**Конспект занятия по ОЗОЖ в средней группе ОО «Здоровье».**

**Тема «Режим дня».**

ПРОГРАМНОЕ СОДЕРЖАНИЕ:

Формировать представление о здоровье , как одной из главных ценностей жизни. Дать представление о правильном режиме дня и пользе его соблюдения для здоровья. Воспитывать интерес к здоровому образу жизни. Побуждать детей отвечать на вопросы ,развивать мышление , память.

ПРЕДШЕСТВУЮЩАЯ РАБОТА:

Беседы «Что такое здоровье» ,чтение книг , стихов , рассматривание иллюстраций по режиму дня.

ОБОРУДОВАНИЕ: солнышко ,плакат с изображением режима дня.

 **ХОД ЗАНЯТИЯ:**

**Воспитатель:** Дети , сегодня мы с вами будем говорить о здоровье. А вы знаете , что такое здоровье? (ответы детей). Вы хотите быть здоровым ? ( ответы детей).Сегодня по дороге в детский сад я встретила солнышко. Давайте с вами мы его поприветствуем.

Доброе утро солнышко!

Мы тебе рады.

Друг другу улыбнемся

И за руки возьмемся.

**Воспитатель:** Ребята , чтобы быть здоровыми и сильными нужно соблюдать режим дня.

Что такое режим?

Режим- это определенный распорядок дня.

Режим дня-верный помощник нашего здоровья! Он не только задает правильный ритм нашей жизни , но и диктует ,какое дело надо делать и в какое время , чем и когда заниматься. Когда завтракать, обедать ,полдничать, ужинать, ходить на прогулку, ложиться спать. Кроме этого , режим помогает следить за чистотой и соблюдать опрятность в одежде.

А сейчас я вам загадаю загадку , а вы попробуйте ее отгадать.

**Они ходят, но не спят**

**Всем о времени твердят,**

**Когда спать , когда вставать**

**Когда можно погулять…(Часы).**

Правильно, ребята, вот и наш организм работает как часы.