

Конспект группового познавательного - развивающего занятия

«Всемирный День сна».

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад - №151» г. Екатеринбург**

Педагоги: учитель – дефектолог Н.В. Зубрилина; тьютор Е.С. Михалева.

Цель: формирование у детей представлений о значении сна для здоровья человека и развитие навыков здорового образа жизни.

Программные задачи:

Образовательные:

1. Познакомить детей с понятием «сон» и его ролью в жизни человека
2. Расширить знания о режиме дня и необходимости его соблюдения
3. Сформировать представление о полезных и вредных привычках перед сном

Развивающие:

1. Развивать познавательный интерес к своему организму
2. Развивать речь , умение отвечать на вопросы и рассуждать
3. Развивать внимание, память, мелкую и крупную моторику , через игровые задания

Воспитательные:

1. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью
2. Формировать привычку соблюдения режима дня
3. Воспитывать культуру поведения перед сном (спокойствие , аккуратность, тишина)

Оборудование: запись песни «Колыбельная», кровать для куклы, игрушка – кукла, набор постельных принадлежностей для кукольной кровати (простыня, одеяло, подушка), комплект одежды для сна (пижама для куклы).

Техническое оснащение: экран, колонка.

Ход занятия:

Ход занятия

1. Организационный момент (1–2 минуты)

Дети собираются в круг.

Педагог (спокойным голосом):

— Ребята, сегодня у нас необычное занятие. Мы поговорим о том, без чего не может обойтись ни один человек.

Читаем засыпалочку:

Спит будильник. Спит звонок.

Просыпается щенок. Просыпается и лает —

Снов приятных нам желает.

— Баю-бай! Баю-бай! —

Вот что значит этот лай.

2. Вводная беседа (3–5 минут)

— Что вы делаете перед сном?

— Когда мы спим — что происходит с нашим организмом?

Педагог: показывает на экране слайды

— Сон помогает нам расти, быть сильными, весёлыми и здоровыми.

3. Познавательный блок (5–7 минут)

Беседа с элементами наглядности (картинки/карточки):

- «Режим дня» (утро, день, вечер, ночь)
- «Полезно перед сном» (чтение, умывание, тишина)
- «Вредно перед сном» (гаджеты, шумные игры)

Вопросы детям:

— Что лучше делать перед сном?

— Почему нельзя шуметь вечером?



4. Игровое упражнение «Можно — нельзя» (3–5 минут)

Воспитатель называет действия, дети показывают:

 — если можно перед сном

 — если нельзя

Примеры:

- Чистить зубы 
- Смотреть долго мультики 

- Слушать сказку ✓
- Прыгать и бегать ✗

5. Физкультминутка «Сонные котята» (2–3 минуты)

Дети изображают котят:

- Потянулись
- Свернулись клубочком
- «Заснули»
- «Проснулись» и потянулись

6. Практическая деятельность (5–7 минут)

Варианты (на выбор):

- Укладывание куклы спать (сюжетно-ролевая игра)
- Аппликация с использованием: клея и медицинской ваты «Подушка»

7. Релаксация (2–3 минуты)

Спокойная музыка.

Педагог тихо говорит:

— Представьте, что вы лежите в мягкой кроватке, вам тепло и спокойно...

8. Итог занятия (2–3 минуты)

— О чём мы сегодня говорили?

— Почему сон важен?

— Что нужно делать перед сном?

Педагог подводит итог:

— Сон — наш помощник, он помогает нам расти и быть здоровыми.