**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 16 города Кропоткин муниципального образования Кавказский район**

**Конспект**

**непосредственно образовательной деятельности**

**по теме: «Формирование у детей 5-6 лет представлений о полезных и вредных привычках»**

Воспитатели: Шабунина Е.А

**Познание:** углубить знания детей о полезных и вредных привычках, воспитывать отрицательное отношение ко всем вредным привычкам; вызвать желание заботиться о своем здоровье; закрепить полученные знания о значении витаминов

**Коммуникация:** воспитывать инициативность и самостоятельность в речевом общении со взрослыми и детьми.

**Художественное творчество:** вызвать желание у детей изготовить плакат «Мои привычки» развитие художественных навыков.

**Оборудование и материалы:**

1. Сюжетные картинки «Полезные и вредные привычки»
2. Настольно - дидактическая игра «Мой день»
3. Кроссворд
4. Плакат «Мои привычки»
5. Кегли
6. Сюжетные картинки «Виды спорта»
7. Настольная игра «Домики для витаминов»
8. Обручи

Ход деятельности.

Дети проходят в группу и садятся полукругом на стулья

Организационный момент

**Воспитатель:** Дети, у нас сегодня интересная тема, а какая вы сейчас сами узнаете, отгадав кроссворд. Я сейчас вам буду загадывать загадки, и записывать ответы.

1. Болеть мне некогда, друзья

В футбол, хоккей играю я

И очень я собою горд,

Что дарит мне здоровье …(спорт)

1. То вприпрыжку, то вприсядку,

Дети делают ……(зарядку)

1. Ярко желтый, ароматный

Кислый но на вкус приятный

Хорош с чаем он

А называется …..(лимон)

1. Что на свете всего дороже? (здоровье)
2. Чтоб «грязнулею» не быть,

Стоит вам со мной дружить.

Я пенное, душистое

Ручки мою чисто я (Мыло)

1. Зубастая пила

В лес густой пошла

Весь лес обходила,

А ничего не спилила ….(расческа)

1. Всех микробов, точно плеткой,

Выгонит зубная ….(щетка)

1. Там, где губка не осилит, не домоет, не домылит

На себя я труд беру:

Пятки, локти с мылом тру (мочалка)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | з |  |  |  |  |
|  |  | д |  |  |  |  |
|  |  | о |  | р | щ | м |
|  | з |  | р |  | а | ё | о |
| с | а | л | о | м | с | т | ч |
| **П** | **Р** | **И** | **В** | **Ы** | **Ч** | **К** | **А** |
| о | я | м | ь | л | ё | а | л |
| р | д | о | е | о | с |  | к |
| т | к | н |  |  | к |  | а |
|  | а |  |  |  | а |  |  |

**Воспитатель:** Какое слово получилось?

**Дети:** ПРИВЫЧКА

**Воспитатель:** А что означает слово «Привычка»?

**Дети:** Это то, что мы делаем постоянно. Рано встаем, умываемся, делаем зарядку. Моем руки перед едой, вытираемся полотенцем, соблюдаем режим дня, пользуемся носовым платком, ходим в детский сад.

**Воспитатель:** Правильно ведь каждый человек привыкает к определенным действиям. Дети, у каждого из нас тоже есть привычки, которые мы выполняем каждый день. У меня привычка поздно ложиться спать, а какие у вас привычки?

**Дети:** Я заметил, что у меня привычка рано вставать. А моя слабость я ем много сладкого. Мне нравиться убирать игрушки ……….. а я люблю гулять на свежем воздухе. Смотреть телевизор. Долго лежать в постели

**Воспитатель:** посмотритесколько мы назвали много привычек. Как вы думаете на какие группы можно поделить эти привычки?

**Дети**: все привычки можно разделить на полезные и вредные

**Воспитатель:** Что значит вредные привычки?

**Ребенок:** Это привычка, которая наносит вред нам, нашему здоровью.

**Воспитатель:** А полезные привычки

**Ребенок:** Привычки, которые приносят нашему организму пользу

**Воспитатель:** А давайте с вами поиграем в игру «Полезно - вредно», я буду показывать картинки с полезными и вредными привычками, а вы если это полезная привычка хлопните в ладоши, а вредная топайте ногами.

(воспитатель показывает детям картинки : чистить зубы; дети делают зарядку; убирают за собой игрушки; есть много сладостей; грызть ногти, неряшливо одеваться, пользоваться носовым платком, здороваться, кушать молча, ковыряться в носу, смотреть близко телевизор, читать лежа, драться

**Физкультминутка «Хомка»**

Хомка – хомка, хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка раненько встает,

Щеки моет, шейку трет.

Подметает хомка хату

И выходит на зарядку.

Раз, два, три, четыре, пять!

Хомка хочет сильным стать.

(Дети имитируют все движения хомячка)

**Воспитатель:** Дети, а сейчас я предлагаю вам посетить остров «Чистюлька», «Витаминка», «Здоровейка». Мы с вами попытаемся разобраться что полезно, а что вредно для нашего с вами здоровья. У нас есть волшебный мешочек с разноцветными шариками. Они укажут путь на острова.

 ( воспитатель, предлагает достать волшебный шарик, который укажет дорогу на острова. Ребенок достает шарик).

