***«Режим дня».***

Цель: Сформировать у детей представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья.

Задачи : обогащение словарного запаса детей, развитие памяти , воображения , образного мышления , слуховой и зрительной памяти . Формирование умения устанавливать ассоциативные и причинно – следственные связи.

Ход занятия : (Дети встают в круг)

Приветствие: Доброе утро, солнце!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбнёмся

И за руки возьмёмся.

Учиться будем дружно

Всегда стараться нужно.

Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать!

Игра: «Оденем куклу Таню на прогулку».- последовательное название одежды.

Дети садятся.

Воспитатель: - Сегодня мы будем с вами говорить о режиме дня.

Я загадаю вам загадку, а вы попробуйте её отгадать.

Они ходят, но не спят

Всем о времени твердят,

Когда спать, когда вставать

Когда можно погулять… (часы)

Обратить внимание детей на часы. Какое время они показывают, в каждой ситуации. (высказывания детей). Рассказать детям о том, что наш организм имеет одну особенность о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание (как будто у нас там тоже часы) и страдает, когда этот порядок нарушается. Например, ты заигрался с друзьями во дворе и забыл, что уже пора обедать. И вдруг, что-то начинает беспокоить в животе. Что же происходит? (высказывание детей) Посасывает в желудке, урчит в животе ? и т.д.

Помощь детям в высказывании о том, что они чувствуют, о своих ощущениях физического дискомфорта.

Это ваш организм даёт сигнал, что пора обедать. Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает вам об этом чувством голода. Вы понимаете, что проголодались и идёте домой обедать.

Вечером вы рассматриваете интересную книгу с картинками и вдруг начинаете зевать, глаза начинают слипаться. В чём дело? (высказывание детей) .

А это ваш организм опять напоминает вам о своём внутреннем расписании. Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Если мешать своему организму соблюдать правильный режим дня, нарушать его внутренний распорядок- организм рассердится, поссорится с вами.

Вы садитесь за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным. Ложитесь спать, а заснуть никак не можете. Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются, голова клонится к подушке.

Вопросы к детям:

Знаете ли вы режим дня в своём детском саду?

(вспоминаем, когда дети завтракают, гуляют, играют, обедают, отдыхают - высказывания детей) .

Какой режим дня у вас в выходные дни?

Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Когда это бывает?

(При ответах детей воспитатель объясняет детям, что не нужно очень много времени проводить у телевизора, что устают ваши глазки, они краснеют и потом будут плохо видеть, нарушается осанка) .

Вывод: Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми.

Рассматривание иллюстраций «Режим дня».