**Игра - путешествие «Режим дня - мы друзья».**

**Цель:**

- формирование представлений о режиме дня, частях суток и потребности в здоровом образе жизни.

**Оборудование:** плакат, разделенный на 4 сектора; картинки с режимными моментами для наклеивания и для дид. игры.

**Предварительная работа:**

1. рассматривание плакатов : «Почему нужно соблюдать режим дня?», «Смешарики», «Азбука здоровья».

2. Чтение стихотворения «Я люблю свой режим дня! Он - помощник для меня!»

Ход игры

**Воспитатель:**

- Здравствуйте, дети! А вы знаете, что слово «здравствуй» означает «будь здоров!»? Люди при встрече желают друг другу доброго здоровья. Так вы дарите друг другу здоровье и радость.

Воспитатель:

- Как вы думаете, что значит быть здоровым?

(Ответы детей)

**Воспитатель:**

- Наверное, каждый из вас хочет быть сильным, бодрым, энергичным, чтобы выполнять любую работу. Здоровый человек редко задумывается над тем, что такое здоровье. Кажется, что ты здоров, всегда будешь таким, и не стоит об этом беспокоиться. Между тем здоровье – одна из главных ценностей человеческой жизни, источник радости. Каждый с юных лет должен заботиться о своем здоровье.

**Воспитатель:**

- Сейчас мы проверим, а знаете ли вы, что для вас полезно, а что вредно?

• Читать лёжа…

• Смотреть на яркий свет…

• Смотреть близко телевизор…

• Оберегать глаза от ударов…

• Употреблять в пищу морковь, петрушку…

• Тереть глаза грязными руками…

• Слушать очень громкую музыку…

• Заниматься физкультурой…

**Воспитатель:-** Чтобы быть здоровым, нужно с детства заботиться еще о правильном распорядке дня. Что такое режим дня?

Дети:

*(Ответы детей)*

**Воспитатель**:

- Режим дня - это распределение времени суток на виды занятий, отдых и развлечения. Чтобы правильно составить свой режим дня, надо знать части суток и правильно планировать время сна, личной гигиены, питания, занятий спортом и отдыха.

**Воспитатель:**

- Давайте повторим части суток. Я загадаю вам загадки, а вы должны их отгадать.

**Воспитатель:**

- Слушайте первую загадку:

*Солнце яркое встаёт,*

*Петушок в саду поёт,*

*Наши дети просыпаются,*

*В детский садик собираются. (Утро)*

**Воспитатель:**

- Правильно, ребята. Это утро. А что вы делаете утром?

**Дети:**

- Умываемся, чистим зубы, делаем зарядку, заправляем кровать, завтракаем, занимаемся.

**Воспитатель:**

- Правильно, ребята. На столе лежат картинки на тему «режим дня», вам необходимо выбрать те, которые относятся к утру и наклеить их на плакат, разделенный на части суток.

*(Дети на столе берут картинки, которые относятся к утру и наклеивают на плакат.)***Воспитатель:** (Загадывает загадку)

*Солнце в небе высоко,*

*И до ночи далеко,*

*Коротка деревьев тень.*

*Что за время суток? (День)*

**Воспитатель**:

- А что вы делаете днем?

**Дети:**

- Гуляем на прогулке, рисуем, играем в настольные игры, обедаем, спим.

*(Дети на столе берут картинки, которые относятся ко дню и наклеивают на плакат.)***Воспитатель:**(Загадывает загадку)

*Солнышко лучистое*

*Село за дома,*

*Мы пришли с прогулки,*

*Ужинать пора. (Вечер)*

**Воспитатель:**

- А чем вы занимаетесь вечером?

**Дети:**

- Ужинаем, рисуем, смотрим телевизор, слушаем сказку перед сном.

*(Дети на столе берут картинки, которые относятся к вечеру и наклеивают на плакат.)*

**Воспитатель:** (Загадывает загадку)

*Солнце село. Свет погас.*

*Спать пора всем. Поздний час.*

*Улетел уж вечер прочь,*

*А за ним крадется. (Ночь)*

**Воспитатель:**

- А что мы делаем ночью?

**Дети:**

- Спим.

*(Дети на столе берут картинки, которые относятся к ночи и наклеивают на плакат.)*

**Воспитатель:**

- Правильно. Соблюдение режима дня очень важно для каждого человека и особенно ребенка. Утром, в обед и вечером нужно обязательно кушать; несколько раз в день ходить на прогулку, дышать свежим воздухом и играть в игры; по утрам и вечером принимать душ и чистить зубы; днем обязательно отдыхать, а вечером в одно и то же время укладываться спать. Те дети, которые не нарушают режим дня, растут крепкими и здоровыми. У них всегда хорошее настроение и на все дела хватает времени.

**Воспитатель:**

- Ребята, давайте проверим, как вы запомнили, что такое режим дня, и выполним задание.

**Дидактическая игра «Режим дня» (в виде соревнований).**

**Воспитатель:**

- Перед вами картинки с различными действиями: завтрак, сон, обед, зарядка и т. д. Вам нужно расставить их все по порядку, как должен проходить ваш день.

**Воспитатель:**

- Молодцы, ребята! Я вижу, что вы усвоили, что такое режим дня.

**Воспитатель:**

- Режим дня надо соблюдать, чтобы быть здоровым, бодрым, радостным! Для закрепления знаний, я вам подготовила загадки.

*Он — холодный, он — приятный,*

*С ним дружу давно, ребята,*

*Он водой польёт меня,*

*Вырасту здоровым я! (душ).*

*Я шагаю по квартире,*

*Приседаю: три-четыре.*

*И уверен твёрдо я,*

*С нею ждёт успех меня! (зарядка).*

*Есть и завтрак, и обед,*

*Полдник есть, а может, нет,*

*Он не очень-то и нужен,*

*Ведь у нас еще есть … (ужин)*

*Чтобы сил тебе хватало*

*Бегать, прыгать и играть,*

*В самый полдень на кроватку*

*Нужно лечь и отдыхать.*

*Это значит, что у нас*

*По режиму… (тихий час).*

*Я повсюду, где бываю,*

*Всё на свете успеваю,*

*Потому что у меня*

*Строгий… (распорядок дня).*

*Вот совсем закрылись глазки,*

*И почувствовал я —*

*он скоро мне покажет сказки.*

*Мой ночной волшебник… (сон).*

**Итог занятия.**

**Воспитатель:**

- Ребята, для чего нужно соблюдать режим дня детям и взрослым?

*(Ответы детей)*

**Воспитатель:**

*А теперь пора прощаться.*

*Всем желаю закаляться,*

*Не болеть и не хворать,*

*И режим соблюдать.*

Желаю Вам здоровья! Отличного настроения!