

**КОНСПЕКТ**  
**непосредственно организованной образовательной деятельности**  
**по валеологии в средней группе Тема: «Режим дня»**

*Воспитатель Кольцова В.Р.*

**Цель:** закрепить знания детей о режиме дня.

**Программное содержание:**

- Формировать у детей представление о составляющих здорового образа жизни: режим дня, двигательная активность, рациональное питание;
  - Учить выбирать полезные для здоровья продукты;
  - Расширять представление о значимости чистоты, режима дня и полезных привычек, для здоровья человека;
  - Развивать память, внимание, воображение, речь, моторику;
  - Обогащать словарь, закреплять умение вести диалог, отвечать на вопросы.
- Воспитывать положительное отношение к здоровому образу жизни, самостоятельность.

**Словарная работа:** режим дня, лаборатория, привычка, витаминный, макет, микроскоп

**Материалы и оборудование:** макет «Режим дня» с картинками, платковая кукла доктор, челюсть и предметы гигиены. д/и «Собери полезный завтрак», оборудование к дорожке здоровья (кочки, лестница плоская, узкая дорожка, Су-Джок), коврики для релаксации, д/и «Приготовь витаминный сок», оборудование для опыта с водой «Прогони микробов», звукозапись для зарядки, релаксации, отрывок из мультфильма «Три кота. Микробы», коробка с сюрпризом.

**Предварительная работа:** работа по проекту «Азбука здоровья», просмотр мультфильмов про микробы, презентация «Режим дня» и др

**Ход:**

**Воспитатель:** Друзья мои, как много у нас сегодня гостей! Поприветствуем их! Здравствуйте уважаемые гости!

*Дети здороваются с гостями и садятся на стулья*

**Воспитатель:** Сегодня мы с вами поговорим о режиме дня

*Стук в дверь*

**Воспитатель:** Интересно, кто это к нам пришёл? Пойду встречу еще одного нашего гостя.

*Воспитатель уходит, и возвращается в костюме доктора Здоровейкина с чемоданчиком в руках, макетом «Режим дня» и карточками для макета. Ставит чемоданчик, вешает макет на мольберт, раскладывает карточки на столе.*

**Доктор:** Здравствуйте дети! Меня зовут доктор Здоровейкин. Кто это тут говорил про режим дня. А вы знаете, что такое режим дня? (ответы детей)

**Доктор:** Режим дня - это определенный распорядок, когда и что надо делать в течение дня, когда завтракать, когда гулять, когда отдыхать.

*Показывает пустой макет «Режим дня»*

**Доктор:** У меня есть волшебные карточки. Они нам помогут составить режим дня.

Какое прекрасное сегодня утро, а с чего начинается утро у вас?

*Ответы детей*

**Доктор:** Утром мы чистим зубы, умываемся. Серафима, выбери предметы, которые нужны для чистки зубов. Покажи нам пожалуйста, как правильно чистить зубы, а я тебе помогу.

*Доктор ставит карточку «Утро» на макет*

**Доктор:** Умываться и чистить зубы по утрам – это очень полезная привычка.

После того как мы умылись и почистили зубы, мы делаем зарядку. Приглашаю вас на весёлую зарядку.

*Зарядка с текстом и музыкальным сопровождением*

**Доктор:** Здоровья в порядке – (дети отвечают) спасибо зарядке!

*Дети садятся на стульчики*

**Доктор:** Зарядку надо делать каждый день – это тоже полезная привычка Скажите, что мы делаем после зарядки?

**Дети:** Завтракаем

**Доктор:** Каким должен быть завтрак?

**Дети:** Завтрак должен быть, полезным, вкусным, сытным, разным,.....

**Доктор:** Все правильно. Я вам предлагаю собрать на поднос блюда на завтрак. Будьте внимательным, завтрак должен быть полезным. Пройдите к столам и приступайте к работе.

*Звучит музыка, дети подбирают нужные картинки 3 из 5*

**Доктор:** Маша, что у тебя сегодня на завтрак? Почему ты выбрала творог? А что Миша выбрал на завтрак?

*Здоровейкин объясняет важность для здоровья того или иного продукта*

**Доктор:** Вы молодцы! Я за вас спокоен, вы знаете, что надо есть на завтрак. Завтракать нужно обязательно – это третья полезная привычка.

