

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Трубчевский детский сад комбинированного вида «Дельфин»  
242220, Брянская обл., г. Трубчевск, ул. Брянская, 57  
Телефон 8(48352)24072**

**Конспект ООД в средней группе по здоровьесбережению  
на тему «Полезные и вредные привычки»**

Подготовили воспитатели  
высшей квалификационной  
категории  
Дедущенко О.Н.  
Рузикулова Е.И.

Трубчевск 2022

**Цель:** формирование у детей умений отличать вредные и полезные привычки.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить с понятием «привычка», формировать представление о привычках;
- учить различать привычки полезные и вредные.

**Развивающие:**

- способствовать развитию познавательной активности, любознательности;
- развивать у детей желание формировать полезные привычки;
- развивать коммуникативные навыки;
- способствовать речевому развитию через обогащение словаря.

**Воспитательные:**

- воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам;
- воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** магнитофон, маски-шапочки животных, 2 теремка с привычками, разрезные картинки, картинка волка из мультфильма «Ну, погоди».

### ХОД НОД.

#### 1. Организационный момент (эмоциональный настрой).

Воспитатель: Здравствуйте, ребята. Становитесь в круг добра. Посмотрите в окошко. Какой прекрасный сегодня день.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуйте, мои друзья!

Всех вас рада видеть я!

Солнце ласково смеется,

Светит ярче, горячей.

Давайте друг другу улыбнемся.

И начнем играть скорей. (Варя. М.)

Солнце на небе уже проснулось,

Нам, ребята, улыбнулось.

Глазки тихо закрываем,

Руки к небу поднимаем.

Лучик солнышка возьмём

И к сердечку поднесём. (Даша Л.)



## 2. Беседа о привычках.

Ребята, мы с вами поздоровались, а это значит, пожелали здоровья друг другу. А здороваемся мы с вами каждый день. Сегодня мы поговорим с вами о привычках.

-Как вы думаете, что такое привычка? (Ответы детей)

Привычка – это, то, что мы делаем каждый день, повторяем, повторяем и привыкаем. У каждого человека вырабатывается много привычек. Но привычки могут быть как полезные, так и вредные.

- А как вы думаете здороваться, это полезная привычка или вредная? (Ответы детей).

Полезные привычки приносят пользу здоровью, а вредные привычки приносят вред здоровью. Полезные привычки наши друзья, а вредные привычки наши враги. У каждого человека есть хорошие и плохие привычки. Привычки растут и меняются вместе с нами. Но вредными привычками нужно бороться, иначе они так и останутся с вами.

## 3. Встреча с девочкой Ойкой.

(Слышится крик из-за двери).

Ойка: Ой, ой, ой.

Не хотела я вставать,  
Свой носочек одевать.

Не хочу, не буду.

Воспитатель: Ребята, кто это у нас кричит за дверью. Давайте посмотрим.

Ойка: Ой, куда-то я попала. Никогда здесь не бывала. Здесь полным полно ребят.

Воспитатель: Ребята, кто к нам пришел в гости?

Дети: Это девочка Ойка. Мы читали про неё в книжке.

Воспитатель: Правильно, ребята. Давайте с ней здороваемся.

Дети: Здравствуй, Ойка.

Ойка: Не хочу я с вами здороваться. Я и вас всех научу. В нехочух всех превращу. Будете со мной дружить. Весело вам будет жить.



Воспитатель: Ойка, нельзя лениться и капризничать. Ведь с нехочухами никто не хочет дружить. А одному играть очень грустно. Оставайся лучше с нами и наши ребята тебя научат полезным привычкам. А для начала поздоровайся с нами.

Ойка: Здравствуйте, ребята. Познакомьте меня с полезными привычками. Может тогда я стану веселой и доброй и у меня появятся друзья.

#### **4. Игра «Сказочные герои».**

Воспитатель: Я предлагаю вам поиграть в игру «Сказочные герои». Сегодня к нам в гости пришли герои сказок. Это животные из разных сказок и у каждого из них есть свои привычки. Мы будем селить животных в два сказочных домика. В одном домике мы поселим животных с полезными привычками, а в другой – с вредными. (Дети выходят в масках-шапочках и называют привычки).

