

## **Конспект ООД "Соблюдай режим дня" в старшей логопедической группе**

**Автор:** Дегтярёва Татьяна Николаевна, воспитатель МБДОУ «Ровеньский детский сад №1 комбинированного вида Белгородской области».

**Цель:** сформировать представление о режиме дня; убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья.

### **Задачи:**

Систематизировать представления детей о здоровье, способах его сохранения и здоровом образе жизни.

Формировать представления детей дошкольного возраста о здоровье как одной из главных ценностей человеческой жизни; развивать умение выделять компоненты здоровья человека и устанавливать их взаимосвязь; закрепить основные понятия: "режим дня", "здоровый образ жизни";

Воспитывать у детей желание заботиться о своем здоровье, стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** схемы «Знай своё тело», «Соблюдай правила гигиены», «Скажи «нет» вредным привычкам», «Занимайся физкультурой», «Соблюдай режим дня», куклы Неболейка и Хворайка, «Режим дня» в форме круглых часов со стрелкой: на «циферблате» расположены схематичные изображения основных режимных моментов в ДОУ (прогулка – «дерево», сон – «человек с закрытыми глазами», приём пищи – «тарелка и столовые приборы», занятия – «книга, карандаши»).

### **Методические приемы:**

Беседа, игровые моменты, использование наглядности, обращение к жизненному опыту детей.

### **Ход деятельности**

1. Организационный момент.

- Закройте глаза и представьте, что на вашу макушку сел солнечный зайчик.

Он добрый и весёлый. Погладьте его. Теперь зайчик прыгает по вашим щёчкам, погладьте его. Вот он дотронулся до вашего рта – и ротик заулыбался! Откройте глаза и улыбнитесь друг другу!

Теперь можно начать наше занятие.

2. Повторение материала.

Ребята, расскажите о сестричках – привычках, которых вы нарисовали.

Назовите полезные привычки. Назовите вредные привычки.

3. Знакомство с понятием «режим дня».

- Сегодня мы познакомимся с новым правилом сохранения здоровья «Соблюдай режим дня» (Демонстрируется схема).

- Что же такое режим дня? Это определённый распорядок, который необходим, чтобы быть здоровым. Нужно вовремя ложиться спать и вовремя просыпаться, соблюдать режим питания (обязательно завтракать, обедать и ужинать), гулять нужное количество времени. Если человек мало спит, нерегулярно питается, мало бывает на воздухе, это плохо отразится на его здоровье.

- Как вы думаете, соблюдает ли режим дня Неболейка? А Хворайка?

4. Знакомство с дидактическим пособием «Режим дня».

- В нашей группе появились необычные часы, они показывают распорядок дня. Каждая картинка означает действие, которое вы должны выполнять в определённое время, например: прогулка – «дерево», сон – «человечек с закрытыми глазами», приём пищи – «тарелка и столовые приборы», занятие – «книга, карандаши» (объясняю значение всех картинок).

5. Коллективная аппликация «Режим дня»

Детям предлагается на листе ватмана, оформленном в виде часов, наклеить готовые формы сказочных персонажей и животных, выполняющих различные режимные моменты (спит, ест, гуляет, читает книгу, делает зарядку), на соответствующее место на часах.

6. Домашнее задание.

- Оформите вместе с родителями ваш «Режим дня»: это может быть рисунок или аппликация.

7. Рефлексия.

Подойдите все ко мне и скажите:

- Вам понравилось наше занятие?

- Чем вам запомнилось это занятие?

## **Конспект ООД "В гости к Витаминке" в старшей логопедической группе**

**Автор:** Ковалёва Валентина Николаевна, воспитатель МБДОУ «Ровеньский детский сад №1 комбинированного вида Белгородской области».

**Цель:** развитие желания самостоятельно заботиться о своем здоровье.

**Задачи:**

- Дать понятие о строении носа.
- Развивать обонятельное восприятие.
- Закрепить понятие детей о полезной и вредной пище.
- Развивать способность к умозаключениям.
- Воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни.

