**Тема: «Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим!»**

*Автор-составитель: Бочагова Ю.А.*

**Цель занятия:** формировать положительное отношение к здоровому образу жизни и режиму дня.

**Задачи занятия:**

1. Ознакомить детей с режимом дня;
2. Способствовать формированию двигательных умений и навыков, обогащать двигательный опыт детей;
3. Воспитывать интерес к занятиям физической культурой, и соблюдения режима дня.

**Методы**: игровая и здоровьесберегающая.

**Материалы и оборудование**: Флажки, ленточки с колечками, фартук, косынку, карточки с полезными блюдами, карточки - режим дня.

**Возраст детей:** 6-7 лет

**Ход занятия:**

1. **Вводная часть.**

**Воспитатель**. Здравствуйте, ребята! Приглашаем, вас отправиться в увлекательное путешествие по очень интересной стране, название которой узнаете немного позднее. А целью нашего путешествия будет…Думаю, что отгадаете это сами:

Стать здоровым ты решил,

Значит, выполняй*…(режим)*

**Воспитатель**. Да, правильно! Сегодня мы с вами поговорим о том, как важно все уметь делать во время, т.е. о режиме дня. Режим дня помогает не только правильно распределять свое время, хорошо заниматься, но и помогает укреплению здоровья всех членов вашей семьи. И отправляемся мы с вами в страну Режимландию.

1. **Основная часть**

**Воспитатель**. С первых дней в детском саду необходимо соблюдать режим дня, так как это поможет вам стать более организованными и здоровыми.

Вот сейчас и посмотрим, насколько мы с вами организованы. Проверить это нам поможет игра «К своим флажкам».

             Играющие делятся на две группы по 6-8 человек и становятся в колонну в разных  местах зала. В начале каждой колонны - водящий с флажком в поднятой руке (флажки разного цвета).

               Под музыку все играющие, кроме держащих флажки, разбегаются по площадке. Как только музыка обрывается, приседают и закрывают глаза, отвернувшись от водящих. Дети с флажками в это время меняются местами на площадке.

               По команде руководителя: «Все к своим флажкам!»- играющие открывают глаза, ищут свой флажок, бегут и строятся за ними в колонну. Побеждает группа, быстрее других образовавшая колонну.

**Воспитатель.** Молодцы! Все хорошо организованы и готовы к путешествию.

**III.I.  Информационный блок.**

**Воспитатель.** На нашем пути первый город «Доброе утро».

**Воспитатель.**

Влезло солнце к нам в окошко,         К нам в квартиру день пришел.

                  Улеглось на желтый пол,                     Он залез ко мне в кровать,

И по тепленькой дорожке                     Говорит: «Пора вставать!

**Воспитатель.** Многие ребята жалуются на то, что у них не хватает времени, и приходится вечно торопиться, делать все наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределять свои дела?

                  Послушайте стихотворение, которое называется «Митяй – лентяй». Может кто - то из вас узнает себя.

                   Трезвонят все будильники:                            Митяй – лентяй, Митяй – лентяй

                   Митяй, вставать пора!                                        Храпит, храпит,

                   А он храпит, как миленький                        Все спит и спит.

                  До девяти утра.

**Воспитатель.** Режим- это распорядок дня. Если всегда придерживаться разумного распорядка - вовремя вставать, есть, работать, гулять, спать, то организму будет легко справляться со всем, и вы будете чувствовать себя здоровыми и бодрыми, вырастете сильными и смелыми.

* А какие пословицы об утреннем подъеме вы знаете?

**Ответы детей: 1**. Кто рано встает, тот долго живет.

**2.** Утро вечера мудренее.

**3**. Кто встал до дня, тот днем здоров.

**4**. С курами ложись, с петухами вставай.

**5**. Встань рано, вразумись здраво, исполни прилежно.

**Воспитатель.**

Знай дружок, что в семь утра                               Каждый день свой непременно

Хватит спать, вставать пора.                                Начинайте с физзарядки,

                  Заправляю сам кроватку,                                      Не играйте с дремой в прятки.

Быстро делаю…(зарядку)                                     Быстро сбросьте одеяло,

                                                                                                   Встали – сна как не бывало.

Мы не только каждое утро начинаем с зарядки, но и любим играть в подвижные игры. Давайте поиграем в нашу любимую игру «Мы веселые ребята».

***Правила игры****.*

*Дети стоят на одной стороне зала. Перед ними мелом проводится черта. На противоположной стороне зала также проводится черта. Сбоку от детей, примерно на середине между двумя линиями, находится ловец.*

**Дети**(хором).

                 Мы веселые ребята,                  Ну, попробуй нас догнать!

