

Беседа: «Мой режим дня»

- Ребята, мы сегодня с вами будем говорить о режиме дня. Как вы думаете, что такое режим дня? (ответы детей)

- Ребята режим дня - это определённый распорядок дня, который составляется взрослыми. Режим дня нам говорит о том, в какое время суток мы должны завтракать, обедать, ужинать, выходить на прогулку, ложиться спать, заниматься и играть. Все чем вы занимаетесь в детском саду расписано по часам.

- Ребята, правильно составленный режим и его каждодневное выполнение его укрепляет здоровье, вы не чувствуете усталости, ваш организм полон сил, бодр, хорошо работает, вам хочется играть, бегать, прыгать.

Есть Режим дня для взрослых и для детей. Особенно важно соблюдать его детям, так как детский организм ещё растёт, а для роста ему нужны силы.

Вы внимательно послушайте, что расскажет о своём режиме дня девочка по имени Катя, а потом расскажите нам о своем режиме дня.

«Обычно я просыпаюсь в семь утра от нежного поцелуя моей мамы, от её нежного шепота мне на ушко: «С добрым утром, дочка!». Я открываю глаза и также нежно отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!». После чего, иду в ванную комнату умываюсь и чищу зубы. Я одеваюсь и с мамой иду в детский сад, где ждут мои друзья. Воспитательница Ирина Ивановна проводит утреннюю гимнастику. Затем мы вымываем руки с мылом и садимся завтракать. После завтрака мы занимаемся. Занятия проходят строго по расписанию. Нас учат рисовать, лепить, выполнять аппликацию. На музыкальном занятии мы разучиваем новые песни и танцы. Нас учат любить природу. Мы участвуем в спортивных играх. Нас обучают грамоте и математики. Эти занятия очень интересны.

Когда время занятий проходит, мы выходим на прогулку. Во время прогулки мы играем, наблюдаем за природными явлениями. В 12 часов дня мы возвращаемся с прогулки. Вымываем руки и помогаем накрывать на стол, готовимся к обеду. После обеда мы отправляемся спать. Днём мы спим 2 часа. После сна воспитатель проводит зарядку и закаливающие процедуры, а затем мы приступаем к полднику.

После полдника мы играем. Затем одеваемся и выходим на вечернюю прогулку. Потом за мной приходят родители, и мы идём домой. Вечером дома за ужином я рассказываю о том, как прошёл день в детском саду, какие у нас были занятия, в какие игры играли, что ели, чем занимались на прогулке.

После ужина я играю с куклами и своей любимой собачкой Тотошкой. Перед сном смотрю передачу «Спокойной ночи малыши», умываюсь и в девять часов вечера ложусь спать».

- Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Расскажите о нём.
(ответы детей)

- Ребята, я знаю, что многие дети думают, что соблюдать режим дня совсем не обязательно. Они долго засиживаются перед телевизором или компьютером и поэтому поздно ложатся спать. По утрам они долго лежат в постели им очень трудно проснуться. Они не высыпаются и поэтому чувствуют себя уставшими, поздно завтракают, обедают, ужинают и тем самым наносят вред своему здоровью.

Как вы считаете, правильно ли они поступают?

Я хочу прочитать вам стих о мальчике, который не хотел соблюдать режим дня. Называется он «Зачем соблюдать режим дня?»

*Я режим не соблюдаю, очень нужен мне режим!
Целый день я мяч гоняю, то с друзьями, то один.
Ранним утром на зарядку я, конечно, не встаю.
Нет обеда? Всухомятку, бутерброд я пожую.
Поздно спать люблю ложиться, после всех телепрограмм,
И не может добудиться, меня мама по утрам.
- «Ты сыночек, бледный, вялый, и совсем больной на вид.
Ты с утра уже уставший, может, что-нибудь болит?».
А отец сказал с досадой: Вот твоя ошибка, сын!
Соблюдать, конечно, надо в жизни правильный режим».*

- Ребята, я думаю, что вы поняли, как важно соблюдать режим дня, и в дальнейшем вы будете его соблюдать.