**Конспект**

Образовательной деятельности

В старшей группе «Березка»

На тему «Сон – это частичка нашего здоровья»

Приоритетная образовательная деятельность:

Речевое развитие.

Составила и провела

Воспитатель:

Мокрова Елена Николаевна

2025 год

**Образовательная область**:

«Речевое развитие»

**Направление**:

НОД

**Тема:**

«СОН – это частичка нашего здоровья»

**Педагогическая цель:**

1. Продолжать знакомить детей с режимом дня.

2. Учить отвечать на вопросы полным предложением.

3. Формировать представления о сне и что это значит.

**Задачи:** 1Дать детям представление о том, что такое сон, его значение в жизни человека;

2.Учить детей самостоятельно заботиться о своем здоровье;

3.Формировать навыки соблюдения режима дня, чередуя бодрствование со сном

;4.Обогощать словарный запас: бодрствование, импульс, энергия.

5.Воспитывать интерес к образовательной деятельности, вызвать желание узнать новое о человеке.

**Обучающие:**

- способствовать накоплению знаний о сне.

- закрепить режим дня.

- учить слушать и запоминать рассказ о сне.

**Развивающие:**

- развивать внимание, память, речь детей

- развивать познавательную и речевую активность детей средствами игровой мотивации.

**Воспитательные:**

- воспитывать бережное отношение ко сну.

**Целевые ориентиры образования:**

Обладает устной речью, может выразить свои мысли, проявляет любознательность ,склонен наблюдать, задает вопросы взрослым и сверстникам, отвечает на вопросы взрослого, обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности.

**Освоение содержания образовательных областей:**

«Познавательное развитие», « Социально коммуникативное развитие» , «Речевое развитие», «Физическое развитие»

**Виды деятельности:**

Интеграция образовательных областей: познавательная, речевая, физическая, социально-коммуникативная, художественно -эстетическое.

**Средства реализации:**

Иллюстрации, чтение художественной литературы на эту тему, составление рассказов из личного опыта и тд.

**ХОД НОД**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы деятельности** | **Деятельность воспитателя** | **Деятельность детей** |
| **Мотивационно – побудительный**  3 минуты  **Организационно – поисковый**  10 минут  **Рефлексивно – корригирующий**  2 минуты | Дети стоят в кругу.  Воспитатель**:**  Детям предлагаю разгадать загадки:  1.Красное яблочко на тарелочке катается, никто не догадается (солнце)  2.Сами верхом, а ноги за ушами (очки)  3.Синенька-шубенка покрыла весь мир (небо)  Воспитатель**:** Дети, а вы хотели бы узнать ,что такое сон и для чего он нам нужен? Он отнимает у нас массу времени. Одни люди нуждаются во сне больше времени а , другие меньше ,но большинство проводит во сне треть жизни. Мы растем во сне, поэтому младенцы спят очень много и при этом быстро растут, а большинство взрослых спят по 6-9 часов.  Воспитатель: Что, вы, делаете, когда хотите спать? Правильно,-  зеваете, потягиваетесь.  Выставляю картинку зевающего ребенка и предлагаю позевать.  Воспитатель: А почему мы это делаем, как вы думаете?  Воспитатель: Правильно, потому что зевок доставляет в легкие дополнительный кислород, которого по мере усталости, не достает в организм. Однако отчего зевание так заразительно, ученым пока не известно.  Воспитатель:  -Как, вы ,думаете когда люди спят, они лежат неподвижно?  -Что произойдет с телом, если спать только в одной позе? (человек много раз меняет положение т. к. тело затекает и после пробуждения ноет).  -Дети, а с вами такое случалось?  Воспитатель: почему человеку необходим сон? На этот счет существует 2 версии: одни ученые считают, что сон взаимосвязан с усталостью. Нервные клетки устают, т.к. быстро тратят запас энергии ,а восстанавливаются медленно. Когда мы думаем, смотрим, чувствуем, то тратим много энергии. Поэтому мозгу необходим отдых. Сон помогает нам восстановить силы. Другие ученые считают, что устают лишь мышцы, сжимающие и разжимающие сердце. Уменьшается приток крови в органы и мы засыпаем, а когда прибавляется-просыпаемся.  Воспитатель:  показываю картинки с изображением сердца и кровеносных сосудов человека. Мозг производит слабые электронные импульсы, которые можно измерить специальным электрическим прибором. Их ритм отражает работу мозга. Во сне человек дышит гораздо реже, и сердце бьется медленнее. Это означает, что отдохнуть во сне удается всем частям тела.  Воспитатель:  -вы наблюдали выражение лиц людей, например ваших ,родителей, когда они устали или больны, когда веселые и бодрые .  Воспитатель: Хотите поиграть в игру?  Д/и «Весело и грустно» | (ответы детей)  (ответы детей)  (ответы детей)  (ответы детей) |