                Любим бегать и играть.              Раз, два, три – лови!

*После слова «лови» дети перебегают на другую сторону класса, а ловец догоняет бегущих. Тот, до кого он дотронется, прежде чем играющий перейдет черту, считается пойманным и становится ловцом.*

**Воспитатель.** Молодцы, ребята!

Здоровье в порядке-                          Режим, конечно, не нарушу-

Спасибо… (зарядке).                      Я моюсь под холодным…(душем).

* После зарядки необходимо принять водные процедуры. А сейчас группа ребят расскажет нам о пользе сна, и почему утром нужно вставать рано и делать зарядку.

**1.**Глубокий и полноценный сон необходим человеку, так как обеспечивает нервным клеткам головного мозга отдых. Это способствует правильному росту и развитию организма в целом, создает у человека чувство бодрости, повышает работоспособность. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10 -12 часов.

**2**. Нужно следить, чтобы ребенок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определенное время. Нужно приучить ребенка выполнять перед сном гигиенические процедуры, спать при открытой форточке, не разрешать смотреть перед сном телевизор и проводить шумные игры, не давать плотного ужина.

**3**. Важно помнить о полезной привычке рано ложиться и рано вставать. Гигиеническая гимнастика и водные процедуры благотворно воздействуют на центральную нервную систему, активизируют работу системы кровообращения и дыхания, способствуют вхождению в ритм рабочего дня.

                  Зарядка означает заряжение здоровьем и энергией. Занятия утренней зарядкой должны войти у ребенка в привычку.

**Воспитатель.**

                  После душа и зарядки                                          Как поел, портфель бери,

Ждет меня горячий …(завтрак).                   В школу с радостью иди.

* Поднимем себе настроение с помощью игры «Веселые хвостики».

**Правила игры.**

*Участникам игры раздаются ленточки. Их необходимо закрепить за воротник или за пояс игрока. У водящего нет «хвоста». Он пытается снять «хвост» у любого игрока. Как только водящий сорвет «хвост», он приделывает его себе, а оставшийся без «хвоста», становится водящим.*

1. Ленточки должны быть видны водящим.
2. Нельзя держать руками свой «хвост».
3. Нельзя сразу ловить водящего, который только что сорвал «хвост».

**Воспитатель.**

                   Молодцы, а теперь проведем игру «Приготовь завтрак».

**Правила игры.**

*Нужно быстро надеть фартук, повязать на голову косынку, на поднос положить карточки с названиями тех блюд, которые полезно съесть за завтраком, быстро отнести на стол к консультантам. Победит тот, кто выполнит все правильно и быстро.*

* *Под быструю веселую музыку проводится игра.*

**III.II.  Познавательно-игровой блок.**

**Воспитатель.** И снова в путь к другому городу, который называется «Радостный денек».

В детском садике слушай все внимательно,

Будь прилежным и старательным.

                   Давайте проверим, какие вы внимательные. Проведем игру «Это я, это я, это все мои друзья». Я буду задавать вопросы, а вы все дружно отвечаете: «Это я, это я, это все мои друзья!» Если вы с чем-то не согласны, молчите и топайте ножками.

* *Словесная игра «Это я, это я, это все мои друзья».*

**Воспитатель.** Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья.

**Воспитатель .** Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья.

**Воспитатель**. Кто не хочет быть здоровым, бодрым, стройным и веселым?

**Дети молчат.**

**Воспитатель** **.** Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья.

**Воспитатель.** Кто же любит помидоры, фрукты, овощи, лимоны?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья.

**Воспитатель** Кто режим свой соблюдает, кончил дело, поиграет?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья.

**Воспитатель .** Ну а кто начнет обед с жвачки импортной, конфет?

**Дети молчат.**

**Воспитатель.** Кто поел – и чистит зубки ежедневно дважды в сутки?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья.

**Воспитатель** **.** Кто согласно распорядку выполняет физзарядку?

**Дети.** Это я, это я, это все мои друзья

**Воспитатель .** Отлично! Вы все внимательны. А как надо сидеть за столом, чтобы сохранить правильную осанку?

**Ответы детей 1.** Для того, чтобы оставаться стройными, нужно ровно сидеть за партой, не носить тяжести все время в одной руке, рюкзак надо носить не в руках, а на спине. Спорт помогает укрепить мышцы и улучшить осанку.

