можешь. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Необходимо соблюдать правильный режим дня – спать, есть, гулять на улице, играть и заниматься в определенное время. Тогда организму легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Воспитатель:

- Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированными, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

*Воспитатель:*

- А теперь я хочу узнать, выполняете ли вы режим дня.

*Задание «Разложи по порядку».*

(Ребята по одному выходят к столу и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры обращается внимание на то, что надо вовремя ложиться спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор).

- Чтобы быть бодрым и здоровым надо ложиться спать в одно и то же время.

- А знаете ли вы, почему надо есть в одно и то же время?

- Представьте себе, что у вас внутри живет маленький человечек - желудок. Если вы будете кормить его в разное время, то он будет капризничать и болеть. Больно будет не только ему, но и вам. Поэтому, его надо приучать к приему пищи в одно и то же время, тогда вы с ним подружитесь.

- А теперь поиграем, закончите фразу:

1. Помни твердо, что режим людям … (необходим).

2. Мы приучены к порядку, зря в постели, не лежим, утром делаем …(заряду),

соблюдаем свой… (режим) .

3. Крепла, чтоб мускулатура занимайтесь… (физкультурой).

4. Платье, обувь и жилище быть должно как можно (чище).

5. Помогает нам всегда солнце, воздух и (вода).

- Молодцы, ребята! Вы все правильно и дружно ответили.

*Оздоровительная пауза.*

- Вот немного отдохнем, дальше рассуждать начнем. Вспомним свои любимые упражнения (дети повторяют за воспитателем).

- А теперь давайте сделаем часы с режимом дня и повесим их в группе (*коллективная аппликация «Режим дня»*)

Детям предлагается на листе, оформленном в виде часов, наклеить готовые формы с различными режимными моментами (сон, еда, прогулка, чтение, игра, зарядка, занятие, умывание) на соответствующее место на часах.

*Воспитатель:*

- По режиму дня сейчас у нас второй завтрак, а на завтрак у нас сегодня будет фруктовый салат «Витаминный».

*Рефлексия:*

- Что нового вы узнали сегодня?

- Какое из заданий вам показалось самым интересным? Почему?

- Вы все сегодня очень старались, были активными, внимательными, дружными.