*Доктор помещает карточку «Завтрак» на макет, дети проходят на свои места*

**Доктор:** Чем вы занимаетесь после завтрака?

**Дети:** Мы занимаемся своими любимыми делами, рисуем, лепим, играем, строим (*Здоровейкин ставит карточку «Игры» на макет*), а затем идем на свежий воздух.

**Доктор:** Назовите свои любимые подвижные игры на прогулке?

*Дети называют любимые п/и*

**Доктор:** Я предлагаю вам построить дорожку здоровья и пройти по ней.

*Дети помогают разложить оборудование, проходят по дорожке здоровья, садятся на стулья*

**Доктор:** Итак, мы с вами погуляли, а теперь мы идем в детский сад и первое, что мы будем делать ?...

**Дети:** Мыть руки

**Доктор:** Скажите, пожалуйста, почему обязательно надо мыть руки после прогулки?

**Дети:** Потому что на руках есть микробы.

**Доктор:** Да, мы их не видим, но эти микробы очень хорошо можно рассмотреть в микроскопе. Внимание на экран.

*Дети смотрят фрагмент видео про микробы*

**Доктор:** А я знаю интересный опыт. Подходите в мою лабораторию.

*Дети подходят к столу с оборудованием для опыта с водой*

**Доктор:** Вот емкость с чистой водой, добавим немного в воду черной краски – это будут микробы. Что нам поможет избавиться от микробов? На помощь нам придёт наш верный помощник - мыло. Внимание! Добавляем каплю мыло в нашу воду. Что же случилось?

*Ответы детей (микробы убежали)*

**Доктор:** Вот что происходит с микробами, когда мы моем руки с мылом. Все микробы уничтожены, а руки становятся чистыми и можно приступать к обеду. Мыть руки с мылом – это тоже полезная привычка. А что у нас сегодня на обед расскажет Миша

*Вот закончилась прогулка*

*Все собрались на обед*

*И чего тут только нет*

*Борщ, котлеты, вермишель*

*С витаминами кисель*

*Ставим карточку «Обед» на макет*

**Доктор:** Что мы делаем после обеда?

*Дети отвечают ( спим)*

**Доктор:** Да, действительно нашему организму нужен отдых. Берем коврики, ложимся на спину, руки вдоль туловища, закройте глаза.

*Релаксация «На море».*

**Доктор:** Открываем глаза, потягиваемся, переворачиваемся на бок, встаём. Теперь складываем коврики в стопку. И мы с вами ставим еще одну карточку в наш макет режима дня. Аня найди карточку «Тихий час» и поставь её на макет.

**Доктор:** После сна наступает время полдника.

Я Вам предлагаю приготовить витаминный сок. Проходите к рабочим столам. Перед вами макеты стаканов для сока и картинка продукта из чего им предстоит «приготовить» сок. Вопросы к детям: Из чего ты будешь делать сок?

*Дети называют овощи, ягоды, фрукты*

**Доктор:** Подумайте, какого цвета будет ваш сок, выберите деталь соответствующего цвета и приклейте на стакан. Какой сок у тебя получился? (малиновый, морковный, яблочный).

*Дети размещают работы на доске.*

**Доктор:** Пить свежие соки – это тоже полезная привычка.

*Ставим карточку «Полдник» на макет*

**Доктор:** Вот и готов наш режим дня.

Остаётся самое главное правило – ежедневно соблюдать режим дня, а помогут нам в этом – полезные привычки. Разместите его на самом видном месте у вас в группе

**Доктор:** Я для вас приготовил сюрприз. Делать сюрпризы – это моя любимая привычка.

*Достаёт из коробки витаминный букет. Дарит букет детям, прощается и уходит.*

**Воспитатель:** Дети, пришло время попрощаться с гостями, мы идём мыть руки и пробовать угощение.

*Дети прощаются с гостями и идут мыть руки*