**Конспект занятия по ЗОЖ**

**Тема: «Режим дня»**

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

***Задачи*:**

Учить понимать значение понятия - «Режим дня»;

Закрепить у детей представления о составляющих режима дня;

Уточнить знания детей о правилах соблюдения режима дня;

Вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье.

***Материалы:***ноутбук, экран, кукла, яблоки, одежда для куклы, дидактическая игра «Режим дня».

***Ход занятия*:**

(Дети встают в круг)

Приветствие: Доброе утро, солнце!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбнёмся

И за руки возьмёмся.

Учится будем дружно

Всегда стараться нужно.

Мы будем петь, стихи читать

И друг другу помогать!

На экране появляется мальчик Костя.

Воспитатель: Ребята к нам снова пришел в гости Костя. Посмотрите, что он принес. Это яблоки, вкусные и полезные. Значит Костя научился правильно питаться, и он хочет нас угостить яблоками. Слышите, а кто это плачет? Да, это же кукла Таня. Она говорит, что все делает не вовремя и не правильно, и из-за этого ничего не успевает. Ребята, давайте поможем Тане.

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

Дети садятся.

**Воспитатель:** -Как вы думаете, почему кукла Таня ничего не успевает делать?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Правильно, она не соблюдает режим дня. А, что такое режим дня?

Ответы детей.

**Воспитатель:** 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 кишечнике и т. д.

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

**Воспитатель:** то 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? .

Ответы детей.

**Воспитатель:** 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

**Физминутка:**

Утром надо всем вставать

И кроватку заправлять,

Умываться, одеваться,

Завтраком подкрепляться.

Бодро чтоб прошел наш день

соблюдать режим не лень.

Все успеть нам надо сделать,

Отдохнем тогда мы смело.

**Воспитатель:** Знаете ли вы режим дня в своём детском саду? Какой режим дня у вас в выходные дни? Как вы узнали о том, что голодны, хотите пить, устали, пора спать?

Ответы детей.

**Воспитатель:** Кукла Таня хочет проверить знают ли ребята режим дня в детском саду.

Игра: «Составь режим дня»

**Воспитатель:** Что может случиться, если не соблюдать режим дня?

Ответы детей:

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

**Воспитатель:** Кукла Таня прощается с нами, она благодарит за знания о режиме дня, которые она получила благодаря вам ребята и дарит нам цветок с советом: **«Режим дня»**. А мы попрощаемся с мальчиком Костей и посоветуем ему тоже соблюдать режим дня: спать, есть, гулять, играть, заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать и будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.