**Конспект занятия для дошкольников и младших школьников на тему "Полезные и вредные привычки" (30-40 минут)**

Цель занятия:

Познакомить детей с понятием полезных и вредных привычек, развить навыки их различения, а также важность формирования здорового образа жизни через активные и игровые методы.

Задачи:

1. Обучить детей определять полезные и вредные привычки.
2. Развивать навыки сотрудничества через игру и театрализованное представление.
3. Учесть потребности детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в процессе занятия.

Оборудование:

* Картинки с изображениями полезных и вредных привычек.
* Костюмы для театрализованного представления (платки, шляпы, маски из бумаги).
* Бумажные карточки с примерами вредных и полезных привычек.
* Игровые реквизиты (мячи, игрушки для спорта, фрукты, сладости).

**Ход занятия:**

*1. Введение (5 минут)*

1. Приветствие

Воспитатель:

(с улыбкой и энергией)

«Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть! Сегодня у нас интересная тема — привычки!»

2. Задача для детей

Воспитатель:

(с энтузиазмом)

«Кто из вас может мне сказать, что такое привычки? Какие у вас есть идеи?»

3. Сбор ответов

(Воспитатель ждет, пока дети поднимут руки и выберет несколько из них для ответов.)

Дети:

«Это то, что мы делаем каждый день!»

«Это наш распорядок!»

«Это разные вещи, которые помогают нам жить!»

(поощрять каждое высказывание, поддерживая уверенность детей.)

Воспитатель:

«Отличные ответы! Привычки — это действительно то, что мы делаем регулярно. Они могут помочь нам в повседневной жизни.»

4. Обсуждение понятий

Воспитатель:

(делая акцент на важности привычек)

«А знаете ли вы, что привычки могут быть как полезными, так и вредными? Полезные привычки делают нас сильнее и здоровее, а вредные могут навредить нашему организму. Давайте вместе разберемся, какие привычки хороши для нас, а какие — нет!»

5. Подведение к основной части занятия

Воспитатель:

(с состоянием ожидания и заинтересованности)

«Сегодня мы проведем удивительное путешествие, где вы узнаете о полезных и вредных привычках. Будем исследовать, вместе с вами, как сделать нашу жизнь здоровой и интересной!»

(Воспитатель улыбается, создавая тепло и доверие к детям, настраивая их на активное участие.)

Подсказка:

Важно: убедиться, что все дети, включая тех с ограниченными возможностями здоровья, могут участвовать в обсуждении и отвечать на вопросы. Если кто-то стесняется, предложить ему помощь или задать простой вопрос, связанный с его опытом.

*2. Интерактивная беседа (10 минут)*

1. Постановка вопроса

Воспитатель:

(с энтузиазмом и вовлечением)

«А теперь давайте немного поразмышляем! Как вы думаете, какие привычки могут быть полезными для нашего здоровья?»

2. Сбор ответов

(На этот вопрос дети активно поднимают руки.)

Дети, по очереди:

«Есть фрукты и овощи!»

(Воспитатель кидает вызов другим)

«Кто может назвать еще полезную привычку?»

«Заниматься спортом!»

«Мыть руки перед едой!»

«Здорово спать и много гулять!»

Воспитатель[[1]](#footnote-2):

(с восхищением)

«Отлично! Вы все молодцы, правильно назвали много полезных привычек. А теперь давайте подумаем о том, какие привычки могут быть, наоборот — вредными!»

(Воспитатель делает паузу, чтобы настроить детей на следующий вопрос.)

3. Постановка второго вопроса

Воспитатель:

«Скажите, а какие привычки вы считаете вредными для нашего здоровья?»

4. Сбор ответов о вредных привычках

(Дети снова активно поднимают руки, чтобы ответить.)

Дети, по очереди:

«Есть много сладостей!»

(можно добавить комментарии для поддержания обсуждения.)

«Почему сладости могут быть вредными?»

«Потому что они могут испортить зубы!»

«Смотреть телевизор целый день!»

«Не гулять на улице и сидеть дома!»

«Не мыть руки и не следить за своей гигиеной!»

Воспитатель:

(с уважением к знаниям детей)

«Да! Вредные привычки могут испортить наше здоровье. Например, они могут привести к проблемам с зубами, заболеванием или нехватке энергии. Теперь давайте узнаем об этом больше и проведем наше путешествие к здоровью!»

5. Подведение итогов беседы

Воспитатель:

«Вы все снова замечательно справились! Теперь мы знаем, что есть привычки, которые помогают нам оставаться здоровыми, и привычки, которые вредят нашему организму. Запомните эти мысли и будьте внимательны к своим привычкам!»

(предложить детям расслабиться, разогреться перед практической частью.)

Воспитатель:

«Готовы к следующему этапу? Давайте продолжим наше здоровье на практике, отправившись в приключение к здоровым привычкам!»

