

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 126



Цикл занятий ЗОЖ
Занятие 10. «Полезные и вредные привычки»

Составитель:

инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории
МАДОУ детский сад № 126
Лукманова Л.Н.

г. Екатеринбург

Занятие 10. «Полезные и вредные привычки».

Цель:

Сформировать у детей представление о привычках (полезных и вредных), показать их влияние на здоровье и жизнь человека; побудить к формированию полезных привычек.

Задачи:

- **Обучающие:** дать понятие «привычка», учить различать полезные и вредные привычки, объяснить их последствия; познакомить с примерами привычек (гигиенические, режимные, поведенческие).
- **Развивающие:** развивать умение анализировать своё поведение, делать простые выводы; формировать навыки самоконтроля и саморегуляции.
- **Воспитательные:** воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отрицательное отношение к вредным привычкам (грызть ногти, ковырять в носу, опаздывать, кричать).
- **Двигательные:** развивать общую моторику через подвижную игру-эстафету «Полезные привычки».

Оборудование и материалы:

- Карточки с изображением привычек (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку, здороваться, убирать игрушки – полезные; грызть ногти, ковырять в носу, разбрасывать вещи, перебивать взрослых, долго смотреть телевизор – вредные).
- Два больших конверта или корзины с надписями «Полезно» (зелёный кружок) и «Вредно» (красный кружок).
- Магнитная доска.
- Кукла или мягкая игрушка для инсценировки (например, Мишка).
- Лист ватмана, заготовки (вырезанные картинки, стикеры), клей, фломастеры.
- Музыкальное сопровождение (бодрая и спокойная музыка).

Ход занятия.

Вводная часть.

Инструктор (воспитатель):

– Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, что мы делаем каждый день, иногда даже не задумываясь. Отгадайте загадку:

«Чистить зубы по утрам –

Это делаю я сам.

Грызть ногти – некрасиво,

Это очень... (вредно) и стыдливо.

Что же это за дела?

Их назвать пришла пора.» (Привычки)

– Правильно, привычки. У каждого человека есть привычки – действия, которые он выполняет автоматически, без напоминаний. Сегодня мы узнаем, какие привычки полезны для здоровья, а какие вредны.

Разминка.

Под бодрую музыку проводится разминка с имитацией полезных привычек:

- Ходьба на месте – «шагаем бодро».
- «Чистим зубки» – движения руками перед ртом.
- «Умываемся» – круговые движения по лицу.
- «Делаем зарядку» – наклоны, приседания.
- «Расчёсываемся» – проводим ладонями по голове.
- «Убираем игрушки» – наклоны с имитацией поднимания предметов.
- Дыхательное упражнение «Носик чистый»: вдох носом, выдох ртом.

Основная часть.

Беседа «Что такое привычка?»

Инструктор (воспитатель) задаёт вопросы:

- Какие действия вы делаете каждое утро без напоминания мамы? (Чистим зубы, умываемся, одеваемся.)
- А что вы делаете автоматически, когда входите в группу? (Здороваемся, снимаем обувь, моем руки.)
- Это и есть привычки. Привычка – это то, что мы делаем постоянно, и это становится для нас естественным.

Объяснение:

- **Полезные привычки** – помогают нам быть здоровыми, аккуратными, вежливыми, успешными.
- **Вредные привычки** – вредят нашему здоровью, портят отношения с людьми, делают нас некрасивыми.

Игра «Разложи привычки».

На магнитной доске (или на ковре) хаотично разложены карточки с изображением привычек. Инструктор (воспитатель) предлагает детям по очереди взять карточку, назвать привычку и положить в зелёный конверт (полезные) или красный (вредные). При этом нужно объяснить свой выбор.

Примеры карточек:

Полезные привычки	Вредные привычки
Чистить зубы	Грызть ногти
Мыть руки перед едой	Ковырять в носу

Полезные привычки	Вредные привычки
Делать зарядку	Долго смотреть телевизор
Ложиться спать вовремя	Перебивать взрослых
Убирать за собой игрушки	Разбрасывать вещи
Здороваться	Опаздывать
Есть ложкой и вилкой	Есть грязными руками
Говорить «спасибо»	Громко кричать в помещении

После игры подводится итог: полезных привычек много, они делают нашу жизнь лучше.

Инсценировка «Как Мишка избавлялся от вредной привычки».

Инструктор (воспитатель) показывает куклу Мишку (грустного). От лица Мишки рассказывает:

– Ребята, у меня была вредная привычка – я грыз ногти. Мама мне говорила, что это некрасиво и опасно (можно занести инфекцию). Но я не слушал. А потом у меня стали болеть пальчики, и я пошёл к доктору. Доктор сказал, что нужно избавиться от этой привычки. И я придумал: как только хочется грызть ногти – я начинаю лепить из пластилина или рисовать. И постепенно привычка ушла. Теперь у меня красивые ручки!

Вопросы детям:

- Какие вредные привычки есть у вас? (Дети могут назвать: сосать палец, грызть ручку, ковырять в носу, не убирать игрушки.)
- Как можно от них избавиться? (Заменить полезным действием: порисовать, поиграть с мячом, убрать игрушки.)

Физкультминутка «Если нравится тебе, то делай так».

Проводится под музыку (по мотивам песни «Если нравится тебе, то делай так»). Инструктор (воспитатель) поёт и показывает движения, дети повторяют:

«Если нравится тебе, то делай так:

Чистить зубки (имитация).

Если нравится тебе, то делай так:

*Мыть ладошки (трём ладони).
Если нравится тебе, то делай так:
Делать зарядку (прыжки).
Если нравится тебе, то делай так:
Убирать игрушки (наклоны).
Если нравится тебе, то и другим ты покажи,
Если нравится тебе, то делай так!»*

Беседа «Как завести полезную привычку?».

Инструктор воспитатель) объясняет простые правила:

1. Начать делать действие каждый день в одно и то же время (например, после завтрака чистить зубы).
 2. Напоминать себе (можно поставить картинку на видное место).
 3. Хвалить себя, когда получилось (сказать «Я молодец!»).
 4. Попросить маму или папу помогать напоминанием.
 5. Если сорвался – не расстраиваться, а начать снова.
- А вы знаете, что привычка формируется примерно за 21 день? Если целый месяц делать зарядку по утрам, она станет привычкой, и вы уже не сможете без неё!

Заключительная часть.

Создание плаката «Наши полезные привычки».

Дети подходят к листу ватмана, на котором уже написано название. Им раздаются заготовки (картинки с полезными привычками или чистые листочки для рисования). Каждый ребёнок наклеивает или дорисовывает одну полезную привычку. Затем плакат вывешивается в раздевалке или группе как напоминание.

Рефлексия.

Инструктор (воспитатель) задаёт вопросы:

- Что такое привычка?
- Назовите три полезные привычки.
- Почему вредные привычки опасны?
- Какую вредную привычку вы хотели бы заменить на полезную?
- Какое задание вам понравилось больше всего?

Завершение.

– Сегодня вы узнали о привычках. Помните: полезные привычки делают нас здоровыми и счастливыми, а от вредных лучше избавиться. На следующем занятии мы поговорим о чистоте и гигиене.