Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №41 р.п. Петровское»

Деловая игра

«Зачем ребенку соблюдать режим»

(для родителей детей старшей группы)

Авторский коллектив:

Керимова В.А.- старший воспитатель;

Гусева Е.Г.- инструктор по физической культуре;

Рябикова А.В.- воспитатель

Июнь 2025г

р. п. Петровское

Цель: закрепить умение родителей отличать поведение, способствующее укреплению здоровья, от поведения вредного здоровью.

Задачи:

* пропаганда соблюдения режима дня дома и в детском саду
* способствовать осознанному пониманию необходимости заботиться о здоровье своих детей.

**ХОД ИГРЫ**

**Ведущий:** Уважаемые родители, я рада вас всех видеть! Иногда от родителей я слышу фразы: "Я выбрала для ребёнка свободный график", "Наш ребёнок не посещает детский сад и у него есть возможность больше поспать/поиграть/позаниматься своими делами", "Мы хотим, чтобы у ребёнка было больше свободы" и т.п.

Почему-то у некоторых есть ощущение, что: режим дня = не свобода🤔  
Предлагаю сегодня погрузиться в эту тему.

**Игра «Хлопки»**

**Ведущий:** Хлопните в ладоши, если услышите слово, характеризующее здорового человека: сутулый, сильный, ловкий, бледный, вялый, румяный, крепкий, неуклюжий, подтянутый.

Уважаемые родители, как вы думаете, что такое здоровье? ( ответы родителей)

В толковом словаре Ожегова так дается определение здоровья: «Здоровье- правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие»

**-** «Здоровье- это счастье, радость красота. Это то, что дороже всего. Это то, что нужно беречь»

Ведущий: А как вы думаете, для чего человеку нужно здоровье?( ответы родителей)

- Действительно, здоровье нужно, чтобы жить, работать, учиться, заниматься интересным и любимым делом. Здоровье нужно, чтобы у человека была хорошая семья и дети и чтобы жизнь была счастливой и долгой.

**Ведущий:** У каждого народа есть много пословиц о здоровье. В них собрана мудрость целого народа. Из отдельных слов предлагаю собрать пословицу и подумать над тем, что они говорят о здоровье.

1. **«Здоровому все здорово»** Как вы это понимаете? (*здоровому человеку весело, унего хорошая жизнь, если здоров, все получается и т.д*)
2. **«Кто труда не боится, того хворь сторонится»** *( когда человек трудится, он много двигается, он делается сильным и не болеет т.д)*
3. **«Береги платье снову, а здоровье смолоду»** *- Как Вы понимаете эту пословицу?*
4. **«Здоровье и счастье не живут друг без друга» (***если нет здоровья, мы никогда не будем счастливы и т.д)*

**Ведущий:** Чтобы быть здоровым, недостаточно хотеть быть здоровым, нужно многое знать и уметь, нужно помогать своему здоровью. Вот мы и попробуем вместе выяснить, что вы об этом думаете и знаете.

Чтоб везде все успевать, отдыхать, не уставать, нужно детям соблюдать:

А) советы врача,  
**Б) распорядок дня**,  
В) высыпаться,  
Г) слушаться родителей.

2. Чтобы прогнать дремоту, лень, тоску, настроиться на рабочий лад, необходимо выполнять:

**А) утреннюю зарядку,**  
Б) дольше спать,  
В) поваляться в постеле,  
Г) пить витамины утром и вечером.

3. Если ты учишься в первую смену, подъем должен быть:

А) в полдень,  
Б) в 8 утра,  
**В) в 7 утра,**Г) в полночь

4. Сколько раз в день необходимо полноценно питаться?

А) 1,  
Б) 6,  
В) 5,  
**Г) 3-4 раза.**

5. Интервал между приёмами пищи должен составлять:

А) 6 часов,  
Б) 12 часов,  
**В) 3-4 часа:,**  
Г) 30-40 минут.

6. Сколько времени, нужно уделять потехе, согласно известной поговорке?

**А) час,**  
Б) два,  
В) пол дня,  
Г) целый день.

7. Чтобы быть здоровым и крепким, питаться нужно:

А) весь день,  
**Б) в назначенный час**,  
В) есть на ночь,  
Г) не завтракать.

8. Что укрепляет здоровье и занимает важное место в режиме дня?

**А) прогулка на свежем воздухе**,  
Б) вкусный завтрак,  
В) сон в душной комнате,  
Г) купание в бассейне.

9. Во время приготовления домашних заданий, чтобы снизить утомляемость и немного отдохнуть необходимо:

А) поспать,  
Б) погулять часок – другой,  
**В) сделать физкульт паузу,**Г) отложить ввполнение уроков на следующий день.

10. Сколько минут должна составлять физкульт пауза во время выполнения домашних заданий?

А) час,  
Б) 120 минут,  
**В) 10 минут,**Г) 2 часа.

11. Во сколько дошкольник или первоклассник должен укладываться спать на ночь?