*Остров «Чистюлька».*

**Воспитатель:** ребята, нам надо преодолеть препятствие назвать пословицы о чистоте и здоровье. (перед детьми три обруча – это препятствие)

**Воспитатель – дети:**

1**)** Ктоаккуратен ( тот людям приятен),

2)Порядок в доме есть (хозяину честь),

3) Чистота (залог здоровья)

4) Посади свинью за стол (она и ноги на стол)

5) Когда я кушаю (я никого не слушаю)

6) Береги платье снову, а (здоровье смолоду)

**Воспитатель:** Вы, знаете, что существуют предметы личной гигиены. Почему они так называются?

**Дети:** Потому что эти предметы для ухода за нашей кожей и телом они помогают поддерживать ее в чистоте. Это мыло, шампунь, гель для душа, расческа, полотенце, зубная щетка, зубная паста, мочалка.

**Воспитатель:** дети посмотрите на плакат. Нам надо разобраться какие действия полезны для наших органов зрения, слуха, глаз и кожи, а какие вредные.

( Дети отмечают фишками на плакате полезные действия зеленым кружком, а вредные красным. Воспитатель уточняет, почему они так распределили и какие полезные привычки надо прививать).

 (Воспитатель предлагает достать второй шарик что бы узнать на какой остров они попадут)

*Остров «Здоровейка»*

Дети бегут вокруг кеглей змейкой

**Воспитатель:** ребята, а что помогает вам быть здоровыми?

**Дети:**  мы делаем по утрам в детском саду зарядку, занимаемся физкультурой, гуляем на свежем воздухе, играем в подвижные игры, закаляемся.

**Воспитатель:** Дети, а какие вы знаете виды спорта?

**Дети:** есть зимние виды спорта и летние.

**Воспитатель:** ребята я сейчас буду показывать картинки с изображением видов спорта, а вы помогите мне их распределить.

( дети распределяют картинки в соответствии с видом спорта).

Игра «Угадай вид спорта по показу».

Дети делятся на две команды. При помощи мимики и жестов одна команда показывает вид спорта, а другая команда должна отгадать.

**Воспитатель:** Дети какую мы еще полезную для себя привычку узнали?

**Дети**: что бы быть здоровыми нам надо делать по утрам зарядку, каждый день ходить на прогулки и дышать свежим воздухом.

Воспитатель предлагает достать третий шарик

*Остров «Витаминка»*

*(под музыку «Каравай» дети исполняют куплет про витамины)*

**Дети:** Знаем витамины А, В и С и D и Е

 В них эфирные масла и кислоты и вода

 Пейте соки и компоты

 И вы будите здоровы.

**Воспитатель:** ребята, сегодня мы на острове витаминов. Ребята ведь к полезной привычке относится и правильное питание. А чтобы правильно питаться мы должны знать какие продукты полезные, а какие вредные для нашего здоровья. И зачем нужны нашему организму витамины.

**Дети:** вредные продукты это чипсы, кака-колла, жареная картошка. А в витаминах содержится сила и здоровье для организма.

**Воспитатель:** А какие витамины вы знаете?

**Дети:** витамины «А», «В», «С», «D» (воспитатель вывешивает на фланелеграф витамины.)

**Воспитатель:** а в каких продуктах содержатся витамин «А»

**Дети**: витамин «А» содержится в сливочном масле, болгарском перце, мандаринах, абрикосах, тыкве, морковке, помидорах, рыбе. Он необходим нам для зрения и роста костей и зубов

**Дети**: Витамин «В» содержится в черном хлебе, горохе, фасоли, в крупах – пшеничной, гречневой, овсяной. Он обеспечивает нам силы на целый день. Вот почему полезно каждый день есть каши.

**Дети:** Витамин «С» содержится в смородине, яблоках, луке, лимоне, капусте, грейпфрутах, киви. Его необходимо есть чтобы не уставать и он укрепляет наш иммунитет.

**Дети:** витамин«D» содержится в рыбьем жире, печени трески и птицы; морских продуктах и солнечных лучах. Нехватка витамина «D» приводит к заболеванию рахитом.

**Воспитатель:** А сейчас я предлагаю поиграть в игру «Витаминные домики».

Цель: закрепить и обобщить знание детей о витаминах «А», «В», «С», «D» в каких продуктах они содержатся, какую роль играют для организма человека.

**Воспитатель:** молодцы ребята, справились со всеми заданиями. На этом наше путешествие заканчивается. Что вы сегодня для себя нового узнали?

**Дети:** В этом путешествии мы много узнали полезного для себя. Что б быть здоровыми нам необходимо прививать полезные привычки: делать по утрам зарядку; соблюдать режим дня; поддерживать в чистоте и порядке свои вещи; помогать взрослым; питаться правильно; кушать молча за столом.

**Воспитатель:** теперь вы знаете, какие для нашего здоровья полезные и вредные привычки, что нужно для укрепления нашего организма. Давайте вместе с вами изготовим плакат «Мои привычки». Вам нужно выбрать картинки , на которых изображено то, что нам помогает сохранить свое здоровье и на плакате их наклеить.

**Воспитатель:** Молодцы! Посмотрите, какой у нас получился познавательный плакат, при помощи которого вы научите остальных детей прививать в себе только полезные привычки.