

Беседа на тему: «Режим дня»

воспитатель, МБДОУ - детский сад № 1
Бабатаева Надежда Павловна

Цели:

познавательная

продолжать знакомить воспитанников с режимом дня, учить правильно распределять свое время;

коммуникативная

формирование коммуникативной культуры воспитанников; развитие речи воспитанников, обогащение словарного запаса по теме (режим, ритм);

регулятивная

развитие внимания, самоконтроля;

личностная

учить воспитанников соблюдать режим дня

Ход беседы:

1. Мотивационно-ориентировочный этап

-Здравствуйте, ребята!

-Здравствуйте.

-..., ты меня слышишь?

-Я слышу хорошо.

-Кто сегодня дежурный?

-Сегодня дежурный...

-Какое сегодня число?

-Сегодня

-Будем говорить правильно, отвечать на вопросы.

2. Вступительная беседа

-Первая составляющая здорового образа жизни определяется умением правильно распределить свое время, планировать свой режим дня.

3. Сообщение темы

-Как вы думаете, о чем мы с вами сегодня будем говорить? Какая тема занятия?

-Тема занятия «Режим дня»

4. Постановка целей

-Сегодня мы с вами поговорим о режиме дня, как правильно распределить свое время

5. Беседа по теме

-Человек постоянно распределяет свое время. Частично – по своему плану, а частично – в зависимости от необходимости.

- Посмотрите на картинку. Кто это изображен на ней?
- На картинке изображен ученик.
- Его режим определен учебным планом занятий, а вот, например, режим работающего человека – началом и концом рабочего дня.
- Как мы с вами уже говорили, режим дня – это.. Прочитай,
- Вы все сейчас школьники и ваш режим дня подчинен учебе. Вы живете в определенном ритме: в определенное время вы встаете, учитесь, выполняете домашнее задание, едите, отдыхаете и спите. Это повторяется изо дня в день. Это называется ритмичность.
- Важно правильно сочетать умственную и физическую работу, чередовать отдых и нагрузку. Если правильно организовывать, то человек меньше устает.
- Давайте с вами разберем ваш режим дня.
- Во сколько вы встаете?
- Мы встаем в семь часов утра.
- Что вы делаете, когда проснулись?
- После того, как мы проснулись мы умываемся и чистим зубы.
- Что происходит дальше?
- Мы наводим порядок в своих спальнях
- А утреннюю гимнастику вы делаете? Это тоже важно.
- Мы делаем утреннюю зарядку
- Как вы думаете для чего она нужна?
- Утренняя гимнастика нужна, чтобы проснуться, взбодриться
- А что вы делаете после гимнастики?
- После гимнастики мы завтракаем.
- Что вы делаете после завтрака?
- После завтрака мы идем на занятия
- Сколько у вас бывает уроков в день?
- У нас бывает пять или шесть уроков.
- Что вы делаете, когда заканчиваются уроки?
- Когда заканчиваются уроки, мы переодеваемся и обедаем.
- А вы делаете после обеда?
- После обеда мы идем на прогулку или на кружок.
- Важно подышать свежим воздухом после уроков, на отдых следует тратить столько времени, сколько понадобится, чтобы полностью восстановить свои силы, хорошее настроение и работоспособность. Можно поиграть в какие-то подвижные игры, поиграть в мяч и т.д. Главное – отдохнуть.
- Что же вы делаете после прогулки?
- После прогулки мы идем на полдник
- Важно подкрепиться после прогулки. Что происходит после этого?
- После этого мы выполняем домашнее задание.
- Сколько времени отводится на выполнение домашнего задания?
- На выполнение домашнего задания мы тратим примерно...

-Но это не значит, что эти два часа вы должны неподвижно сидеть на месте и делать уроки. Существует перемена, которая бывает в 17.00 и длится 15 минут. Нужно выходить из класса, чтобы отдохнуть. Также существуют динамические паузы. Все это делается для того, чтобы немного отдохнуть. После того, как вы закончили делать домашнее задание, что вы делаете?

-После того, как мы выполнили домашнее задание, мы идем гулять.

-Как уже мы говорили – прогулка на свежем воздухе восстанавливает силы.

-Что делаете потом?

-Мы ужинаем

Это должен быть последний прием пищи.

-Как вы думаете почему?

Потому что есть нужно за два часа до сна.

-Потому что если есть перед сном, то вы плохо заснете, а следовательно плохо выспитесь и весь день будет болеть голова

-Что делаете после ужина?

-После ужина мы гуляем

-Важно перед сном принять теплый душ или почитать хорошую книгу.. Не стоит смотреть страшное кино. Во сколько вы ложитесь спать?

-Мы ложимся спать в 9 часов тридцать минут

-Сон способствует нормальной деятельности нервной системы. Недосыпание ведет к переутомлению, утомляемости, болит голова. Помните, сон нельзя ничем заменить. Сон – это основа ЗОЖ.

6. Закрепление темы

Итак, составляя режим дня, необходимо учитывать учебные занятия и приготовление домашнего задания. Режим дня - это основа ЗОЖ. Он важен для человека и его надо соблюдать.