А) в полночь,  
Б) в 6 утра,  
В) в 6 вечера,  
**Г) в 21.00.**

**Ведущий:** Теперь я предлагаю Вам закончить пословицы или поговорки, которые подчёркивают важность соблюдения режима:

*«Упустишь минутку —…………. потеряешь час»;*

*«Кто поздно встаёт, тот…………… дня не видит»;*

*«Не откладывай на завтра то,……… что можно сделать сегодня»;*

*«Скучен день до вечера,……….. коли делать нечего»;*

*«Поздно поднялся — …………день потерял»;*

*«Работаешь сидя — …………отдыхай стоя»;*

*«Время не воробей, ………..упустишь — не поймаешь*

**«Режим дня- основа жизни человека»**

**Ведущий:** Вы молодцы, очень точно отвечали на вопросы. А вот послушайте историю одного мальчика.

*«Жил- был мальчик Алеша Иванов». Были у Алеши мама, папа, две бабушки и тетя. Они его очень любили-обожали. Поэтому Петя ложился спать, когда ему хотелось. Спал до полудня. Просыпался, зевал, широко разинув рот. И тетя Маша тотчас же вливала ему в рот какао. А обе бабушки протягивали ему пирожное. Алешин папа в это время старался развеселить ребенка. А мама бежала в магазин, чтобы купить Алеше какой- нибудь подарок. В школу Алеша постоянно опаздывал. Но и там ему было скучно. Поэтому – от скуки- он дергал за косы девочек, бил малышей, кидал камнями в птиц, толкал прохожих».*

*-Какие чувства у вас появились?*

*- Какова причина постоянных опозданий в школу, по- вашему?*

*-Почему ребенку скучно и дома и в школе?*

**Ведущий***:* Хорошо воспитанному человеку скучать некогда. Ведь он живет по строгому распорядку и делает все самостоятельно, от чего чувствует себя бодрым, жизнерадостным и здоровым. А как же называется такой строгий распорядок, которому мы следуем в течении дня?( *ответ родителей: режим дня)*

Правильный режим — дня- это правильная организация и наиболее целесообразное распределение по времени сна, питания, труда, отдыха, личной гигиены и т.д. Вы можете спросить: не лучше ли жить, как хочешь без режима? Захотел гулять – гуляй, спать- спи сколько хочешь! Но к чему такой распорядок дня приводит, вы уже слышали. Режим — дня- это основа нормальной жизнедеятельности человека, так говорят ученые. Как вы думаете, режим дня взрослого человека и дошкольника одинаковы? (*ответы родителей)*

**Игра «Дорисуй предмет*». У каждого из Вас на столе лежит иллюстрация к одному из режимных моментов. Ваша задача: определить, какой это режимный момент и в котором часу это* происходит ( при ответе нужно будет выставить время на часах и дорисовать предметы необходимые в это время)**

**Ведущий подводит небольшие итоги после высказывания каждого родителя ( или пары родителей)**

**7.00 Подъем** А вы знаете как правильно просыпаться? - потянуться, поставить ноги на пол и встать. Улыбнуться.

**7.20 утренний туалет** А вы знаете, что давно, когда нас в помине не было люди все же чистили зубы? Древние римляне полоскали рот отваром трав и луковым отваром. Из жженого оленьего рога изготавливали зубной порошок и чистили им зубы. Народы Азии изобрели для чистки зубов зубной веник.

**8.30** **завтрак**

**9.00 учебные занятия**

**10.40Дневная прогулка** Дошкольники и младшие школьники должны проводить на свежем воздухе 3 часа в день.

**Обед 13.00**

**13.30-15.00 Дневной сон**

**С 16.00 занятия по интересам**

**19.00- ужин**

**20.10 вечерний туалет**

**21.00 ночной сон.** Чем младше ребенок, тем больше он должен спать. Помните, что перед сном нельзя играть в шумные игры, заниматься спортом. Спать ложиться нужно в одно и тоже время. Это способствует быстрому засыпанию и более глубокому сну.

Все картинки с режимными моментами прикреплены на магнитной доске.

Вот такой режим дня дошкольника у нас получился. Научить ценить время и разумно им пользоваться очень важно и мы взрослые должны детям помочь научиться ориентироваться во времени, «чувствовать» его, ясно представлять себе, что можно сделать за этот отрезок времени.

**Подведение итогов.**

**Ведущий:** Много времени мы тратим бесценно. Торопимся, спешим, страшно перегружены. А если если тщательно просмотреть, проанализировать свой режим дня, то мы обязательно обнаружим, что не всегда следим за своим здоровьем, тратим время на необязательные и ненужные дела. Поэтому я призываю Вас, уважаемые родители, ценить и экономить время и учить этому своих сыновей и дочерей! Необходимо соблюдать правильный режим дня, тогда организму легко работать, и Вы, и дети будете чувствовать себя бодрыми. Это поможет сохранить и укрепить свое здоровье. Помните об этом и будьте здоровы!