**«РЕЖИМ ДНЯ»**

***Задачи:***

- Сформировать представление детей о режиме дня.

- Убедить в необходимости соблюдать режим дня для укрепления и

сохранения здоровья.

-Учить соотносить разные части суток с собственной деятельностью.

- Формировать положительные мотивации к укреплению и сохранению

здоровья.

-Воспитывать устойчивый познавательный интерес к сохранению собственного здоровья, расширять кругозор детей.

**Ход занятия:**

**1.Вводная часть:**

***Воспитатель:***

Закройте глаза и представьте, что на вашу макушку сел солнечный зайчик. Он добрый и веселый. Погладьте его. Теперь зайчик прыгает по вашим щечкам, погладьте его. Вот он дотронулся до вашего рта и ротик заулыбался! Откройте глаза и улыбнитесь друг другу!

- Улыбка - это залог хорошего настроения. Улыбаясь, мы дарим друг другу здоровье и радость.

Теперь можно начать наше занятие.

***Загадки:***

*Вот проснулось в небе солнце,*

*Заглянуло к нам в оконце.*

*Петушок горланит мудро,*

*Возвещает: «Это…Утро!».*

*Солнце в небе высоко,*

*И до ночи далеко,*

*Коротка деревьев тень.*

*Что за время суток? (День)*

*День прошел. Садится солнце.*

*Сумрак медленно крадется.*

*Зажигайте лампы, свечи —*

*Наступает темный. (вечер)*

*Ничего не видно стало,*

*Будто кто то одеялом*

*С головою нас закутал.*

*Это что за время суток? (Ночь)*

**2.Основная часть:**

***(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?

***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 устал? *(Ответы детей)*

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

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

***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).*

***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.

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».***

***Физминутка «Жили две малышки»*.**

***Воспитатель:***

Молодцы, ребята, садитесь.

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

-Как вы думаете, ребята, зачем человеку сон?

- Ответы детей.

***Воспитатель:***

Мышцы тела во время сна отдыхают, а организм расслабляется и восстанавливает силы. Мозг наш во время сна перерабатывает и усваивает информацию, находит пути решения проблем.

Оказывается, об отдыхе и сне тоже нужно заботиться. Давайте, разберемся, когда бывает здоровый сон, когда нездоровый. А чтобы хорошенько увидеть, что изображено на карточках, сделаем сейчас гимнастику для глаз.

***Гимнастика для глаз. «Чудеса»***

*Закрываем мы глаза,  вот какие чудеса(Закрывают оба глаза,)*

*Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.  ( Продолжают стоять с закрытыми глазами.)*

*А теперь мы их откроем, через  речку мост построим.  (  Открывают глаза, взглядом рисуют мост.)*

*Нарисуем букву о, получается легко (Глазами рисуют букву о.)*

*Вверх поднимем, глянем вниз,  ( Глаза поднимают вверх, опускают вниз.)*

*Вправо, влево повернем,  (Глаза смотрят вправо-влево.)*

*Заниматься вновь начнем.*

***Задание «Здоровый нездоровый сон»***

***Воспитатель:***

Молодцы ,все справились с заданием.

- 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.

Ребята, важно помнить, что пища должна быть не только вкусной, но и полезной

***Задание « Полезные и вредные продукты»***

***Воспитатель:***

-А теперь поиграем.

***Игра «Да-нет»***

*Живут в нашем центре*

*Ребята славные:*

*красивые и умные*

*милые и дружные.*

*Ну-ка дайте мне ответ*

*Это правда или нет?*

*Хочу я с вами поиграть:*

*Сейчас начну стихи читать,*

*Вы должны хором отвечать.*

*Какой же будет ваш ответ*

*ДА или НЕТ.*

*Рано утром я проснусь*

*и сделаю зарядку. (Да!)*

*А затем в кровать пойду*

*и усну там сладко. (Нет!)*

*А! Я завтракать пойду,*

*даже не умоюсь. (Нет!)*

*Сначала в ванную пойду*

*себя в порядок приведу. (Да!)*

*А на завтрак у меня*

*вкусные конфеты. (Нет!)*

*Ну, тогда я съем*

*все жирные котлеты. (Нет!)*

*Мама кашку мне сварила,*

*вкусный чай мне заварила. (Да!)*

*Я всё съем и убегу,*

*за собой не приберу. (Нет!)*

*Маме я скажу: «Спасибо!»*

*В щечку поцелую. (Да!)*

*За компьютер я пойду,*

*целый день там просижу*

*и гулять не буду. (Нет!)*

*Сначала маме помогу,*

*потом, на улицу пойду. (Да!)*

*Там по дороге целый день,*

*на роликах кататься буду. (Нет!)*

*Спокойно поиграю во дворе.*

*Баловаться я не буду. (Да!)*

*С прогулки вовремя приду*

*на стол накрыть я помогу. (Да!)*

*После обеда отдохну,*

*книжку полистаю. (Да!)*

*Потом я музыку включу*

*всех танцевать заставлю. (Нет!)*

*Я телевизор посмотрю,*

*рисунок нарисую. (Да!)*

*Потом я маме помогу*

*и опять гулять пойду. (Да!)*

*Погуляю во дворе,*

*поваляюсь на песке. (Нет!)*

*Встречу я своих друзей,*

*поиграем дружно. (Да!)*

*Вечером домой скорей,*

*ужинать нам нужно. (Да!)*

*Сяду я быстрей за стол*

*и руки не помою. (Нет!)*

*Ой, да это я шучу,*

*руки с мылом вымою. (Да!)*

*За ужином капризничать начну,*

*потому что, чипсы я хочу. (Нет!)*

*Мамин ужин похвалю*

*и добавки попрошу. (Да!)*

*Мамочке своей помогать я буду:*

*всю посуду приберу,*

*пол на кухне подмету. (Да!)*

*Перед сном почищу зубы*

*и купаться буду. (Да!)*

*Потом ужастик посмотрю,*

*всю ночь бояться буду. (Нет!)*

*У мамы сказку попрошу*

*и сладко-сладко я усну. (Да!)*

*Вот и славно поиграли.*

*Вы все верно отвечали.*

*Знаете правильный ответ,*

*Когда ДА, а когда НЕТ.*

**3.Заключительная часть:**

***Воспитатель:***

Молодцы ребята, вы все правильно и дружно ответили.

А теперь давайте вспомним всё, о чём мы сегодня с вами говорили и подведём итог нашего занятия.

***Рисование «Режимные моменты»***

Выставка детских работ.

Ритуал прощания: «Раз, два, три, четыре, пять - завтра встретимся опять!»