муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска «Детский сад № 440»

**Конспект занятия**

**«С утра до вечера»**

Подготовили воспитатели

МБДОУ д/с №440:

Чупахина М. А.,

Хохлова О.С.

Новосибирск 2023г.

Цель - формирование убеждений и привычек здорового образа жизни в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

* Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о состоянии собственного тела, узнать свой организм, научить беречь свое здоровье и заботится о нем.
* Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких культурно - гигиенических навыков.
* Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.
* Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

Программное содержание:

1. Познакомить детей с распорядком дня. Показать важность соблюдения режима в укреплении здоровья каждого человека;
2. Закрепить понятие о значимости режима дня;
3. Воспитать желания придерживаться правил по его выполнению.
4. Развивать память и мышление, умение рассуждать, делать умозаключения.

Методические приемы: Беседа, вопросы к детям, объяснение, дидактическая игра "Разложи по порядку", игровой момент, рассказ воспитателя.

Материал: иллюстративный материал с изображением детей, занятых различными видам деятельности в течение дня.

Словарная работа: Познакомить детей со словосочетаниями: режим дня, распорядок дня.

Предварительная работа: знакомство детей с частями суток и характерными для них видами деятельности; рассматривание иллюстративного материала о частях суток; Чтение художественных произведений, пословиц о времени, беседы о необходимости режима дня и его значимости; просмотр видеофильмов и мультфильмов по теме.

Ход мероприятия:

*Воспитатель:* Дети, как вы думаете, зачем нам нужны часы?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* А еще зачем?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Да вы правы, часы нам нужны для того, чтобы мы могли ориентироваться во времени, знать когда надо проснуться, чтобы не опоздать в детский сад на утреннюю гимнастику, для того, чтобы знать когда наступит обед, время прогулки и сна.

Дети, как вы думаете, что такое режим?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Дети, режим, это когда выполняются все дела в течение дня по времени, например как в детском саду. У вас есть время для принятия пищи, для занятий, прогулки для сна и ухода домой. С этим режимом детского сада знакомы и ваши родители, папы и мамы, ну а часы показывают время выполнения режима дня. Дети, а давайте вспомним, какие мы с вами знаем пословицы о времени.

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Ребята, как вы думаете, почему одни дети все успевают: и погулять с друзьями, и в кружке позаниматься, и по дому помочь, и книжку почитать. Игрушки у них прибраны, одежда в порядке. Остается время мультики посмотреть и с котом поиграть. А у других только обещания и жалобы, что не успел, сделает завтра. Почему так? Кто как думает?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Как можно назвать тех кто все делает вовремя и тех, кто не успевает?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Правильно! "Успевайки" и "Неуспевайки". Догадались или вспомнили книжку, которую мы с вами читали? Вы все правильно сказали. Однако у наших «Успеваек» есть еще один секрет. Этот секрет - режим дня. Режим помогает быть дисциплинированным, помогает укрепить здоровье, хорошо и качественно выполнить все свои дела и задания. Режим - это когда все твои дела распределены четко по времени в течение дня.

Ребята, с чего начинается день?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Что мы с вами делаем потом?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Как вы проводите вечер дома?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Дети, мы с вами говорим о том, что влияет на наше здоровье и как его укрепить. Вот и сейчас нам с вами пора немножко расслабиться и укрепить свое здоровье.

Предлагаю вам провести массаж ушных раковин, который помогает чему? Как вы думаете?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Да, правильно, помогает укреплению здоровья.

1. Загнуть уши вперед сначала мизинцем, потом всеми остальными пальцами. Прижать ушные раковины к голове, затем опустить, чтобы в ушах ощутился хлопок. *Повторить 5 -6 раз*

2. Захватить кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей. С силой потянуть их вниз и опустить.  *Повторить 5 - 6 раз*

3. Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать находящийся выступ ушной раковины (козелок). Сдавливать и поворачивать его во все стороны. *В течение 20 - 30 секунд*

*Воспитатель:* А теперь мы с вами поиграем в игру " Разложи по порядку".

Ребята по одному выходят к доске и по порядку выкладывают картинки с изображением детей, занятых различными видами деятельности в течение дня. По ходу игры воспитатель обращает внимание детей на то, что надо ложиться вовремя спать и вовремя вставать, ежедневно делать утреннюю гимнастику, необходимо есть в одно и то же время. Нельзя долго смотреть телевизор. Педагог заостряет внимание, на необходимость выполнение гигиенических процедур в течение всего дня и т. д.

*Воспитатель:* Ребята, помните. На прошлом занятии мы с вами рисовали своих "Здоровеек" и придумывали им имена. Так вот, два ваших персонажа прислали нам письма, правда не знаю кто, они не написали свои имена, послушайте, я вам их зачитаю. ( Звучит спокойная лирическая музыка).

"Я живу в деревне, здесь тихо и хорошо. Сплю долго, сколько хочу. Потом ем что-нибудь вкусненькое и так наедаюсь, что опять хочется полежать. Смотрю телевизор сколько хочу, ну иногда и читаю еще. В лесу много комаров и я туда не хожу, а на речку далеко и жарко. Я стал таким "красотуликом", толстеньким, румяненьким".

Вот такое письмо прислал один наш друг, а теперь слушайте другое письмо.

"То место, где я живу, называется деревней. Красота! Есть лес, озеро. По утрам я встаю рано, меня будят солнышко и птицы. Делаю зарядку. Я хожу в лес за грибами и ягодами. С удовольствием купаюсь в озере, хоть оно и далековато от того места, где я живу. Но ведь свежий воздух, прогулки, вода - это здоровье! Еще я хороший помощник, помогаю бабушке по хозяйству. Нахожу время для того, чтобы почитать или заняться рисованием. Эх, здесь такая природа, как ее не рисовать! После ужина я дышу свежим лесным воздухом и крепко засыпаю. Я знаю. Что хвастовство, это некрасивая черта, но мне так хочется вам сказать, что я подрос, загорел, стал сильнее и крепче"

Вот дети таких два письма мы с вами получили. А теперь скажите мне. Чье письмо вам больше понравилось?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Да, вы правы. Но как вы думаете, что помогло нашему герою стать красивым и сильным?

*Ответы детей:* …

*Воспитатель:* Да верно. Правильный режим дня, он заботился о своем здоровье: гулял на свежем воздухе, купался в озере, вставал вовремя и т. д. А второй ленился все это делать и из письма видно, что не стал он крепче и несерьезно относился к своему здоровью. И вот вывод дети: правильно составь свой распорядок дня, выполняй его, не ленись и ты будешь весело играть, хорошо выполнять задания, отдыхать и расти здоровым, крепким и красивым.

Анализ занятия.