

**Конспект ОД по здоровому образу жизни  
дошкольников II младшей группы  
«Режим дня»**

*Подготовила воспитатель Неклюдова А.А.*

Цель: сформировать представление о правильном режиме дня и о его значении для организма.

1. Давайте разберемся, что же такое режим дня. Режим дня – это когда человек делает свои основные дела в определенное время. Вспомните, с чего начинается и как проходит ваш день. (Рассказы детей).

Из ваших рассказов можно выделить основные моменты вашего распорядка дня: подъем, завтрак, обед, сон, ужин, приготовление ко сну, сон.

Режим есть не только в жизни человека. Режим есть в природе.

- Смена времен года: зима, весна, лето, осень.

- Смена дня и ночи.

Отгадайте загадки.

Зажигайте лампы, свечи –

К нам подкрался темный...(вечер).

Слышим птиц мы дребедень:

«Ночь прошла, встречайте...» (день).

Вот сомкнуло солнце очи –

Наступило царство...(ночи).

Убежало солнце прочь,

Спать ложись: настала...(ночь).

Утром смотрит нам в оконце

И лучом щекотит...(солнце).

Ночь темна, темна, темна –

В тучах спряталась...(луна).

2. Режим дня есть у животных. Утром они просыпаются так же, как и вы, а ночью спят. А у некоторых животных есть свой особенный режим.

Например, медведь в зиму ложится спать, а весной он просыпается. Но если кому доведется разбудить медведя зимой, ох и худо ему придется. Разозлится медведь, и будет ходить всех пугать в лесу за то, что нарушили его режим, потревожили сладкий сон.

Мишка, мишка, лежебока

Мишка, мишка, лежебока!  
Спал он долго и глубоко,  
Зиму целую проспал  
И на елку не попал,  
И на санках не катался,  
И снежками не кидался,  
Все бы мишеньке храпеть.  
Эх ты, мишенька – медведь!

Ночь уходит  
Ночь уходит на покой  
И уводит за собой  
И сверчка, и светлячка,  
И ночного мотылька.  
Те, кто ночью залетали  
К нам в раскрытое окно,  
Трепетали, стрекотали,  
Где-то спят давным-давно.

3. Режим есть и у растений. Вспомните, как весной распускаются деревья, а осенью скидывают листья и ложатся спать в зиму до будущей весны. Понаблюдайте за растениями. Утром они раскрывают свои удивительные бутончики, а вечером готовятся ко сну и закрывают лепестки до следующего дня.

4. Во всем есть свой порядок, режим. А теперь представьте, если бы режима не было. Среди лета шел бы снег ни с того ни с сего, деревья бы не знали, что им делать, солнце с луной забыли бы про очередь и выходили, когда кому вздумается. Бедные сверчки и ночные мотыльки не знали, что им делать – петь песни или ложиться спать, а зимой неожиданно приходила бы весна и будила мишку-лежебоку, и тогда потревоженный и злой мишка ходил бы по лесу и искал, кого бы напугать, а может и съесть за такие проделки. Какая бы неразбериха началась.

Надеюсь, вы поняли, что режим очень важен не только для природы, но и для твоего организма. Приучайся вставать в одно и то же время, принимать завтрак, обед и ужин, готовиться ко сну и ложиться спать. Если ты приучишься так поступать, организм отблагодарит тебя здоровьем, а если нет, то в твоём организме, как и в природе, начнется путаница и неразбериха. Глазки хотят спать, а желудок скажет: «Хочу есть». Кому из них важнее угодить? Важно тому и другому, но... каждому в свое время.

В твоём режиме дня обязательно должны быть игры и прогулки на свежем воздухе, но и не только они. Прежде всего, вы ещё и помощники по дому.

Мамина помощница

Спать мне больше не хотелось,

Я умылась и оделась,

А потом метлу взяла

И крылечко подмела.

Чашки, блюдца перемыла, ни единой не разбила,

Все на кухне убрала –

Этим маме помогла.

У неё полно заботы,

Много всяческой работы.

Если б я сама смогла,

Я б во всем ей помогла!

Помни, правильный режим дня сделает твой организм здоровым и крепким.