



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 8 «Теремок»
МО Староминский район

Воспитатель:

Гордиенко Людмила Николаевна
(2-3 года) - группа раннего возраста

Занятие в рамках краевой акции «Россия, вперед!»

ТЕМА: «РЕЖИМ ДНЯ»

(беседа с детьми)

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

Материал:

картинки с изображением разного времени суток; деятельность людей и их режим дня.

Ход беседы:

Воспитатель:

Организм человека имеет одну особенность, о которой нельзя забывать: он старается соблюдать своё внутреннее расписание и страдает, когда этот порядок нарушается.

Например:

- Ты играешь с друзьями во дворе и совсем забыл, что уже время обедать.
- И вдруг что-то начинает беспокоить в животе, посасывает в желудке, урчит в кишечнике. Это твой организм даёт сигнал, что пора обедать.
- Он привык получать пищу в определённое время, уже готов к пищеварению и сообщает тебе об этом чувством голода.
- Ты понимаешь, что проголодался, и идёшь домой обедать.
- Вечером ты рассматриваешь интересную книжку с картинками и вдруг зеваешь.
- Глаза начинают слипаться. В чём дело?
- А это твой организм опять напомнил о своём внутреннем расписании.
- Он говорит: «Уже пора спать, за день ты устал, нужно отдохнуть и накопить сил».

Воспитатель:

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

- Ты садишься за стол обедать, а аппетита нет, всё кажется невкусным.
- Ложишься спать, а заснуть никак не можешь.
- Пора вставать, а глаза слипаются, руки и ноги не слушаются.
- Голова клонится к подушке.

Нужно соблюдать правильный режим дня: спать, есть, гулять, играть и заниматься в определённое время. Тогда организму будет легко работать, и ты будешь чувствовать себя здоровым и бодрым.

Воспитатель:

Ребята, а какой у нас режим в детском саду?

Когда мы с вами завтракаем, гуляем, играем, обедаем, отдыхаем?

А что вы делаете дома в выходные?

Как вы узнаете, что хотите кушать?

Если хочешь спать? Когда это бывает?

Давайте посмотрим на картинки, которые я вам приготовила.

Кто из ребят поступает верно, а кто нет?

Воспитатель:

А кто из вас неправильно себя ведёт в саду, дома?

Кто мало гуляет, много сидит у телевизора, поздно ложится спать?

Послушайте стихотворение **О режиме дня:**

Завтрак, полдник,

Днём обед и вечерний ужин

Для здоровья малышам

Режим питания нужен!

Кушай правильно, дружок,

Вовремя и в меру.

Подрастать ты будешь в срок

Здоровым непременно



Тих, невидим, невесом,
В гости к нам приходит сон.
За собой зовёт в кровать,
Спи, малыш, в ней сладко-сладко.
Все спят ночью, но и днём
Мы немного отдохнём.
За полдня устали слишком,
Надо сделать передышку.
Голове, рукам у нас,
Нужен отдых – тихий час.