Конспект НОД в подготовительной группе по теме «Режим дня»

Цель

- Сформировать представление о режиме дня.

- Убедить в необходимости соблюдать режим дня для укрепления и

сохранения здоровья.

- Формировать элементарные знания, умения и навыки валеологического

характера.

- Формировать положительные мотивации к укреплению и сохранению

здоровья.

Используемая литература

1. Зайцев Г., Насонкина С. «Правила на всю жизнь», Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2000г.

2. Карепова Т. «Формирование здорового образа жизни у дошкольников»,

3. Люцис К. «Азбука здоровья в картинках», Москва, «Русское энциклопедическое товарищество», 2004г.

Ход НОД.

Дети садятся на стульчики полукругом.

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!

Теперь можно начать наше занятие.

- Ребята, вы какими хотите стать: крепкими, сильными, здоровыми или хилыми, слабыми, больными? (ответы детей).

- Расскажите о правилах сохранения здоровья, о которых мы уже говорили и рисовали.

-Ответы детей: заниматься физкультурой, делать утреннюю гимнастику, правильно питаться, проветривать помещение, гулять, соблюдать правила гигиены, вовремя ложиться спать и др. (На мольберте помещены рисунки ребят.)

Воспитатель.

Сегодня мы с вами познакомимся с новым правилом сохранения здоровья –«Соблюдай режим дня». Как вы думаете, что такое режим дня?

- Ответы детей.

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)

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.

Давайте вспомним, каким здоровеньким и веселым был Хомка-хомячок.

Физминутка «Хомка».

Воспитатель.

Молодцы, ребята, садитесь.

Посмотрите на картинки «Режим дня Маши». Что помогает Маше соблюдать режим дня правильно?

- Ответ детей : часы.

Воспитатель.

Правильно, и Машеньке, и всем нам помогают часы. Маша умывается в 7 часов 30 минут.

- Во сколько Маша завтракает? (Ответ детей)

- Во сколько Маша занимается?

- Когда Маша обедает?

- Когда Машенька ложится спать?

Воспитатель.

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. Об этом говорится в русской народной пословице. Кто умеет читать, прочитайте её для всех.

- Дети читают и обсуждают смысл пословицы

Утро вечера мудренее.

Воспитатель.

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.

Воспитатель.

Ребята, на мольберте две большие карты «Здоровый сон» и «Нездоровый сон», а на столе много маленьких карточек. Берите по одной маленькой карточке, рассказываете, что изображено на картинке, какой вывод, какой будет сон у мальчика. Затем надо прикрепить эти карточки на большие карты.

Игра «Здоровый и нездоровый сон»

Воспитатель.

Вы все правильно рассказали про здоровый и нездоровый сон.

Ребята, пройдите за столы. Мы будем рисовать, обводить, а перед этим надо размять пальчики.

Пальчиковая гимнастика.

Воспитатель.

- Дети, возьмите карандаши и листочки. Здесь нарисовано, что надо и чего нельзя делать перед сном. Обведите красным карандашом, что надо делать перед сном, чтоб сон был спокойным и крепким.

(дети выполняют задание)

Воспитатель проверяет задание, спрашивая, какие картинки обвели красным карандашом: в правом верхнем углу, в левом нижнем углу и т. д.

Воспитатель. - С каким новым правилом сохранения здоровья мы сегодня познакомились? (ответы детей) и что такое режим дня? (ответы детей).

Воспитатель. Я хочу убедиться, что вы поняли все верно про режим дня. Предлагаю поиграть в игру «Когда это бывает?». Объединитесь в пары и возьмите по одной карточке (утро, день, вечер, ночь). Отвечая на вопрос, поднимайте вверх нужную карточку.

- Когда мы ходим на утреннюю гимнастику?

- Когда мы обедаем?

- Когда мамы и папы забирают ребят из детского сада?

- Когда спим дома в своей кроватке?

- Когда приходим в детский сад?

- Когда мы ужинаем?

- Когда смотрим передачу «Спокойной ночи, малыши»?

Воспитатель.

Молодцы, вы правильно ответили на вопросы и поняли, что такое распорядок и режим дня.

Наше занятие заканчивается интересным мультимедийным представлением «Режим дня нашей группы».