

Часть 1. «Разговор о здоровье и правильном питании».

Тема: «Кто жить умеет по часам».

Цель: дать представление о необходимости и важности режима дня, соблюдения режима питания.

Задачи:

- познакомить с понятием «режим дня»;
- учить правильно распределять режимные моменты в течение дня;
- воспитывать потребность в соблюдении режима дня.

Подготовительная работа:

- музыка или видеоролик для веселой физминутки.

Ход занятия.

I. Организационный момент

Слайд 1

II. Актуализация знаний. Постановка проблемы.

Слайд 2

Обсуждение «Сказки о потерянном времени» И. Шварца.

- Что произошло с героями сказки?
- Что означает выражение «терять время»?
- Какой совет можно дать героям сказки?

III. Объявление темы.

Слайд 3

Работа с печатной тетрадью стр. 18 (22).

Прочитайте диалог Димы и Кати на странице 18 (22).

- О чем спорили Дима и Катя?
- Кто из них прав?

Слайд 4

Работа с печатной тетрадью стр. 18 – 19 (22 – 24).

- Прочитайте беседу бабушки Анны Петровны с Димой и Катей на страницах 18 – 19 (22 – 24).
- Какие советы дала Анна Петровна детям?

Дети обсуждают, вместе формулируют советы Анны Петровны. Проверка при клике.

Слайд 5

Беседа по картинкам слайда. На каждый стол можно распечатать примерный режим дня, опираясь на него дети формулируют ответы на вопросы или высказывают свое мнение.

- Сколько раз в день нужно есть?
- В какое время стоит пойти гулять?
- Во сколько должны ложиться спать?
- Нужно ли спать днем?
- Как правильно организовать свободное время?

На последнем вопросе стоит остановиться подробно.

Работа с печатной тетрадью стр. (20) 25, задание 3.

- Посмотри на рисунки. В каком порядке нужно выполнять эти дела?
Расставь правильно номера картинок. Обсуждение с детьми.

IV. Физминутка

Варианты проведения — музыкальная физминутка, танцевальное видео.

V. Самостоятельная работа, закрепление

На столах у детей циферблат без стрелки, цветные карандаши, набор картинок о режиме дня (у каждой картинке свой цвет). Дети закрашивают сектора разными цветами.

По завершению выполнения задания обязательно сделать вывод о важности соблюдения режима дня.

VI. Рефлексия

Слайд 6

Работа с пословицами, стр. 19 (24).

- Прочитайте внимательно слова, составьте пословицы.

При клике слова выстраиваются в правильном порядке. Можно дать детям вариант карточек, составляют в парах или группе, затем проверка.

- Как вы понимаете смысл пословиц?
- Приведите примеры пословиц из своего опыта.

В завершении воспитатель читает стихотворение С. Баруздина «Кто жить умеет по часам».

Слайд 7

На следующем занятии вы узнаете:

- Почему так важно много гулять и играть в подвижные игры?
- В какие игры можно играть на свежем воздухе?

Слайд 8

Соблюдайте режим дня и - Будьте здоровы!

