

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 32
Петродворцового района Санкт-Петербурга

**Конспект непрерывной образовательной деятельности
для детей подготовительной к школе группы
«Полезные и вредные привычки»**

Используемые технологии:

здоровьесберегающие: физминутка, экспериментирование

Дата проведения: 20.10.2020

Воспитатель: Михайловская Светлана Владимировна

Аудитория: педагоги ДОУ

Ломоносов

2020

Цель: формирование полезных привычек для здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные: систематизировать представление детей о полезных и вредных привычках.

Развивающие: развивать стремление к здоровому образу жизни.

Воспитательные: воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Предварительная работа: беседа о здоровье, просмотр презентации о разных видах спорта.

Оборудование: таблицы, маркеры, мяч, банка с чистой водой, губки по количеству детей, банка с чёрной водой.

Ход непрерывной образовательной деятельности:

Мотивационный этап

Воспитатель: Ребята, скажите, когда вы заходите в группу, что вы говорите детям и воспитателю? («Здравствуйте»)

– Правильно, вы здороваетесь. А является это хорошей привычкой? (ответы детей) Да, здороваться – это хорошая привычка. А как вы думаете, что такое привычка? (ответы детей)

– Привычкой принято называть действие, которое мы совершаем часто и не задумываясь.

Организационно-поисковый этап

Воспитатель: Моя привычка – причёсывать волосы по утрам и на ночь.

Дети, расскажите о своих привычках. Элина, Ваня, Влад (ответы детей)

Воспитатель выбирает и перечисляет полезные привычки, названные детьми.

Воспитатель: Каким словом можно назвать все эти привычки? (ответы детей).

Воспитатель перечисляет вредные привычки.

Воспитатель: А каким словом можно назвать эти привычки? (ответы детей)

– Есть привычки полезные и вредные. Посмотрите, ребята, я испачкала руки. Ну ладно, буду ходить так. Давайте, я подержу вас за руку. Почему вы не хотите давать мне руку? (ответы детей)

Воспитатель: А что мне нужно сделать?

Дети: Помыть руки.

Воспитатель: А зачем мне нужно их помыть? (ответы детей)

Воспитатель идёт мыть руки.

Воспитатель: Вы молодцы, что подсказали мне, что нужно вымыть руки. А если бы я их не помыла, то в следующий раз опять бы забыла их помыть и тогда это бы стало моей плохой привычкой и все называли бы меня грязнулей. Как можно назвать привычки, которые помогают беречь здоровье? (ответы детей - хорошие, полезные привычки).

А привычки, наносящие вред? (ответы детей - плохие, вредные привычки).

– Я думаю, надо воспитывать у себя полезные привычки и избавляться от вредных, но для этого нужно научиться их отличать.

Игра с мячом «Полезьа, вред»

Воспитатель: У меня есть чудо-мяч, он и поможет нам разобраться. Если привычка хорошая и полезная, то вы поймав мяч, вы говорите - «польза», а если плохая и вредная, то говорите -«вред».

Делать зарядку

Грызть ногти

Есть овощи

Долго смотреть телевизор

Чистить зубы

Умываться

Есть много сладкого

Лениться

Заниматься спортом

Принимать душ

Мыть руки 1 раз в день

Воспитатель: Молодцы вы научились отличать полезные и вредные привычки.

А сейчас, попробуйте угадать, какими привычками обладают названные мной персонажи.

Он портфель нести не хочет,

По земле его волочит.

Сполз ремень на правый бок,

Из штанины вырван клочок.

Не причёсан, не умыт

Очень странный он на вид.

Кто он, этот ученик?(ответы детей - неряха, грязнуля, не уважает труд взрослых)

Воспитатель: А какую привычку ему необходимо приобрести? (ответы детей-аккуратность).

Вот наш следующий герой:

«Спортом я не занимаюсь,

И никак не закаляюсь.

Бегать, прыгать нет уж сил,

Свет мне кажется не мил.

Пролежал я все бока»,

Кто же он, друзья, тогда?(ответы детей-ленивый)

Воспитатель: Это хорошо или плохо? Что нужно делать мальчику, чтобы быть сильным и здоровым? (ответы детей - делать зарядку, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом).