**2.** Подвижные игры помогают нам быть здоровыми и стройными. Иногда мы так старательно пишем на уроках, что очень низко наклоняемся над тетрадками. От этого портится осанка.

**VI. Итоговый блок.**

**Воспитатель**. А что же ждет нас впереди? Перед нами следующий город «Вечерок».

Я, ребята, не грущу,                           Нам вместе весело идти-

                  Я с работы папу жду.                       Семейный вечер… (впереди).

**Воспитатель. А** как мы проведем этот вечер? Давайте построимся в две колонны и проведем эстафеты.

**1**.Поможем маме приготовить ужин.

           Эстафета «Яблочко на тарелочке»

*Около каждой команды находятся тарелки по количеству половины команды и столько же яблок. Первый участник забирает тарелку и, добежав до промежуточного финиша, оставляет ее там. Второй участник относит на промежуточный финиш яблочко и кладет его в тарелку. Следующий участник снова относит на промежуточный финиш тарелку и т. д.*

**Воспитатель**. И вот наступило время, когда детям пора ложиться спать. Послушайте, пожалуйста, в исполнении учащихся стихотворение С. Михалкова «Не спать», про мальчика, который не хотел ложиться спать.

**1.**

              Я ненавижу слово «спать»!

              Я ежусь каждый раз,

              Когда я слышу: «Марш, в кровать!

              Уже десятый час»!

**2.**

              Нет, я не спорю и не злюсь-

             Я чай на кухне пью.

             Я никуда не тороплюсь.

              Когда напьюсь – тогда напьюсь!

              Напившись, я встаю

              И, засыпая на ходу,

             Лицо и руки мыть иду.

**3.**

             Я, как герой, борюсь со сном,

             Чтоб время протянуть,

             Мечтая только об одном:

             Подольше не заснуть!

**4.**

             Как хорошо иметь права

             Ложиться спать хоть в час! Хоть в два!

             В четыре! Или в пять!

             А иногда, а иногда,

            (И в этом, право, нет вреда!)

             Всю ночь совсем не спать.

**Воспитатель.** Как вы думаете, ребята, прав ли герой стихотворения?

**Ответы детей:** Нет, не прав, потому что ложиться спать надо всегда в одно и то же время. Перед сном полезно спокойно погулять на свежем воздухе.

**Воспитатель** **.**

**2.** Вот и подходит к концу наше путешествие. Сегодня мы познакомились с режимом дня. Проверим, как вы запомнили основные режимные моменты.

**Эстафета «Режим дня»**

*Каждая команда получает набор карточек, которые обозначают последовательность режима дня и две карточки со словами****Режим, дня****. Участники должны сложить словосочетание****Режим дня****и прикрепить напротив времени соответствующую карточку. Карточки следующие:*

                  Подъем                     Занятия                    Ужин

                  Зарядка                                                           Сон

                  Завтрак                  Прогулка Обед

**Воспитатель**. Молодцы! Режим дня быстрее всех составила первая команда. Замечательно, что обе команды правильно расставили карточки.

**Релаксация.**

**Воспитатель .** Что мы делаем в 9 часов вечера? (Ложимся спать).

- Да, верно.

          Знай, спокойный крепкий сон        Завтра будет новый день!

          Тебе очень нужен он.        Режим понравился тебе?

**Ответы детей:**

Да, понравился. Мы каждый день будем соблюдать режим дня.

**1.**

 Утром делаем зарядку,

Вовремя всегда едим,

        Днем играем, ночью спим.

**2.**

       На зарядку утром встанем,

                                                                 На урок не опоздаем.

        Вовремя мы кушать будем,

  Погулять не позабудем.

          В девять ровно ляжем спать,

     Чтоб режим не нарушать!

**3.**

                                                                 Утром рано встаем,

                                                                 На зарядку идем.

После школы по часам

                                                                 Делаем уроки,

                                                                 Отдыхаем и играем,

 Строго по часам гуляем.

**4.**

Маме дома помогаем,

          Свой режим мы соблюдаем.

 В девять вечера, устав,

      Спокойной ночи пожелав,

    Отправляемся мы спать –

                                                                 До утра нам отдыхать.

**Воспитатель  .**

         При хорошо продуманном режиме дня времени хватает на все: на занятия и отдых, занятия в кружках и помощь родителям, чтение и спорт. Умение организовать свое время - очень ценное качество человека.

          Дети дарят своим родителям картонные сувениры – «будильники», изготовленные на занятии ИЗО(аппликация). С обратной стороны наклеена «Памятка для детей» как составить режим дня.