

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 126



**Цикл занятий ЗОЖ**  
**Занятие 9. «Режим дня – секрет здоровья»**

**Составитель:**

инструктор по физической культуре  
высшей квалификационной категории  
МАДОУ детский сад № 126  
Лукманова Л.Н.

**г. Екатеринбург**

## **Занятие 9. «Режим дня – секрет здоровья».**

### **Цель:**

Сформировать у детей представление о режиме дня как о важном условии сохранения здоровья; научить планировать свой день, соблюдать последовательность режимных моментов.

### **Задачи:**

- Дать понятие «режим дня», объяснить, почему важно выполнять действия в одно и то же время; познакомить с основными режимными моментами (подъём, зарядка, умывание, завтрак, занятия, прогулка, обед, сон, ужин, подготовка ко сну).
- Развивать навыки самоорганизации, временные представления (части суток, последовательность событий); формировать умение анализировать свой распорядок дня.
- Воспитывать ответственное отношение к своему здоровью, желание соблюдать режим дня без напоминаний взрослых.
- Развивать общую моторику через имитацию действий в течение дня; укреплять здоровье через выполнение утренней зарядки.

### **Оборудование и материалы:**

- Плакат или карточки с изображением режимных моментов (подъём, зарядка, умывание, завтрак, занятия, прогулка, обед, тихий час, полдник, ужин, вечерние процедуры, сон).
- Часы-макет (круг с подвижными стрелками) или песочные часы.
- Разрезные картинки «Собери распорядок дня» (каждый этап на отдельной карточке).
- Магнитная доска с магнитами.
- Листы бумаги, цветные карандаши/фломастеры.
- Музыкальное сопровождение (бодрая музыка для зарядки, спокойная – для релаксации).

### **Ход занятия.**

#### **Вводная часть.**

#### **Инструктор (воспитатель):**

– Ребята, сегодня мы поговорим о секрете, который помогает нам быть бодрыми, здоровыми и всё успевать. Отгадайте загадку:

*«Утром мы встаём по звонку,*

*Чистим зубы, делаем зарядку.*

*В полдень – суп и котлетку,*

*А вечером – сказку и кроватку.*

*Что помогает нам жить по порядку?»* (Режим дня)

– Правильно, это режим дня. Сегодня мы узнаем, что это такое и почему его нужно соблюдать.

**Разминка (двигательная часть) – «Утро начинается».**

Под бодрую музыку дети выполняют движения, имитирующие утренние процедуры:

- Ходьба на месте – «просыпаемся».
- Потягивания: руки вверх, встать на носки – «потянулись к солнышку».
- Умывание: круговые движения ладонями по лицу – «моем щёчки, лоб, носик».
- Чистка зубов: движения указательным пальцем перед ртом.
- Зарядка: наклоны, приседания, прыжки.
- Дыхательное упражнение «Свежий воздух»: вдох носом, выдох ртом.

### **Основная часть.**

#### **Беседа «Что такое режим дня?»**

Инструктор (воспитатель) вывешивает плакат с картинками режимных моментов в хаотичном порядке.

– Посмотрите, здесь нарисованы разные дела. Но всё перепутано. Как вы думаете, можно ли сначала лечь спать, а потом пойти гулять? А есть ли порядок в наших делах?

Дети высказываются. Инструктор подводит к мысли, что у каждого дела есть своё время.

– **Режим дня** – это расписание, когда мы встаём, едим, гуляем, занимаемся и ложимся спать. Если всё делать вовремя, организм привыкает, и мы чувствуем себя хорошо. А если нарушать режим – появляется усталость, плохое настроение, можно заболеть.

#### **Игра «Разложи по порядку» (на магнитной доске или на ковре).**

Детям раздаются карточки с режимными моментами (по одной на пару или каждому). Задача: выстроить последовательность от утра до вечера.

Например:

1. Подъём
2. Утренняя гимнастика
3. Умывание, чистка зубов
4. Завтрак
5. Занятия в детском саду / в школе
6. Прогулка
7. Обед
8. Дневной сон (тихий час)
9. Полдник
10. Игры / кружки
11. Прогулка вечерняя
12. Ужин
13. Вечерние процедуры (умывание, чистка зубов)
14. Чтение сказки
15. Сон

Инструктор (воспитатель) вместе с детьми проверяет правильность, обсуждает, почему именно такой порядок.

### **Работа с макетом часов.**

Инструктор показывает макет часов (или круг, разделённый на части: утро, день, вечер, ночь). Объясняет:

- **Утро** – просыпаемся, делаем зарядку, завтракаем. (Примерное время: 7–9 часов)
- **День** – занятия, обед, прогулка, сон. (9–16 часов)
- **Вечер** – ужин, спокойные игры, подготовка ко сну. (16–21 час)
- **Ночь** – сон. (21–7 часов)

Дети называют, что они делают в разное время суток.

### **Дидактическая игра «Что сначала, что потом?»**

Инструктор (воспитатель) называет два действия, дети определяют, какое из них должно происходить раньше, какое – позже.

Примеры:

- Завтрак и обед (завтрак раньше).
- Прогулка и сон (прогулка перед сном – если речь о дневном сне; или сон перед прогулкой – вечером? Нужно уточнять).
- Чистка зубов и завтрак (чистка зубов до завтрака, но после завтрака тоже нужно чистить – объяснить).
- Просыпание и утренняя зарядка (просыпание раньше).

### **Беседа «Почему важно соблюдать режим?»**

Инструктор (воспитатель) задаёт вопросы:

- Что случится, если ложиться спать очень поздно? (Будешь вялым, не захочешь делать зарядку, плохо усвоишь знания.)
- Что будет, если не гулять? (Не хватит кислорода, будет болеть голова.)
- Почему нужно есть в одно и то же время? (Желудок привыкает, еда лучше усваивается.)
- Как режим помогает родителям и воспитателям? (Все знают, что делать, нет суеты.)

**Вывод:** режим дня помогает быть здоровым, активным, хорошо учиться и не уставать.

### **Составление рассказа «Мой день».**

Инструктор (воспитатель) предлагает детям по очереди назвать одно дело из их распорядка дня. Начинает сам:

- Я просыпаюсь в 7 утра.
- Ребёнок 1: – Я делаю зарядку.
- Ребёнок 2: – Я чищу зубы.
- Ребёнок 3: – Я завтракаю.

И так далее, пока не дойдут до сна. Если кто-то сбивается, другие помогают.

## **Заключительная часть.**

### **Рисование «Мой режим дня» (схематично).**

Дети получают листы бумаги, разделённые на 4 части (утро, день, вечер, ночь) или просто рисуют 3–4 картинки, изображающие самые любимые или важные режимные моменты. Например: зарядка, обед, прогулка, сон.

### **Рефлексия.**

- Что такое режим дня?
- Почему его нужно соблюдать?
- Какое время суток самое активное? (День.)
- Когда наш организм отдыхает и набирается сил? (Ночью.)
- Что нового вы сегодня узнали?

### **Завершение.**

– Сегодня вы узнали секрет здоровья – режим дня. Постарайтесь соблюдать его дома и в детском саду. На следующем занятии мы поговорим о полезных и вредных привычках.