

Конспект НОД на тему "Режим дня".

Подготовительная группа

Цель: значение режима в сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

Сформировать представление о режиме дня, умении отличать поведение способствующее укреплению здоровья, от поведения, вредного для здоровья. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения здоровья. Развивать умение соотносить разные части суток с собственной деятельностью.

Предварительная работа:

Чтение художественной литературы: К. Чуковский «Мойдодыр», «Федорино горе», А. Барто «Девочка чумазная», загадки про здоровье, пословицы и поговорки.

Сюжетно ролевые игры «Больница», «Аптека», «Семья».

Оборудование: Аудиозапись, письмо, картинки-схемы мытья рук, чистки зубов.

«Режим дня» в форме круглых часов со стрелками, игра «Разложи по порядку», посылка: материал для аппликации.

Методические приёмы: создание игровой ситуации, дидактическая игра, сюрпризный момент.

Ход:

Звучит песня «Улыбка».

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

Давайте возьмемся за руки и передадим друг другу свое хорошее настроение.



Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг.

Крепче за руки возьмемся

И друг другу улыбнемся.

- Улыбка - это залог хорошего настроения.

Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость.

- Что еще помогает сохранять хорошее настроение?

(ответы детей: добрые слова, хорошее самочувствие.)

К нам в детский сад пришло письмо,

Очень странное оно?!

Загадка поможет найти вам ответ!

Зазвонил будильник.

Время всех зовет:

Маму в мастерскую,

Папу на завод... (часы)

Вопросы к детям:

- Зачем человек придумал часы?

- Именно на этот вопрос мы и постараемся сегодня ответить вместе.

Познакомимся с новым правилом сохранения здоровья «Соблюдай режим дня».

- Что же такое режим дня?

- Давайте обсудим вопрос, с чего должно начинаться утро?

- зарядки;

- водных процедур;

- дороги в детский сад.

Воспитатель: А у всех ли утро получается таким организованным?

Чтение стихотворения Л.Воронковой «Маша - растеряша».

Жила-была девочка Маша.

Утром встало солнышко, заглянуло в окно.

А Маша спит...

- 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.

Динамическая пауза

Воспитатель:

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 ладонками к себе, машут ладонками 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)

Воспитатель:- Как ты узнаешь, что устал? (*Ответы детей*)

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

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

- Ребята, как вы думаете, зачем нам нужны часы? (*чтобы не опаздывать, знать который час*)

- Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать, когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать наступает обед, время прогулки и сна. 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.

Вывод такой: 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».

Желающие дети подходят 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.

- Вы, согласны со мной? (объясняется значение всех картинок)
- 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.





Сейчас мы познакомимся еще с одним другом, но кто он, вы должны отгадать.

Я веселый умывальник

Умывальников начальник

И мочалок командир

Кто же это... (Мойдодыр).

- А вы, ребята, знакомы с Мойдодыром?

Он сегодня на адрес детского сада прислал не только письмо, но и посылку.

"Письмо ко всем детям по очень важному делу":

«Дорогие, мои дети! Я пишу вам письмецо. Я прошу вас, мойте чаще ваши руки и лицо. Все равно, какой водою: кипяченной, ключевой, из реки иль из колодца, или просто дождевой.

Нужно мыться непременно: утром, вечером и днем.

Перед каждою едою, перед сном и после сна!

Тритесь губкой и мочалкой,

Потерпите не беда!

И чернило, и варенье смоют мыло и вода.

Дорогие, мои дети! Очень, очень вас прошу

Мойтесь чаще, мойтесь чище

Я грязнуль не выношу, не подам руки грязнулям

Не пойду я в гости к ним

Сам я моюсь очень часто

К вам хотел бы я приехать

Но с условие одним.

Дам вам я задание-
Пройдите испытание
Если все решите-
В гости меня ждите.

- Что вы думаете по этому поводу?

- А вы справитесь?

- А сейчас, ребята, не зевайте, я начну, а вы заканчивайте.

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 занимаетесь... (*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. А теперь поднимите руки, кто делает по утрам зарядку.

Оздоровительная пауза

- Вот немного отдохнем, дальше рассуждать начнем.

- Покажите свои любимые упражнения.

А теперь давайте посмотрим, что у нас в посылке. (*материал для аппликации*)

Коллективная аппликация «Режим дня»

Детям предлагается на листе, оформленном в виде часов, наклеить готовые формы сказочных персонажей и животных, выполняющих различные режимные моменты (спит, ест, гуляет, читает, играет, делает зарядку) на соответствующее место на часах.

Воспитатель: По режиму дня сейчас у нас второй завтрак, а на завтрак у нас сегодня будет фруктовый сок.

Рефлексия:

- Что нового вы узнали сегодня?

- Какое из заданий вам показалось самым интересным? Почему?

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

Использованы материалы сайта: <https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-zozh-kakie-mi-vnutri-857445.html>

Автор: воспитатель Горянская О.А.,

2017г