**Методические приемы:**

Беседа - рассуждение, игровой момент, художественное слово, упражнение на дыхание, использование наглядности, обращение к жизненному опыту детей.

**Ход деятельности:**

1. Сегодня я хотела угостить вас витаминками. Вы их любите? А для чего они нужны? Что еще нужно чтобы не болеть?

(открывают коробку, а там записка)

«Здравствуйте ребята! Я - Витаминка, сегодня хотела прийти к вам в гости, но не смогла даже выйти из своего замка, кто-то замуровал его. И если вы сильные, ловкие, смелые то помогите мне выбраться. Вот вам план как пройти в мой замок. На вашем пути будут встречаться испытания и трудности, но вы все преодолеете. Счастливого пути!»

(на карте изображение четырех составляющих путешествия: занятия физкультурой, правильное питание, закаливание, вопрос.)

- Ну что, ребята, в путь? Лежит он через болота, горные вершины и полон опасностей.

2. А. Дети встают друг за другом и преодолевают полосу препятствий.

- «переход через болото» - идут, ступая на кочки (разложенные на полу кружочки)

- «прохождение туннеля»

- «перепрыгни через ручей»

Б. Беседа-рассуждение с опытами.

Я задам всем вам вопрос: Для чего нам нужен нос? (Дети отвечают) С носом одни неприятности. Посудите сами!

Если с горки упадешь,

Нос себе ты разобьешь.

Хочешь знать, пришел кто к маме

- Дверью нос тебе прижали

И сказали : «Твой –то нос,

Чтобы знать все не дорос!»

И останешься ты с носом,  
Будешь нос свой утирать.  
Ну, а он начнет чихать!

- А дышать мы и ртом можем. Так? А вот и не так.

Нос наш важен так же, как и другие органы. И дышать нужно носом, а не ртом.

(Дети рассматривают таблицу «Строение носа»)

Попадая в нос, воздух проходит через два коридора, стенки которого покрыты волосками. Они выполняют роль охранников, не пропускают в нос пылинки. Далее воздух проходит через лабиринт, который покрыт липкой жидкостью. К ней прилипают микробы. Кроме того, проходя по лабиринту, воздух согревается так, что в легкие он попадает уже тёплым и очищенным. А еще нос различает различные запахи.

Очень нужен всякий нос,  
Раз уж он к лицу прирос.  
Жарким летом на лужочке  
Носик нюхает цветочки,  
На полянке – землянику,  
В грядке – спелую клубнику.  
В огороде чует нос,  
Где чеснок и лук подрос.

Игра «Узнай по запаху»

В стаканчиках лежат пихтовое масло ( хвойный запах), чеснок, апельсин.  
Нужно определить запах, вдыхая сначала ртом затем носом.

Чтобы носик наш не болел нужно за ним ухаживать.

Упражнения для развития носового дыхания:

«День - ночь», «Дверца открывается – дверца закрывается» , «Пыхтит ежик», «Ветерок».

В. Эстафета «Полезные продукты»

Из набора продуктов нужно выбрать полезные для здоровья и (в форме эстафеты) разложить их на столе.

Г. Массаж биологически активных зон «Неболейка» (для профилактики простудных заболеваний)

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело (поглаживают ладонями шею сверху вниз)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать (указательными пальцами растирают крылья носа)

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком (прикладывают ко лбу ладони «козырьком» и растирают его движениями в стороны – вместе)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки, ты умело (раздвигают указательный и средний пальцы и растирают точки перед, и за ушами)

Знаем, знаем – да - да -да !- нам простуда не страшна! (потирают ладони друг о друга)

3. Итог занятия:

-Вот, ребята, мы и освободили замок. А где же Витаминка? Да вот же она!

-Спасибо, ребята, что вы помогли мне!

Что же нужно делать, чтобы быть сильными, ловкими и никогда не болеть?

(нужно заниматься спортом, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться.)

Витаминка угощает детей.