(Поднять настроение и переключить фокус внимания на следующие действия — может даже добавить интерактивный элемент, чтобы дети начали двигаться к следующему этапу.)

*3. Практическая часть — Квест "Путешествие к здоровью" (15 минут)*

Подготовка (5 минут)

1. Создание станций:
   * Разместить четыре станции в разных уголках помещения или на игровой площадке. Каждая станция должна быть четко обозначена и оформлена изображениями, связанными с темой.
   * Станция 1: Полезные привычки (изображения фруктов, спортсменов, детей, занимающихся спортом).
   * Станция 2: Вредные привычки (изображения сладостей, диванов, телефонов).
   * Станция 3: Гигиена (изображения мыла, зубных щеток, чистоты).
   * Станция 4: Здоровье (изображения активных людей, улыбающихся, занимающихся физическими упражнениями).
2. Подготовка карточек:
   * Создать карточки с изображениями полезных и вредных привычек, которые дети будут собирать на каждой станции. Убедится, что картинки яркие и понятные[[2]](#footnote-3).

Проведение квеста (10 минут)

1. Станция 1 — Полезные привычки (2-3 минуты)

* (Дети собираются у первой станции, на которой изображены полезные привычки.)
* Воспитатель:  
  *(примерно в костюме с изображениями фруктов или спортивной формы)*  
  «Здравствуйте, я — Полезная привычка! Я помогаю вам оставаться здоровыми! Какие у вас привычки, связанные со спортом и правильным питанием?»
* (Дети активно поднимают руки и отвечают):
  + «Я ем фрукты и овощи!»
  + «Я занимаюсь спортом!»
  + «Я пью воду!»
* Воспитатель:  
  «Отлично! Соберите карточки с изображениями полезных привычек!»
* (Дети собирают карточки, обсуждая и хваля друг друга за их ответы.)

2. Станция 2 — Вредные привычки (2-3 минуты)

* (Дети переходят ко второй станции с изображениями вредных привычек.)
* Воспитатель:  
  *(примерно в костюме с изображениями сладостей или располагаясь на диване)*  
  «Привет! Я — Вредная привычка! Я зову вас есть много сладостей и сидеть целый день! Как вы можете меня избежать?»
* (Дети отвечают):
  + «Я могу меньше есть сладостей!»
  + «Я буду больше гулять на улице!»
* Воспитатель:  
  «Верно! Как вы думаете, что еще можно сделать, чтобы избежать меня?»
* (После обсуждения дети собирают карточки с изображениями вредных привычек.)

3. Станция 3 — Гигиена (2-3 минуты)

* (Дети переходят к третьей станции, где размещены картинки, связанные с гигиеной.)
* Воспитатель:  
  *(в костюме или с атрибутами гигиены)*
* «Я — Гигиена! Я помогаю вам оставаться здоровыми! Какие гигиенические привычки вы знаете?»
* (Дети активно обсуждают):
  + «Мыть руки перед едой!»
  + «Чистить зубы два раза в день!»
* Воспитатель:  
  «Отличные ответы! Теперь соберите карточки с изображениями гигиеничных привычек!»
* (Дети собирают карточки и обмениваются мнениями.)

4. Станция 4 — Здоровье (2-3 минуты)

* (Дети переходят к четвертой станции, изображающей здоровье.)
* Воспитатель:  
  *(в спортивной одежде или с элементами, символизирующими здоровье)*  
  «Я — Здоровье! Я самый важный для вас. Как вы можете поддерживать меня?»
* (Дети отвечают):
  + «Правильно питаться!»
  + «Заниматься спортом и отдыхать!»
* Воспитатель:  
  «Замечательно! Теперь соберите карточки с изображениями здорового образа жизни!»
* (Дети собирают карточки и делают выводы о важности здоровья.)

Итог квеста

* (После всех станций, собрать детей вместе для подведения итогов.)
* Воспитатель:  
  «Молодцы, ребята! Вы прошли наше Квест-путешествие к здоровью! Теперь у вас есть множество карточек с полезными и вредными привычками. Давайте обсудим, что нового вы узнали и как будете заботиться о своем здоровье в будущем!»
* (Дети делятся своими впечатлениями и видениями о здоровом образе жизни. Воспитатель подводит итог, акцентируя внимание на важности внедрения полезных привычек в повседневную жизнь.)