Мы зарядкой заниматься

Начинаем по утрам,

Чтобы реже обращаться

За советом к докторам.

Нам таблетки и микстуру

И в мороз, и в холода

Заменяет физкультура и прохладная вода.

Воспитатель: Какая это привычка? Что она даёт? Любая привычка (полезная или вредная) оказывает влияние на человека. Я предлагаю установить связь между полезными и вредными привычками и их последствиями.

Правила игры: на доске расположены таблицы с привычками и последствиями, вам нужно соединить нужные варианты при помощи маркера.

Привычки	Последствия
Мальчик чистит зубы	Плохое зрение
Дети делают зарядку	Здоровая, красивая улыбка
Маша грызёт ногти	Могут появиться микробы, или заболеть живот
Серёжа долго смотрит телевизор	На соревнованиях получится выполнить все задания

Привычки	Последствия
Пить много газированных напитков	Трата времени на поиск чего-то
Громко слушать музыку	Стать сильным и ловким
Заниматься спортом	Проблемы со слухом
Разбрасывать игрушки и вещи	Болезни желудка

8 детей соединяют по одной привычке и последствию, затем воспитатель предлагает оставшимся детям закрыть полосками белой бумаги вредные привычки и ещё раз обсуждает с детьми полезные привычки.

Воспитатель: Избавиться от многих вредных привычек помогают спорт и физкультура. Давайте отдохнём и поиграем.

Физминутка «Как живёшь?» (имитация различной деятельности)

Как живёшь? (вот так)

Как идёшь? (вот так)

Как плавёшь?(вот так)

Как бежишь? (вот так)

Как шалишь? (вот так)

Как сидишь? (вот так)

Воспитатель: Молодцы! А вы знаете, что есть особенно вредные привычки, которые не только вредят здоровью, но и сокращают жизнь? Вы знаете, что какие это привычки? (ответы детей).

– Курение, употребление спиртного, наркотики. Недаром говорят: «Курить – здоровью вредить». Курение замедляет рост и приводит к заболеваниям сердца и сосудов.

Эксперимент «Лёгкие курящего человека»

Воспитатель раздаёт каждому ребёнку губку, предлагает её рассмотреть.

– Ребята, губка напоминает лёгкие человека, которые состоят из пор, которые при вдохе наполняют воздух, при выдохе лёгкие сжимаются и выпускают воздух. Этот процесс похож на то, как в губку проникает вода.

Воспитатель просит опустить её в банку с чистой водой, затем вынуть и отжать.

– Посмотрите, на губку. Изменилась ли она? (Ответы детей: не изменилась, осталась прежней)

– Так дышат лёгкие некурящего человека.

– Теперь опустите губку в банку с чёрной водой (дети опускают губки в воду, вынимают и отжимают)

Воспитатель: Что стало с губкой? Изменился ли её цвет? (Ответы детей: губка наполнилась грязью).

– То же происходит и с лёгкими курящего человека. С каждой сигаретой в порах лёгких задерживается копоть от сигарет.

– Как вы думаете, полезно ли вдыхать дым от сигарет? (ответы детей). Вы правы, это вредно. Постепенно лёгкие курильщика покрываются тёмной смолой, и у него появляется кашель.

– А у вас есть вредные привычки? (ответы детей)

– А как их можно исправить? (ответы детей)

– А какие полезные привычки есть у вас? (ответы детей)

Рефлексивный этап

Воспитатель:

Привычек много есть на свете

Об этом знают взрослые и дети.

Привычки-полезные, есть вредные тоже,

Но забывать нельзя про это всё же-

Привыкнуть к хорошему и вредному можно,

Отвыкнуть от вредного, к сожалению сложно.

Воспитатель: Что нового вы узнали о привычках? (ответы детей)

—Ребята, скажите, какой привычкой гордится каждый из вас? Какую привычку вы хотели бы приобрести?(ответы детей)

Воспитатель: А теперь тот, кто хочет, может нарисовать свою любимую привычку для нашей выставки, чтобы мы не забывали об их пользе.