Я лисичка – умытое личико. (София М.)



Я медведь, живу в лесу, палец свой всегда сосу. (Аня Ш.)

А я петушок-петушочек, золотой гребешочек, утром раньше всех встаю, делаю зарядку. (Никита)

А я заячка – в носу ковыряйка. (Эвелина)

А я мышка-норушка. Фрукты, овощи люблю, ем полезную еду. (Лиза)

А я волк-волчок, отгрызу свой ноготок. (Ваня П.)

А я кот-котище, каждый день зубы чищу. (Даша Б.)

А я корова – обижу любого. (София Ш.)

Я сова – говорю вежливые слова. (София С.)

Я лягушка – мокрые глаза, целый день плачу я. (Настя Д.)

А я ёжик молодой, мою руки перед едой. (Тимофей)

Я свинья хрю-хрю, всегда грязная хожу. (Агата)





Воспитатель: Вот мы и расселили животных в домики. Назовите полезные привычки. Перечислите вредные привычки. Ойка, как ты думаешь, какие привычки должны жить рядом с нами полезные или вредные?

Ойка: Полезные привычки лучше, они укрепляют наше здоровье.

##### **5. Физминутка с шариком Су-джок.**

Сейчас мы немного отдохнём и проведём массаж с шариком Су-джок, который называется «Колючий ёж».

Это маленький дружок,

А зовут его Су-джок.

Мячик-ёжик мы возьмём,

Покатаем и потрём.

Вверх подбросим и поймаем.

Пустим ёжика на стол,  
Ручкой ёжика прижмём  
И немножко покатаем,  
Потом ручку поменяем.



#### **6. Работа с разрезными картинками.**

Воспитатель: Ребята, мы с вами отдохнули и провели оздоровительный массаж с шариком Су-джок. А сейчас мы поработаем за столами. Перед вами лежат конверты, в них части от картинки. Соберите картинку, назовите привычку, которая у вас получилась.

(Дети собирают картинки, называют привычку).

Молодцы, ребята. Ойка, теперь, ты поняла, что вредные привычки приносят вред здоровью.



## 7. Знакомство с вредной привычкой – курение.

Ойка: Спасибо, вам ребята. Я поняла, что нужно воспитывать только полезные привычки. Ребята, я хочу вас познакомить с одной привычкой, которая есть у взрослых. Посмотрите на картинку, которую я вам принесла. Из какого мультфильма этот сказочный герой?

Дети: Это волк из мультфильма «Ну, погоди».

Ойка: Скажите, какая привычка у волка?

Дети: Курение.

Ойка: Это вредная или полезная привычка?

Дети: Это вредная привычка.

Ойка: Правильно, ребята. Курение очень вредно. Даже если вы, дети, находитесь в помещении, в котором курят – это тоже плохо.





Воспитатель: Правильно, Ойка. Из – за курения возникает много заболеваний: головная боль, бронхит, астма. Человек начинает хуже расти, у него появляется слабость, снижается физическая сила. Курение и здоровье – несовместимые вещи. У каждого из нас есть полезные и вредные привычки. Редко встретишь человека, у которого только полезные привычки. Но с вредными привычками нужно бороться, а сила воли поможет их победить.

## 8. Подведение итогов.

А сейчас я предлагаю вам послушать песню про полезные привычки.





- О каких полезных привычках поётся в песне?

Итак, ребята, о чём мы с вами сегодня разговаривали?

-Что такое привычка?

-Какие бывают привычки? Перечислите полезные привычки. Назовите вредные привычки.

Ойка: Спасибо, вам ребята. Теперь я поняла, что каждый из нас должен заботиться о своем здоровье. Самое главное, чтобы вы всегда говорили: «Нет вредным привычкам!» Мне пора отправляться домой, я больше не хочу вредничать и капризничать, я хочу воспитывать у себя полезные привычки и найти себе друзей. Примите от меня сладкий подарок. До свидания, ребята.

Воспитатель: Я всем сегодня дам совет:

Бережь здоровье много лет.

Привычки добрые любить

И с ними в дружбе вечно жить!