*4. Театрализованная часть — "Приключение привычек" (10 минут)*

Подготовка (3 минуты)

1. Выбор участников:
   * Воспитатель выбирает детей, которые будут участвовать в театрализованном представлении. Рекомендуется выбрать 4-6 детей для основных ролей (Полезная привычка, Вредная привычка, Гигиена, Здоровье) и, при необходимости, несколько детей для роли зрителей или дополнительных персонажей (например, "Друзья", "Спортсмены").
2. Раздача ролей:
   * Каждому ребенку раздается роль с небольшим описанием его персонажа. Например:
     + Полезная привычка: Светлая одежда или аксессуары с изображением фруктов.
     + Вредная привычка: Темные или странные цвета, символизирующие вред (например, шляпа в виде конфеты).
     + Гигиена: Носит шапочку или фартук, а также может взять мыло или зубную щетку.
     + Здоровье: Атлетическая форма, может держать гантели или мяч.
   * Воспитатель объясняет, что каждый персонаж будет представлять свои идеи через диалоги и действия.

Сценарий (7 минут)

1. Вступление (1 минута)

* (Воспитатель, останавливая внимание детей):  
  «Здравствуйте, дорогие друзья! Сегодня мы расскажем вам о привычках и их влиянии на наше здоровье! Пожалуйста, внимательно слушайте и смотрите, как наши персонажи будут представлять свои привычки!»

2. Представление персонажей (6 минут)

* Полезная привычка: *(выходит с улыбкой, держит фрукты или спортивный инвентарь)*  
  «Я — Полезная привычка! Я каждый день зимой и летом помогаю вам быть здоровыми! Если вы будете правильно питаться и заниматься спортом, то я буду рядом с вами! Не забывайте, что фрукты и овощи — это сила!»
* Вредная привычка: *(выходит с недовольным лицом, может прятаться за подушкой или сидеть на "диване")*  
  «Я — Вредная привычка! Я прячусь за сладостями и удобными диванами, чтобы испортить ваше здоровье!  
  Я могу сделать вас ленивыми и больными. Запомните, я не ваш друг!»
* Гигиена: *(выходит с мылом или зубной щеткой, подмигивает детям)*  
  «Я — Гигиена! Я убираю вредные микробы, помогая вам оставаться здоровыми!  
  Если вы будете мыть руки и чистить зубы, вы прогоните меня подальше! Помните, чистота — залог здоровья!»
* Здоровье: *(выходит в спортивной одежде, смеясь и делая растяжку)*  
  «Я — Здоровье! Я всегда рядом, если вы заботитесь о себе!  
  Занимайтесь спортом, ешьте овощи и фрукты, и я буду с вами! Только вместе мы сильнее!»

3. Заключение (1 минута)

* (Все персонажи собираются в круг, красиво стоят вместе):  
  Воспитатель:  
  «Итак, ребята, давайте вспомним, какой совет нам дали наши персонажи о путях к здоровому образу жизни!  
  Полезная привычка, что ты можешь сказать всем?»
* Полезная привычка:  
  «Ешьте фрукты и овощи каждый день!»
* Вредная привычка:  
  «Не увлекайтесь сладостями и долго не сидите на месте!»
* Гигиена:  
  «Следите за своей чистотой и всегда мойте руки!»
* Здоровье:  
  «Занимайтесь спортом! Это весело и полезно!»
* (Воспитатель подводит итог):  
  «Спасибо нашим персонажам! Запомните их советы и берегите свое здоровье!»
* *(Воспитатель смело заканчивает представление, побуждая детей поаплодировать, и переходят к следующему этапу или конкурсу по темам привычек!)*

Заключение:

* + (Воспитатель подводит итоги):  
    «Как вы поняли, привычки бывают разные! Полезные привычки помогают нам быть сильными и здоровыми, а вредные могут вредить нашему организму. Давайте заботиться о своем здоровье!»
  + (Воспитатель включает веселую музыку, и все дети начинают танцевать, радуясь тому, что узнали много нового о привычках.)

*Итог занятия:*

* Общее обсуждение: «Что нового вы узнали о полезных и вредных привычках? Какие привычки вы хотите изменить?»
* Завершение занятия. Настройка детей на позитивное восприятие здорового образа жизни.

*Примечания:*

* Убедиться, что все задачи доступны для детей, включая тех с ОВЗ.
* Поддерживать активное участие всех детей в обсуждении и игровых упражнениях.
* Создать дружескую и поддерживающую атмосферу, чтобы каждый мог выразить свои мысли и идеи.

**Список использованных источников**

1. Азарова, Т. А. (2019). Психология и педагогика для дошкольных образовательных учреждений: учебное пособие. Москва: Просвещение.
2. Кузнецова, Е. А. (2018). Формирование у детей дошкольного возраста навыков здорового образа жизни: методическое пособие. Санкт-Петербург: Питер.
3. Беляева, Н. И. (2020). Дошкольная педагогика: теория и практика. Санкт-Петербург: Питер.

1. Азарова, Т. А. (2019). Психология и педагогика для дошкольных образовательных учреждений: учебное пособие. Москва: Просвещение [↑](#footnote-ref-2)
2. Беляева, Н. И. (2020). Дошкольная педагогика: теория и практика. Санкт-Петербург: Питер. [↑](#footnote-ref-3)