

Конспект занятия по ознакомлению с окружающим миром

«Режим дня» в старшей группе.

Цель: знакомство детей со значением режима в сохранении и укреплении здоровья.

Задачи:

1. Сформировать представление о режиме дня.
2. Развивать умение соотносить разные части суток с собственной деятельностью.
3. Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Ход занятия

I. Орг. момент. Эмоциональный настрой.

- 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.

II. Основная часть.

I. Вводная беседа о ЗОЖ.

- Улыбка - это залог хорошего настроения и *здоровье*.

- Что еще помогает нам быть здоровым?

- Сегодня к нам пришел в гости... Отгадайте кто.

Загадка.

Кто, ворочая усами,

Раскомандовался нами?

Можно есть! Пора гулять! Умываться и в кровать!

Циферки в кружочек встали – Время наше посчитали (часы)

- Зачем нужны часы?

- Сегодня к нам в гости пришли не просто часы. Послушайте, чей это звук?

(демонстрирует будильник)

II. Знакомство с режимом дня.

- Сегодня будильник познакомит нас с новым правилом сохранения здоровья «Соблюдай режим дня».

- Что же такое режим дня?

- Ребята, все дела, которые мы делаем утром, днем и вечером четко по времени и называется **режимом дня**.

- Будильник принес картинки и хотел рассказать о режиме дня. Но он так к нам спешил, что все картинки перепутал. Поможем Будильнику расположить картинки по порядку? Составим наш режим дня?
- Как вы думаете, почему будильник назвали будильником? (он будит людей по утрам)
- Что такое утро?

Утро

*Для чего мне просыпаться?
Чтобы встретить новый день.
Для чего мне умываться?
Чтоб с лица смыть сон и лень.
Зубки чистить для чего?
Чтоб им быть белей всего –
Белей снега самого.*

- После того, как вы проснулись, что вы делаете утром?
(чистим зубы, умываемся, причесываемся и идем в детский сад)
- Под каким номером картинка? (1, 2)
- Что вы делаете в детском саду утром?
(раздеваемся, идем на зарядку, а затем садимся кушать)
- Под каким номером картинка? (3, 4)
- Каким одним словом называется прием пищи по утрам? (*завтрак*)
- Для чего мы завтракаем? (чтобы были силы для занятий)
- После утренних занятий вы идете на прогулку. Почему прогулка так называется?
(прогуливаться по улице, дышать свежим воздухом, играть, отдыхать)
- После возвращения с прогулки наступает другое время суток, которое называется ...? (*день*)
- Что же мы делаем днем?
- Под каким номером картинка? (5, 6)
- Днем вы снова садитесь за стол, чтобы ... ? (покушать)
- А как сказать, чтобы было понятно, что кушать вы будете именно днем, а не утром или вечером? (обедать)

Обед

*Голод чувствую к обеду,
Одержатъ могу победу
Над котлетой и над супом.
Я не буду такой глупой,
Чтоб голодной оставаться,
Голодайте сами, братцы!*

- После обеда у вас начинается тихий час. Почему он так называется?

- А спать днем полезно для здоровья?

Дневной сон

*Сон дневной полезен очень,
Дети в нем растут нет мочи!
И умнеют на глазах,
Просыпаются – и ах!
Вспоминают все, что знают,
И с охотой напевают,
И стихи всю читают
Или сказки вспоминают.*

- Что вы делаете после сна?

Ужин

*Вот и вечер. Вкусный ужин.
Он для роста очень нужен.
Нужен ужин для ума,
Посуди, дружок, сама:
За день сил уходит много,
Надо их вернуть немного.
Вот для этого и ужин.
Он приятен нам и нужен.*

(полдник, выход на прогулку, игры, а потом за нами приходят родители)

- Да, когда за вами приходят родители, наступает время суток...? (**вечер**)

- Под каким номером картинка? (7, 8)

- Что вы делаете вечером дома вместе с родителями?

(садимся ужинать, играем, а перед сном умываемся, чистим зубы и ложимся спать)

- Вот мы проследили, как прошел ваш день. За днем наступает ...? (**ночь**)

- Под каким номером картинка? (9) - Что мы делаем ночью?

III. Рефлексия. Практическая работа.

- Если нарушать режим дня, наш организм рассердится и поссорится снами (будет болеть живот, будем простывать)

- Те дети, которые не нарушают **режим дня**, растут ... (крепкими и здоровыми). У них всегда хорошее настроение и на все дела хватает сил и времени.

- Давайте проверим, а знают ли наши гости, что надо делать, чтобы быть здоровыми?

- Мы начнем, вы продолжайте!

Помни твердо, что режим людям всем ... (*необходим*)

Мы приучены к порядку, зря в постели не лежим, утром делаем ... (*заряду*),
соблюдаем свой... (*режим*)

Крепла чтоб мускулатура занимайтесь... (*физкультурой*)
Платье, обувь и жилище быть должно, как можно ...(*чище*)
Помогает нам всегда солнце, воздух и ... (*вода*)

Практическая работа. Коллективная работа «Режим дня».

- А сейчас я предлагаю вам составить наш режим дня для группы и для родителей
(дети делятся на 2 команды и выполняют аппликацию на ватмане)